

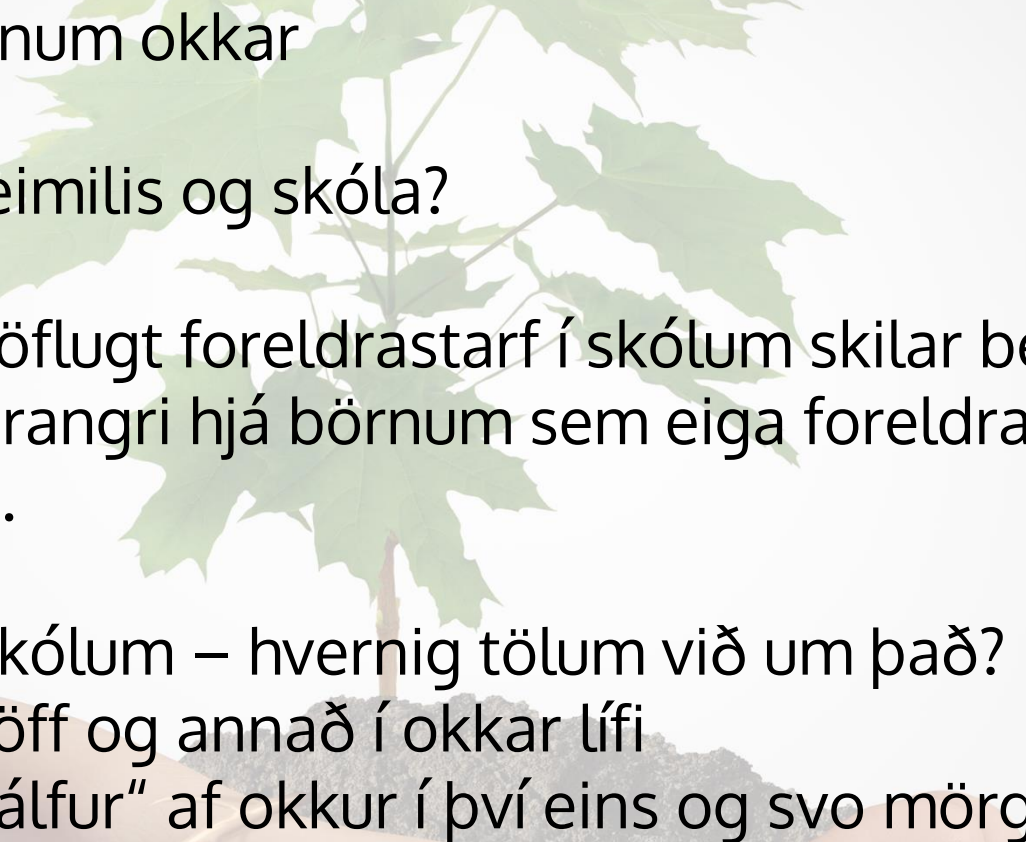


Rannsóknir sýna...Við skiptum máli

Fundur með foreldrum barna í 5.-7. bekk

Tekið saman af Margréti Lilju Guðmundsdóttur, þekkingarstjóra Planet Youth og sérfræðingi R&G

Grunnur að því sem koma skal

- Samvera með börnunum okkar
 - Hver er brúin milli heimilis og skóla?
 - Rannsóknir sýna að öflugt foreldrastarf í skólum skilar betri líðan og betri námsárangri hjá börnum sem eiga foreldra sem eru virkir í slíku starfi.
 - Foreldra samstarf í skólum – hvernig tölum við um það?
 - Gerum það jafn töff og annað í okkar lífi
 - Birtum jafnvel „sjálfur“ af okkur í því eins og svo mörgu öðru
- 

Íslenska forvarnarmódelið

Stuðningur: umhyggja og hlýja
Eftirlit: vita með hverjum og hvar ungmenni
eru á kvöldin og um helgar
Tíma varið með foreldrum /
forráðamönnum

Þátttaka í skipulögðu starfi

Fríttími

Foreldrar

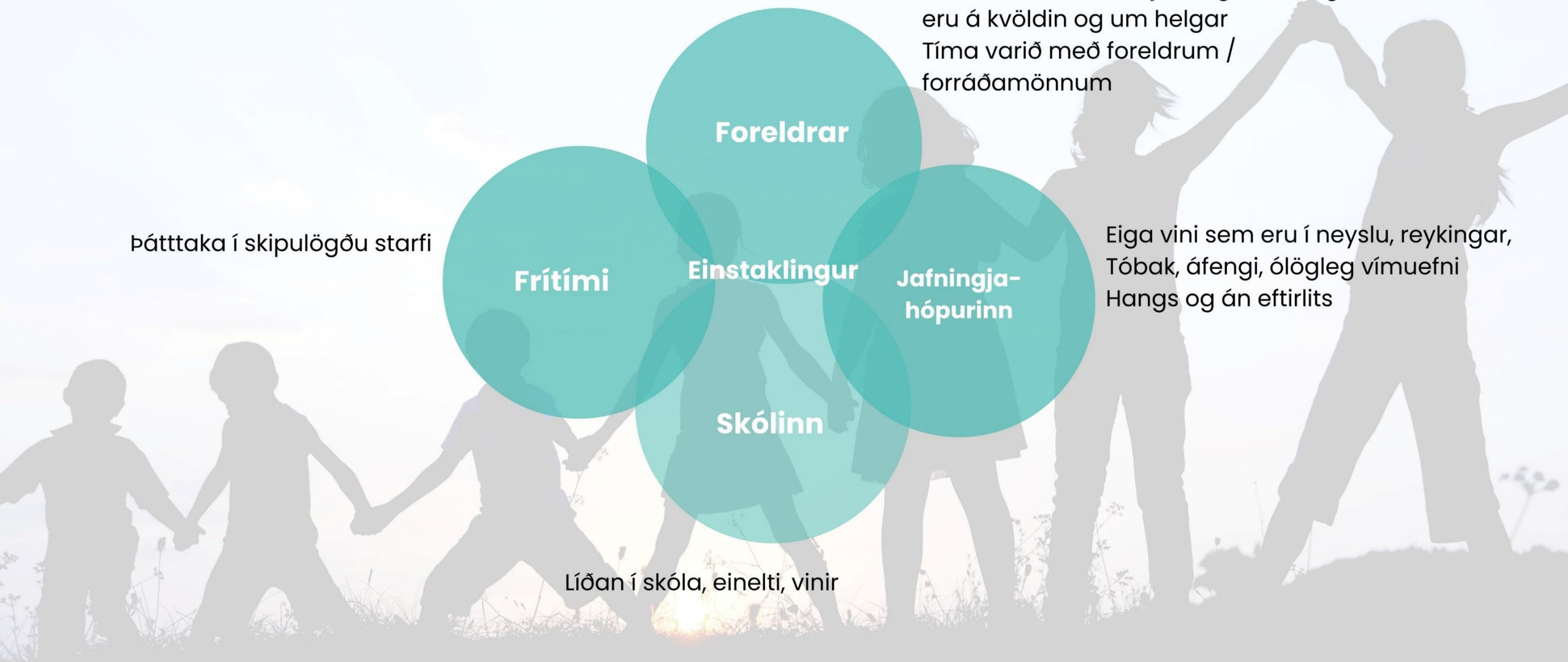
Einstaklingur

**Jafningja-
hópurinn**

Eiga vini sem eru í neyslu, reykingar,
Tóbak, áfengi, ólögleg vímuefni
Hangs og án eftirlits

Skólinn

Líðan í skóla, einelti, vinir



Rannsóknir sýna...

Minni lýkur á vanlíðan og frávikshegðan þegar foreldrar...

...verja tíma með börnunum sínum – samverustundir sem þurfa ekki að vera flóknar.

...sýna stuðning – umhyggju og hlýju.

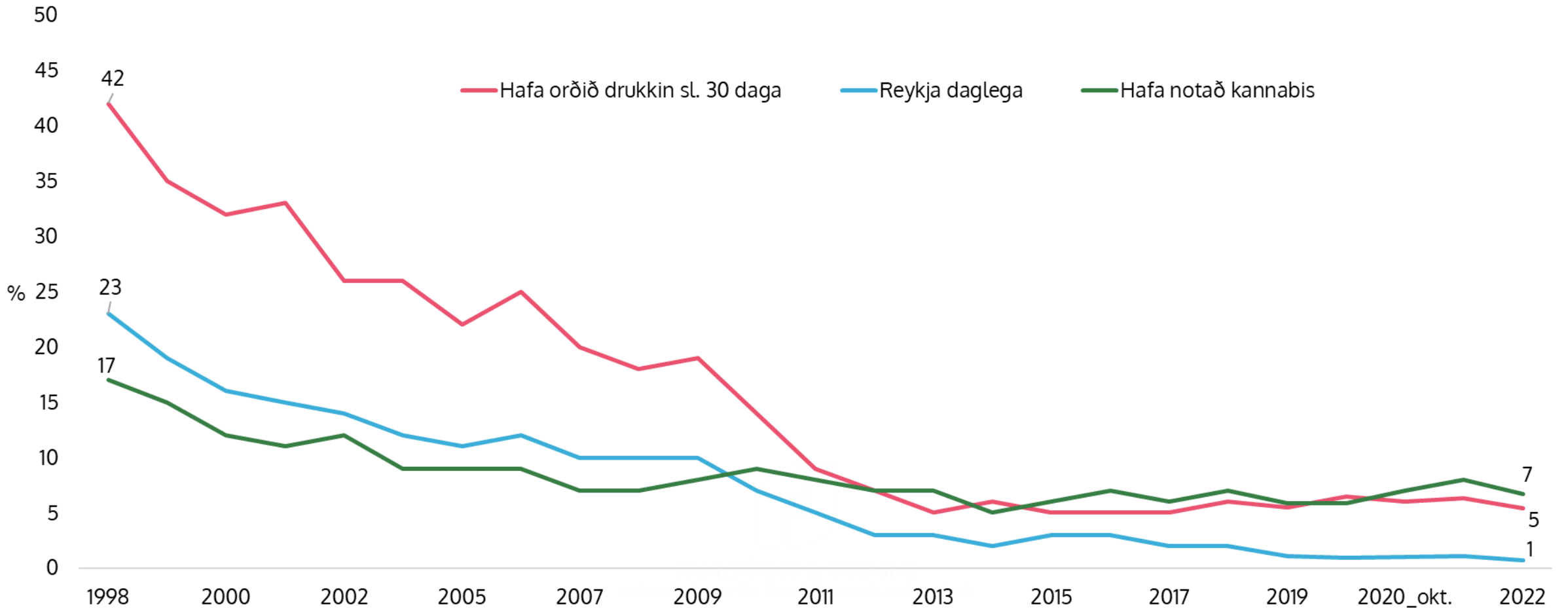
...þekkja vini barna sinna og foreldra vina.

...vita með hverjum og hvar börnin þeirra eru

...setja skýrar reglur um hluti í daglegu lífi barnanna. Hvað má gera og hvað ekki.

Bæði heima og utan heimilis

Þróun vímuefnaneyslu meðal 10. bekkinga á Íslandi árin 1998-2022



Hvað er góð samverustund?


- Á Forvarnardegnum sem haldinn er á unglíngastigi ár hvert kemur fram að börnin okkar eru að biðja um einfalda hluti þegar kemur að samveru:
 - Spila saman
 - Horfa saman á bíómynd
 - Borða saman
 - Elda og eða baka saman

Vinsælustu samverustundirnar sem börnin nefna

„Góð fjölskyldustund er þegar öll fjölskyldan er saman og allir eru að taka þátt í því sem er að gerast“

„Góður tími með fjölskyldunni án neinna truflana eins og t.d. síma“

„Spjalla saman, horfa á mynd, spila spil, út að borða, borða kvöldmat saman“



Ég vil ekki að barnið mitt
sé eina barnið sem...

...fær ekki snjallsíma

...þarf að koma heim fyrir tilskilinn tíma

...fær ekki að nota samfélagsmiðla

...fær ekki að spila leikinn sem það vill spila

...

Foreldrar þurfa að virka saman eins og öflugur unglingshópur

Nýtum það efni sem til er

Eins og t.d. Foreldrasáttmála frá Heimili & skóli

- Efni til á íslensku, ensku og pólsku
- Mikilvægt að virkja sem flesta foreldra og gera það að normi að taka þátt í foreldrastarfi



Áskoranir

- Of lítill nætursvefn
- Of mikill skjátími
- Of ung börn á samfélagsmiðlum
- Andleg vanlíðan
- Vond samskipti
- „Nýjar“ tegundir vímuefna t.d nikótín- og koffínvörur þar sem unglingar og ungmenni eru markhópurinn.



Góður grunnur gerir vinnuna auðveldari

Getur verið snúið að ætla að setja reglur og ræða hluti við börnin okkar þegar vandinn er mættur



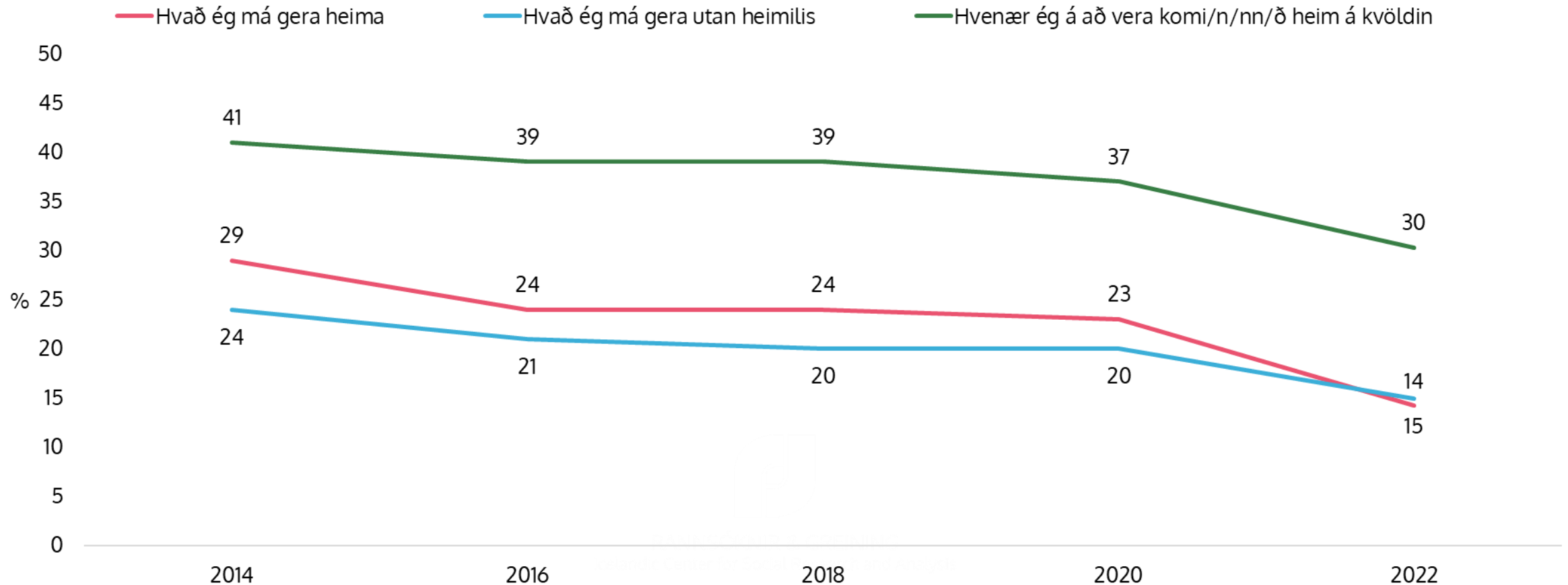
Rannsóknir sýna ákveðinn slaka í taumhaldi meðal foreldra barna í efstu bekkjum grunnskóla

Sérstaklega áberandi eftir Covid

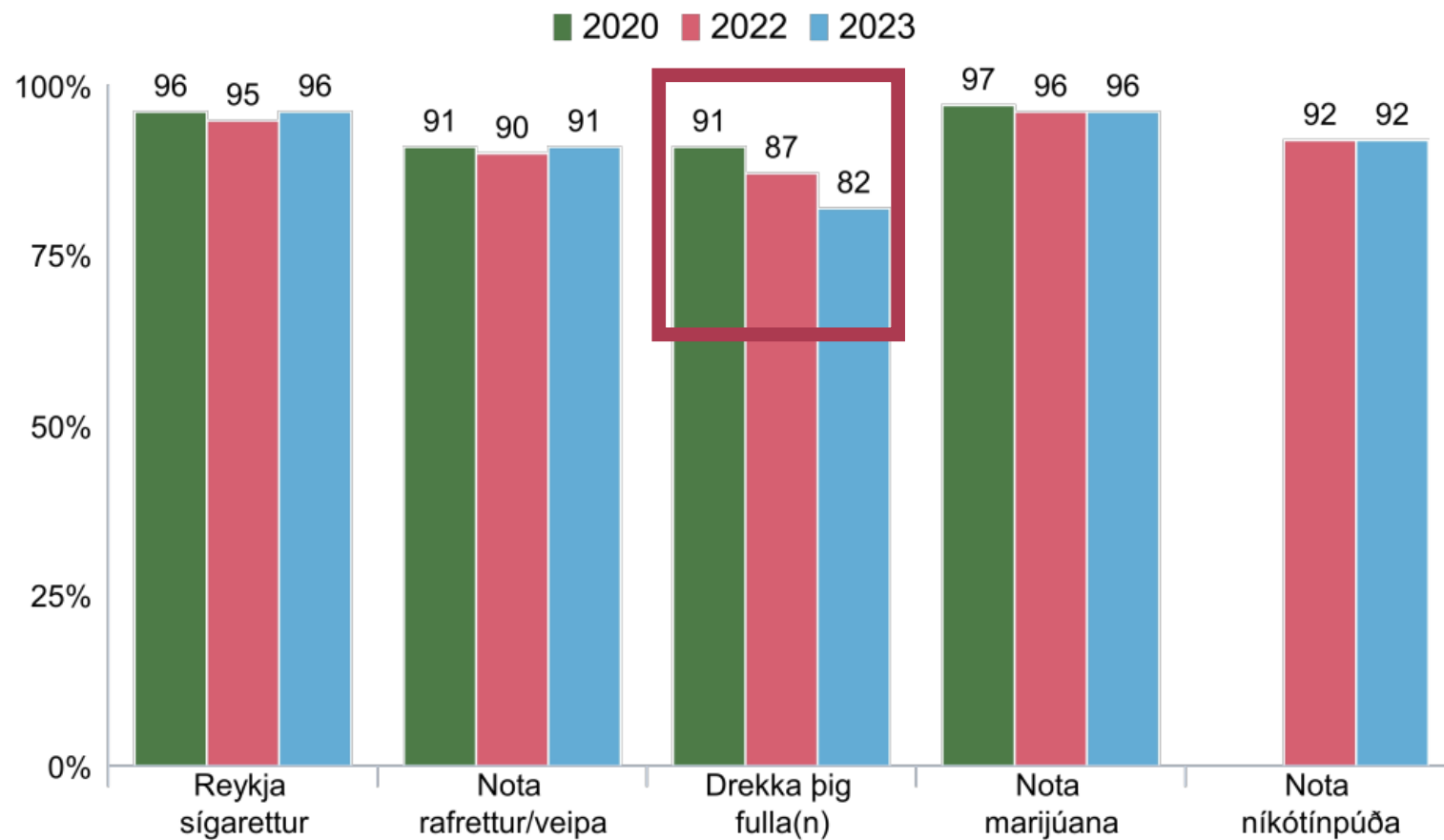
- Notkun samfélagsmiðla áður en börn hafa aldur til
- Foreldralaus partý
- Úrelt viðhorf til áfengisdrykkju unglunga
 - „að sé nú í lagi – ég gerði og er ok“
- Útivistartíminn ekki virtur líkt og áður
- Reglur heima – reglur utan heimilis

Foreldrar mínir setja ákveðnar reglur um...

Hlutfall nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem segir að það eigi mjög vel við um þau



Hlutfall nemenda í 10. bekk sem telja að foreldrar þeirra yrðu mjög eða algjörlega mótfallin því að þau myndu gera eitthvað af ofangreindu



Útivistartíminn - Hvað vitum við?

Nemendur sem eru úti eftir að útivistartíma lýkur:

- Sofa minna
- Líður verr andlega
- Taka síður þátt í skipulögðu íþróttá- og tómstundastarfi
- Notar frekar vímuefni (á líka við koffín-drykki og nikótín)

Hvað vitum við um skjátíma og áhrif



Skjátími og skjátími

- Getur verið gagnlegur
- Jafnvel hjá ungum börnum
- En...

það þarf að setja ramma og foreldrar þurfa að vera miðvitaðir um hvað börnin eru að gera

Samfélagsmiðlar

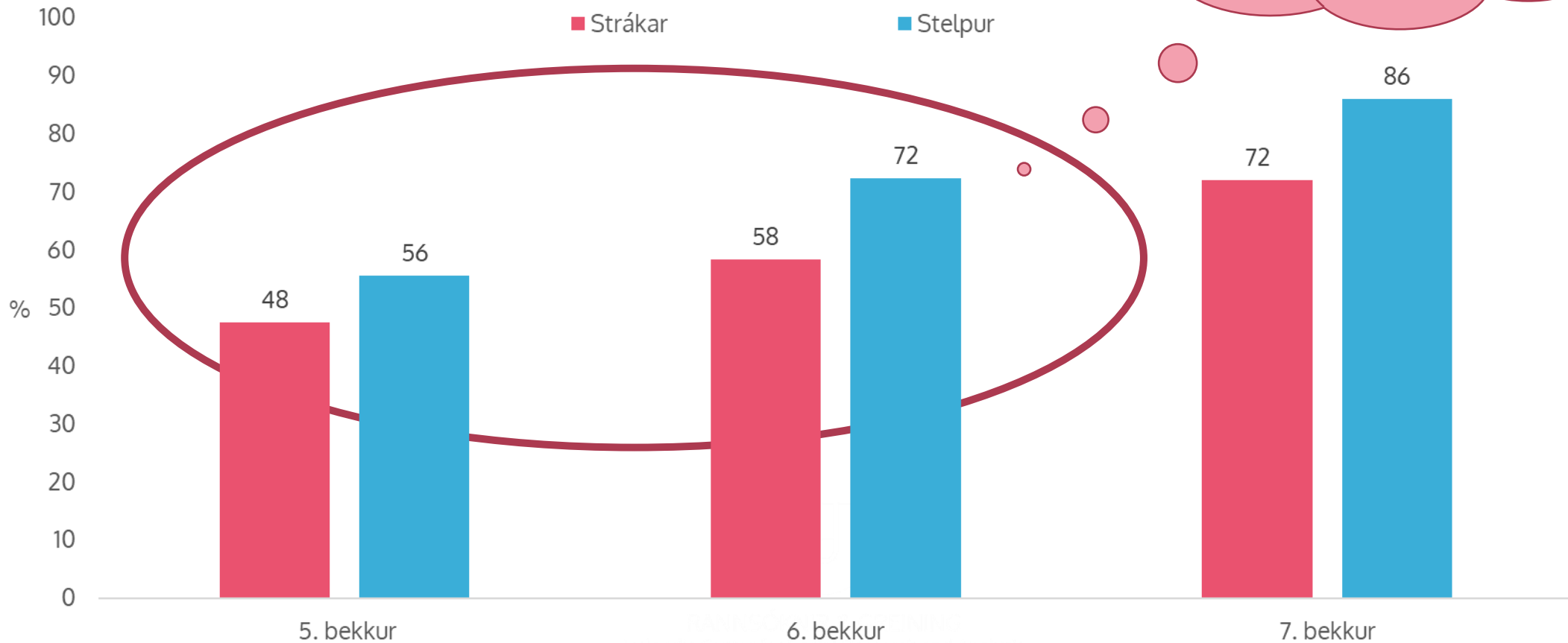
- Til margra hluta nytsamir
- Hannaðir til að gera okkur háð
- Allir miðlarnir eru með aldurstakmörk
 - Að minnsta kosti 13 ára
- Óendanlegt magn af allskonar

Bæði fallegu og svo hreinum viðbjóði

- Oft fyrstu kynni barna af allskonar!

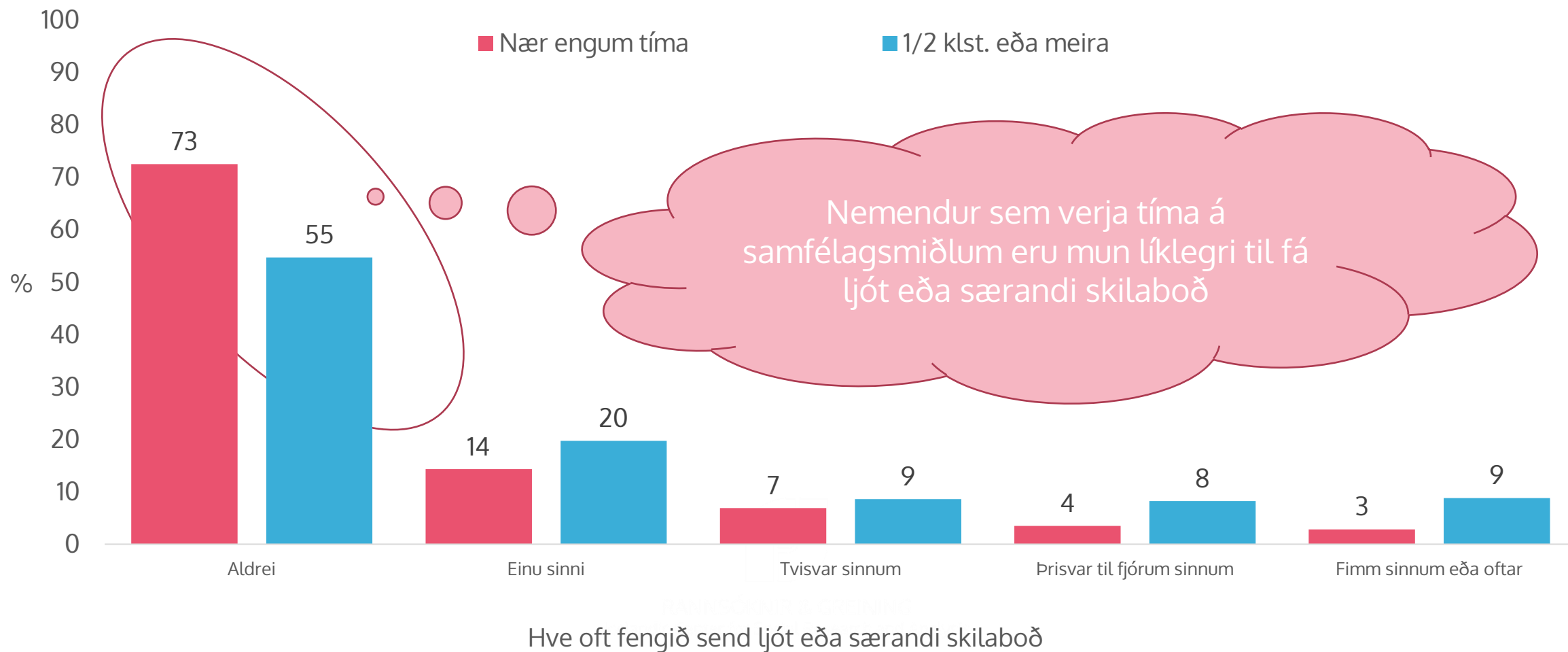


Hlutfall nemenda á miðstigi (5., 6. og 7. bekk) sem eru ½ klst. eða meira á samfélagsmiðlum daglega.

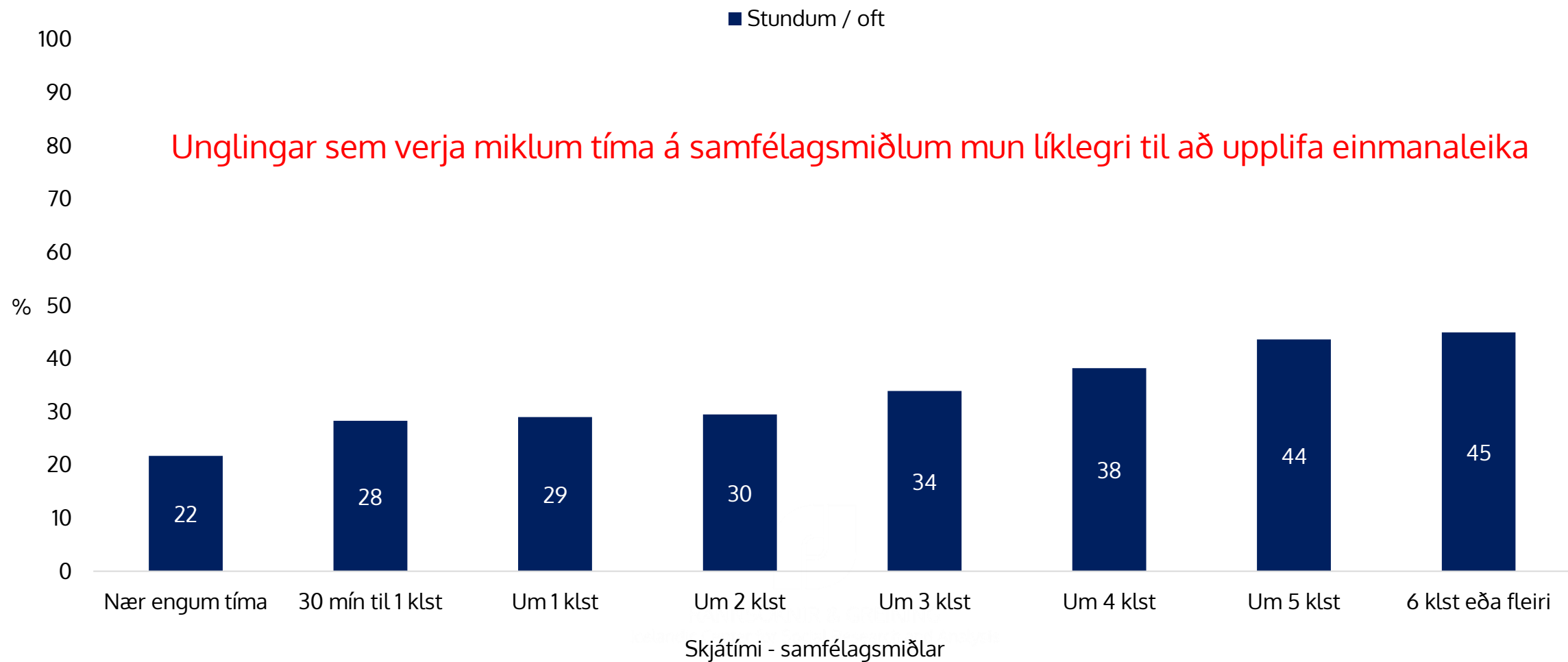


Í 5. og 6. bekk ætti enginn að nota

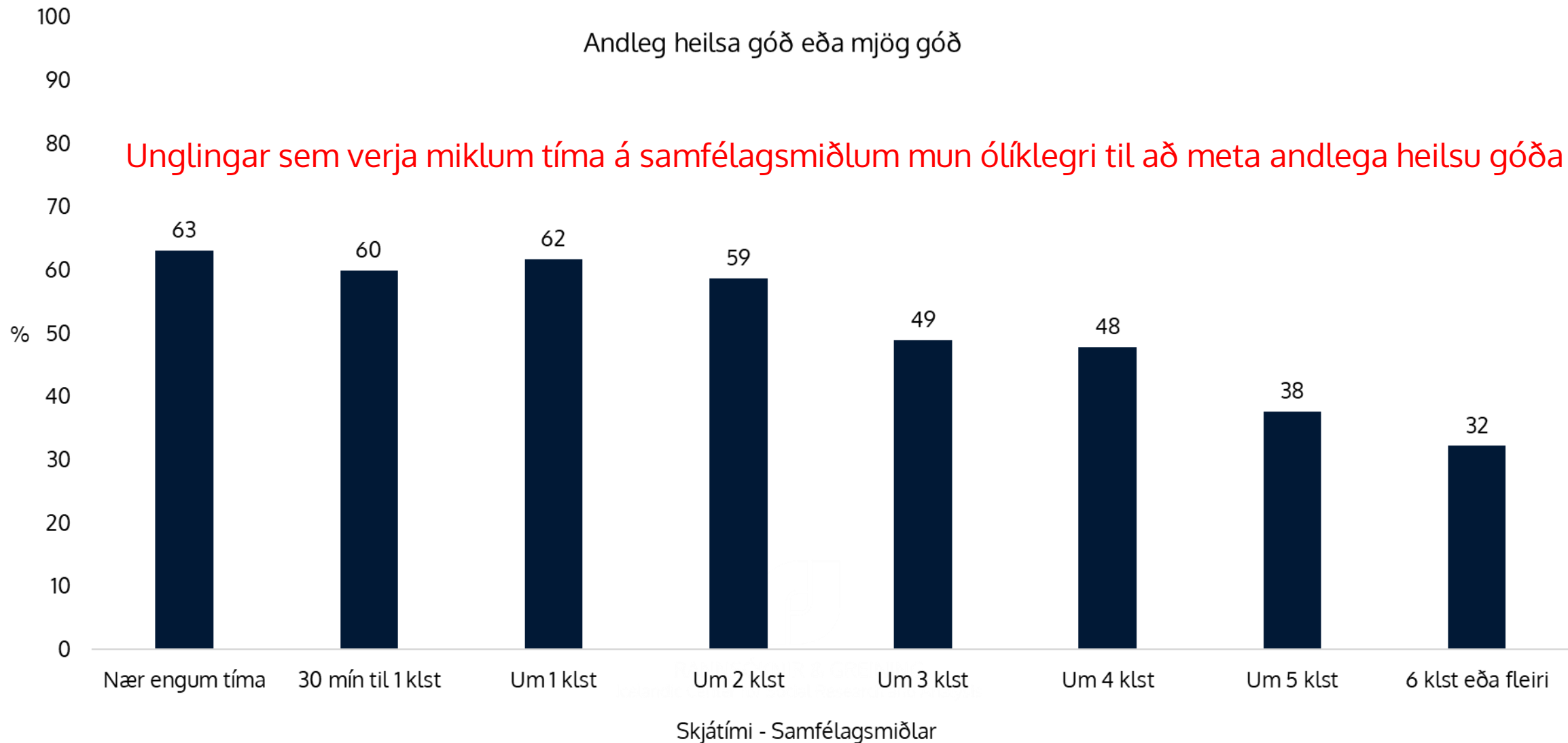
Þú fengið send ljót eða særandi skilaboð frá einstaklingi eða hópi í gegnum síma eða netið – greint eftir því hvort nemandi verji tíma á samfélagsmiðlum



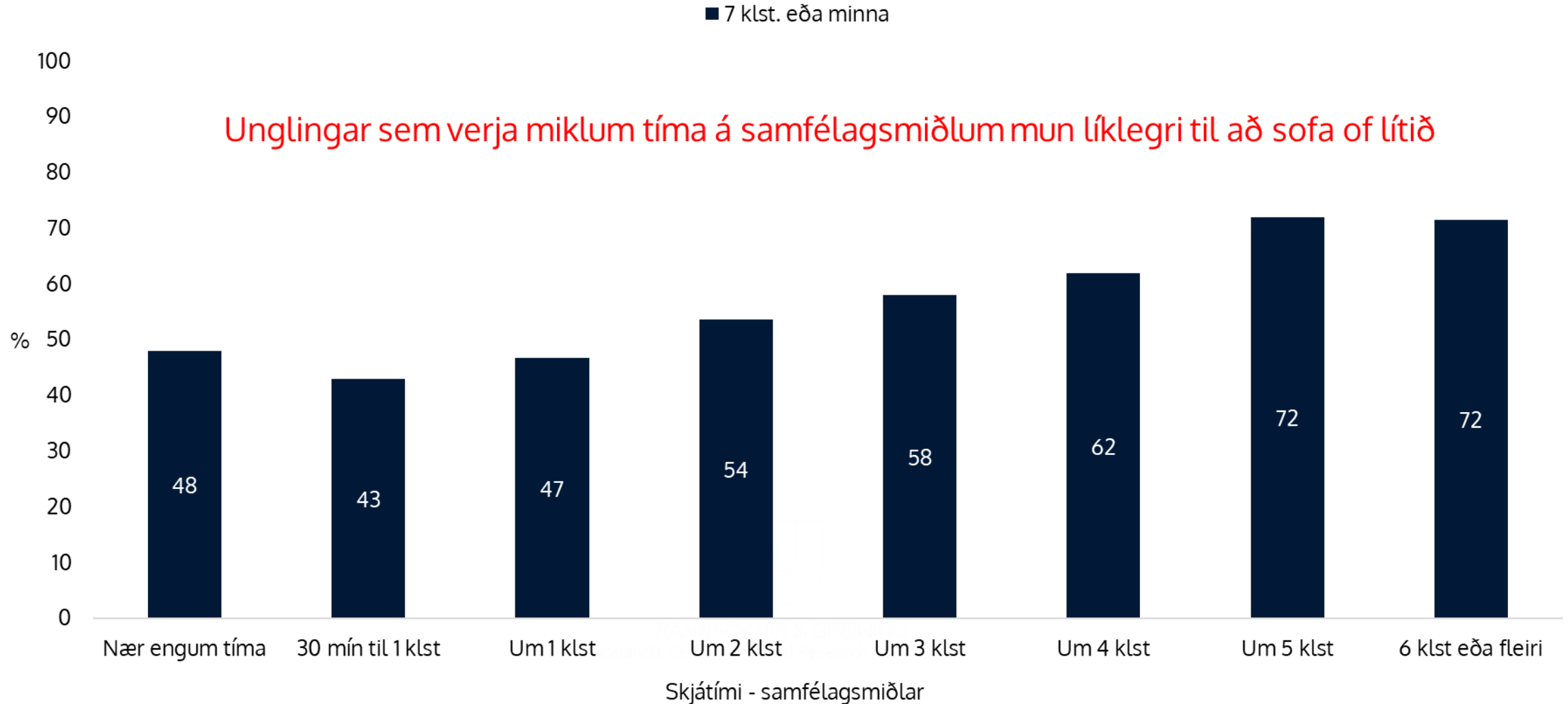
Fjöldi klukkutíma á dag á samfélagsmiðlum borið saman við einmanaleika. Nemendur í 10. bekk, landið í heild árið 2022



Nemendur í 10. bekk sem segja andlega heilsu sína vera góða eða mjög góða borið saman við fjölda klukkutíma á dag á samfélagsmiðlum



Fjöldi klukkutíma á dag á samfélagsmiðlum borið saman við meðal nætursvefn. Nemendur í 10. bekk á landinu í heild árið 2022



Samtal og eftirlit um þennan heim Rafrænn útivistartími Virða aldurstakmörk

Ekkert nýtt fyrirbæri
Við kunnum þetta

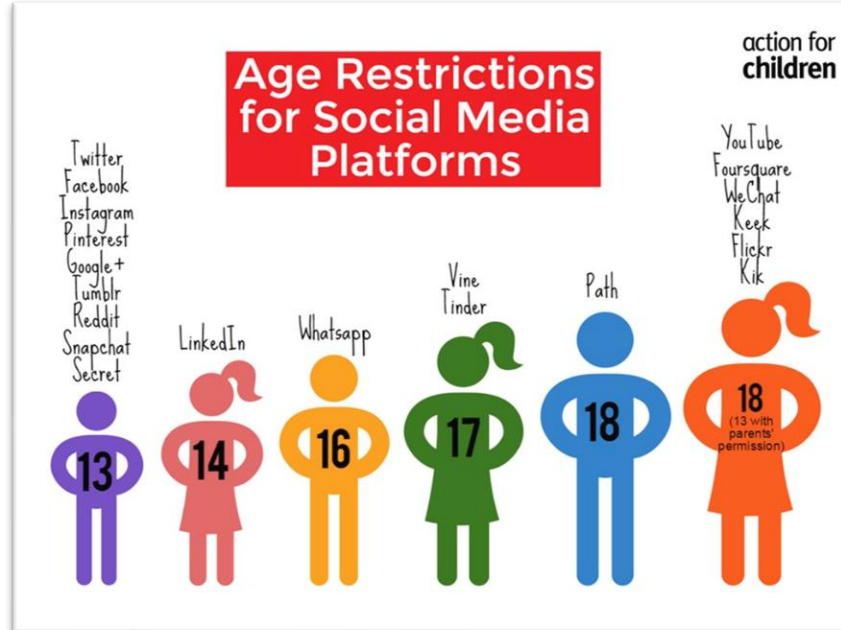


Á skólatíma 1. september til 1. maí

12 ára börn og yngri
mega lengst vera úti til kl. 20
13 – 16 ára börn mega
lengst vera úti til kl. 22

1. maí til 1. september

12 ára börn og yngri
mega lengst vera úti til kl. 22
13 – 16 ára börn mega
lengst vera úti til kl. 24



SAMAN
www.samanhopurinn.is

FORELDRAR VERUM SAMTAKA!

eldrum er heimilt að stytta þennan tíma en ekki lengja. Bregða má út af reglu-
þegar börn eru í fylgd með fullorðnum og börn 13-16 ára eru á heimleið frá
rkenndri skóla,- íþróttá- eða æskulýðssamkonu. Aldur miðast við fæðingarár.

Það fylgja engar leiðbeiningar

Verum óhrædd við að spyrja – leita ráða og vinna saman.

- Óhrædd við að gera eins og okkur er ráðlagt.
- Nýtum rannsóknir líka þegar kemur að heilsu og líðan barnanna okkar.



