



Forvarnastefna Sveitarfélagsins Árborgar 2014–2018

I. Inngangur

Frá árinu 2003 hefur Sveitarfélagið Árborg unnið markvisst að stefnumörkun og aðgerðum í forvarnamálum. Í október það ár samþykkti bæjarráð Árborgar stofnun samstarfshóps um forvarnir í Árborg og var hópnum falið að vinna drög að forvarnastefnu sveitarfélagsins. Afrakstur þeirrar vinnu var aðgerðaráætlun í forvarnamálum sem bæjarráð samþykkti á fundi þann 22. desember 2005. Aðgerðaráætlunin, sem tók fyrst og fremst til barna og ungmenna á grunnskólaaldri, var byggð á niðurstöðum Rannsókna og greiningar ehf. (R&G) og vinnu við stefnumótun í forvarnamálum í Árborg frá árinu 2005 sem fram fór í tengslum við „Vertu til” verkefnið. Fjölmarginir fulltrúar skóla, stofnana og félagasamtaka í Árborg tóku þátt í vinnunni.

Áætlunin var endurskoðuð árið 2007 og lögð til samþykktar bæjarráðs 10. júlí 2008. Undanfarin ár hefur forvarnaráætlunin verið hornsteinn í starfi forvarnarteymis sveitarfélagsins og hefur forvarnardagskrá hvers árs verið byggð á áætluninni. Önnur endurskoðun fór fram árið 2014 er það stefnan sveitarfélagið byggir á í dag.

II. Forvarnastefna Sveitarfélagsins Árborgar

Þann 10. júlí 2008 var forvarnastefna Sveitarfélagsins Árborgar og aðgerðaráætlun, sem henni fylgir, samþykkt í bæjarráði. Haustið 2014 var hún uppfærð og gildir hún út árið 2018. Stefnan felur í sér almennar og sértækar aðgerðir sem allar miða að því að börn og ungmenni í Sveitarfélaginu Árborg búi við öryggi, umhyggju, þroskavænleg uppeldisskilyrði og lifi heilbrigðu lífi án vímuefna. Forvarnastefnan tekur til barna og ungmenna frá fæðingu til 20 ára aldurs. Áherslur í forvörnum þurfa eðli málsins samkvæmt að vera breytilegar eftir aldurs skeiðum. Því er aldurs skeiðinu frá fæðingu til tvítugs skipt í fimm aldursstig. Í árlegri aðgerðaráætlun, sem er hluti forvarnastefnunnar, verða áherslur fyrir hvert aldursstig skilgreindar sem og aðgerðir, ábyrgð og mat á aðgerðum.

Í Sveitarfélaginu Árborg verða aðgerðir og áherslur í forvarnamálum áfram byggðar á niðurstöðum R&G, Landlæknisembættis og öðrum rannsóknum og könnunum sem teljast áreiðanlegar og nothæfar á þessu sviði. Slíkar rannsóknir eða kannanir gefa vísbendingar um stöðu forvarnamála frá einum tíma til annars, hvernig eigi að forgangsraða og upplýsa hvar skórinna kreppir. Þannig verður reynt að tryggja að áherslur og aðgerðir í forvarnamálum í sveitarfélaginu verði markvissar og skili árangri. Höfuðmarkmið forvarna í sveitarfélaginu er að börn og ungmenni í Árborg njóti eins mikillar vellíðunar og öryggis og hægt er. Til að stuðla að því er lögð höfuðáhersla á að foreldrar séu meðvitaðir hvar þeir geti aflað sér upplýsinga og fengið stuðning í uppeldishlutverki sínu.

Forvarnastefnu þessa skal endurskoða í síðasta lagi að fimm árum liðnum. Aðgerðaráætlun skal vera í sífelldu endurmati og endurskoðun en fylgir gildistíma forvarnaráætlunarinnar.

III. Lykilhópar og aðgerðir

Lykillinn að árangri í forvarnamálum er samvinna allra sem koma með einum eða öðrum hætti að uppeldi, kennslu, þjálfun eða annarri vinnu með börnum og ungmennum, hvort heldur það er inni á heimilunum, í leik- eða grunnskóla, innan félags- og heilbrigðisþjónustu, hjá lögreglu, innan íþróttar- og æskulýðsfélaga eða á vettvangi jafningjafraeðslu meðal ungmenna.

Til að tryggja að svo megi verða hefur verið myndaður öflugur samráðsvettvangur í forvarnamálum undir stjórn Sveitarfélagsins Árborgar. Í Árborg verður starfandi forvarnarteymi sem er skipað 15-17 fulltrúum frá öllum starfssviðum sem fást við börn og ungmenni. Innan teymisins má finna fulltrúa úr skólum, lögreglu, barnavernd, félagsþjónustu, heilsugæslu, íþróttahreyfingu, tómstundahúsum og fleiri aðilum.

Hlutverk forvarnarteymisins er að vinna að stefnumótum í forvarnamálum, árleg endurskoðun aðgerðaráætlunar, framfylgja gildandi aðgerðaráætlun á hverjum tíma, grípa til aðgerða ef með þarf og vera tengiliður við bæjaryfirvöld og einstakar stofnanir. Fulltrúar forvarnarteymisins leita svo til annarra hópa og sérfræðinga til að fá ráð- og endurgjöf um starf teymisins. Þar má meðal annars nefna foreldrafélög, kennara og ungmennaráð.

Ábyrgð á forvarnamálum í Sveitarfélaginu Árborg er hjá menningar- og frístundasviði.

IV. Megináherslur - Leiðarljós

Forvarnastefna Árborgar tekur til barna og ungmenna frá fæðingu til tuttugu ára aldurs. Á því aldursskeiði er lagður grunnur að sjálfsmynd og sjálfsvirðingu einstaklingsins, heilbrigðum lífsháttum og lífi án vímuefna. Í frumbersku og á leikskóla- og grunnskólaaldri gegna foreldrar lykilhlutverki í öllu forvarnastarfi. Ábyrgð, umhyggja, aðhald, hvatning og stuðningur foreldra skiptir miklu máli varðandi sjálfsmynd og sjálfsvirðingu barna og ungmenna. Forsenda þroskavænlegra uppeldisskilyrða fyrir börn og ungmenni í sveitarfélaginu er að það takist að byggja upp jákvæða og sterka sjálfsmynd hjá börnum og ungmennum, styrkja félagsfærni og stuðla að því að þau tileinki sér heilbrigða lífshætti án fordóma og eineltis.

Leiðarljós forvarnastefnu Árborgar eru:

- ▶ Foreldrar gegna lykilhlutverki
- ▶ Jákvæð og sterk sjálfsmynd - sjálfsvirðing
- ▶ Heilbrigðir lífshættir – líf án vímuefna
- ▶ Samfella í skóla-, íþróttar- og tómstundastarfi
- ▶ Fordómalaust samfélag

▶ Foreldrar gegna lykilhlutverki

Foreldrar bera frumábyrgð á högum, líðan og velferð barna sinna. Óumdeilt er að foreldrar gegna lykilhlutverki hvað forvarnir varðar. Rannsóknir hafa sýnt að samvera foreldra og barna, hvatning foreldra, virkt eftirlit, aðhald og stuðningur skiptir sköpum fyrir vellíðan og farsæld barna og ungmenna. Því betri sem tengsl barna og foreldra eru því minni líkur eru á að þau stundi áhættulífsstíl, s.s. að neyta tóbaks, áfengis og/eða annarra vímuefna eða leiðist út í afbrot. Aðgerðir opinberra aðila á sviði forvarna skipta einnig máli en áhrif þeirra eru mun minni en áhrif umhyggjusamra foreldra sem veita börnum sínum umhyggju, stuðning, hvatningu og aðhald og eru þeim góðar fyrirmyndir.

Virk þátttaka foreldra í foreldrastarfi í skóla og íþróttar- og tómstundastarfi barna sinna er mjög mikilvæg. Þar gefst foreldrum einnig ómetanlegt tækifæri til að kynnast öðrum foreldrum, ræða saman og bera saman bækur sínar. Huga þarf sérstaklega að því að efla félagsauð innan samfélagsins, m.a. með öflugum sjálfboðaliðastarfi innan íþróttahreyfingarinnar, foreldrafélaga leik- og grunnskóla og í tómstunda-, lista- og menningarstarfi, svo sem með öflugri félagsmiðstöð. Virk þátttaka og ábyrgð nærsamfélagsins, t.d. foreldra- og/eða hverfarölt, mun án efa skila árangri því samstarf fullorðinna með ólíkan bakgrunn auðgar samfélagið og bætir uppeldisskilyrði barna og ungmenna.

Efla þarf og styrkja fjölskylduna í uppeldishlutverkinu og skapa umræðu um hlutverk og ábyrgð hennar í uppeldismálum. Mikilvægt er að veita fræðslu um uppeldismál, upplýsingagjöf varðandi útvistartímann, íþrótt- og tómstundastarf og hvert hægt er að leita eftir aðstoð og stuðningi í uppeldismálum. Leita skal árangursríkra leiða til að treysta enn betur samvinnu heimils og skóla. Í Sveitarfélaginu Árborg skal lögð áhersla á að styrkja fjölskyldur í uppeldishlutverki sínu og tryggja að börn, sem búa við óviðunandi uppeldisaðstæður eða stofna heilsu sinni og þroska í hættu, fái nauðsynlega aðstoð. Börn tengjast foreldrum sínum með innilegri ást og aðdáun, sérstaklega í barnæsku. Það sem foreldrið gerir eru miklar líkur á að barnið geri það líka. Barn endurtekur orð og skoðanir foreldra sinna og þess vegna ert þú sem foreldri í þessu lykilhlutverki að þróa jákvæðan og sterkan einstakling út í lífið.

► Jákvæð og sterk sjálfsmynd - sjálfsvirðing

Sterk sjálfsmynd einstaklings hefur áhrif á breytni hans. Það er því mikilvægt að börn og ungmenni hafi jákvæða og sterka sjálfsmynd. Börnum og ungmennum er mikilvægt að vera örugg með sjálf sig og geta tekið gagnrýni og hrósi því það auðveldar þeim að takast á við lífið. Rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi sjálfsvirðingar. Mikil sjálfsvirðing meðal barna og ungmenna hefur jákvæð áhrif á hegðun þeirra, líðan, námsárangur og tómstundabátttöku. Því er mikilvægt að allir þeir sem umgangast börn, innan sem utan fjölskyldunnar, leggi sitt af mörkum til að efla sjálfsmynd og sjálfsvirðingu barna og ungmenna. Uppörvandi og falleg orð hvetja börn og ungmenni til samstarfs. Jákvæður stuðningur styrkir sjálfsskynjun og færir viðkomandi kjark. Leyfið börnum og ungmennum að finna að þau skipta máli. Börn nærast á ástúð og uppörvun.

Börnum og ungmennum þarf því að standa til boða leiðsögn og fræðsla að þessu leyti, t.d. í formi sjálfstyrkingarnámskeiða, þar sem lögð er áhersla á að þjálfar þau í að takast á við erfiðleika sem upp koma og þekkja eigin tilfinningar. Þá þarf sérstaklega að hlúa að þeim sem með einum eða öðrum hætti standa höllum fæti.

► Heilbrigðir lífshættir – góð heilsa - líf án vímuefna

Heilsa er ekki eingöngu það að vera laus við sjúkdóma heldur hefur heilsa áhrif á andlega, líkamlega og félagslega líðan manna. Fullyrða má að góð heilsa sé lykill að lífsgæðum. Það er til mikils að vinna fyrir samfélagið að allir sem hlut eiga að máli sinni forvörnum. Með heilsueflingu bætum við heilsu og líðan einstaklinga.

Heilsuefling felst meðal annars í:

- að borða holla og næringarríka fæðu
- reglulegri hreyfingu
- að draga úr streituvaldandi aðstæðum
- að vinna markvisst gegn neyslu tóbaks, áfengis og vímuefna.

Eins og í öllu forvarna- og uppeldisstarfi gegna foreldrar hér lykilhlutverki. Þeir ásamt þeim sem með einum eða öðrum hætti koma að uppeldi og/eða umönnun bera ábyrgð á því að leggja grunn að góðri heilsu barns og kenna því að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl.

Áhyggjur fara vaxandi vegna þeirrar þróunar að ungt fólk sækir í svokallaða orkudrykki. Með neyslu þessara drykkja geta börn og unglingar náð fram örvandi áhrifum þar sem drykkirnir innihalda koffín og önnur virk efni eins og ginseng og guarana en virka efnið í guarana er koffín. Koffín getur haft ýmis óþægileg áhrif eins og hjartsláttartruflanir, hækkaðan blóðþrýsting, svefnleysi og jafnvel kvíðatilfinningu ef þess er neytt í stórum stíl. Börn eru almennt viðkvæmari fyrir koffíni en fullorðið fólk og því þykir neysla þess óæskileg fyrir þau.

Höfum í huga að mikilvægustu fyrirmyndir barna og ungmenna að heilbrigðum lífsstíl eru foreldrarnir sjálfir, eldri systkini, kennarar, þjálfarar og afreksfólk í íþróttum. Hluti heilbrigðra lífshátta er að huga að tölvunotkun og þeim tíma sem börn og ungmenni eyða fyrir framan tölvur og skjái. Einnig er mikilvægt að átta sig á fylgifiskum nútímataekni, til að mynda að þú þarft ekki að sitja heima hjá þér fyrir framan tölvu til þess að tengjast veraldarvefnum. Mikilvægt er að foreldrar og þeir sem vinna með börn og ungmenni séu með á nótunum og kenni unga fólkinu að umgangast þessi nútímataeki á réttan hátt.

Sveitarfélagið Árborg leggur áherslu á:

- samræðu og samráð við foreldra

- virkar forvarnir gegn tóbaki, áfengi og vímuefnum í víðtækri samvinnu
- aðgengi að útivistarsvæðum, göngu – og hjólaleiðum
- hollan og næringarríkan mat í mótuneytum leik- og grunnskóla
- samvinnu við heilsugæslu
- að hreyfing sé samþætt í starfi leik- og grunnskóla og ungmennastarfi
- stuðning við íþróttastarf
- aðgerðir sem draga úr brottfalli ungmenna úr íþróttum

Neysla áfengis, tóbaks, ofneysla lyfja og ólöglegra vímuefna hefur neikvæð áhrif á þroska og heilsu barna og ungmenna. Leita þarf allra leiða til að koma í veg fyrir vímuefnaneyslu barna og ungmenna og þar þurfa allir, sem umgangast börn og ungmenni, að leggjast á eitt.

Það er viðurkennd staðreynd, sem fjöldi rannsókna hefur staðfest, að þátttaka í íþrótt- og tómstundastarfi er mikilvægur þáttur í öllu forvarnastarfi. Það er því forgangsverkefni að börnum og ungmönnum í sveitarfélaginu sé tryggð aðstaða til að stunda fjölbreytt, krefjandi og þroskavænlegt íþrótt- og tómstundastarf.

► Samfella í skóla-, íþrótt- og tómstundastarfi

Fjölskyldan er hornsteinninn samfélagsins og því skiptir afar miklu máli að hlúa vel að fjölskyldunni og skapa fjölskylduvænt umhverfi í sveitarfélaginu. Mikilvægur þáttur í því sambandi er að skapa börnum í 1. – 4. bekk grunnskóla tækifæri til að sinna námi, íþróttum, listum og tómstundum í samfellu, þannig að vinnudegi þeirra ljúki eigi síðar en kl. 17:00 á daginn. Til að svo megi verða þarf að koma á öflugri samvinnu skóla, íþróttafélaga, tómstundahúsa, listaskóla og annarra tómstundafélaga. Leggja þarf áherslu á fjölbreytt tómstundastarf, að börn geti kynnst mörgum íþróttgreinum og að list- og verknám verði aðgengilegt.

► Fordómalaust samfélag – ertu fordómalaus?

Fordómar eru til á Íslandi en þeir eru breytilegir og beinast að ólíku fólki á mismunandi tímum. Til dæmis hafa fordómar gegn samkynhneigðu fólki snarminnkað frá síðustu áratugum 20. aldar til dagsins í dag. Á sama tíma hafa fordómar gagnvart fólki með geðsjúkdóma ekki breyst mikið. Til dæmis sýna skoðanakannanir að nokkuð stór hluti Íslendinga vill ekki eiga fólk með geðsjúkdóma að nágroñnum.

Örlög okkar ráðast mikið af ákvörðunum sem við tökum. Við byggjum ákvarðanirnar á mismiklum upplýsingum. Vandinn er sá að stundum tökum við ákvarðanir sem byggjast á röngum upplýsingum, okkur og öðrum til óheilla. Í ákveðnum tilvikum ráða fordómar slíkum ákvörðunum. Fordómar eru afstaða til fólks eða málefna sem spretta af venjubundinni hugsun. Við gerum okkur stundum enga grein fyrir þegar við erum fordómafull.

Fordómar eru skilgreindir sem neikvæð eða jákvæð afstaða til manna eða málefna, sem byggir á alhæfingu um einkenni þeirra sem tilheyra tilteknum hópi. Dæmi: Það er alhæfing að fullyrða að allir gráir hestar séu viljugir og allir rauðir hestar latir ef hún er sett fram án þess að hún sé staðreynd. Ef maður fullyrðir að ákveðinn rauður hestur sé latur án þess að sannreyna það fyrst þá er maður að sýna fordóma. Að dæma fyrirfram án sannana felur í sér fordóma sem geta bitnað á þeim sem fyrir þeim verða og líka þeim sem hafa slíka afstöðu.

Fordómar geta orðið til gagnvart hvaða hópi sem er. Alvarlegastir eru fordómar sem fólk hefur um kyn, kynþætti, aldurshópa, þjóðir, veikindi og kynhneigð vegna þess að sagan sýnir að af slíkum fordómum hafa sprottið aðgerðir sem hafa leitt dauða, kvöl og skelfingu yfir fólk. En það eru líka til fordómar sem byggja til dæmis á alhæfingum um búsetu, menntun, útlit, áhugamál, störf og starfsheiti. Þeir birtast til dæmis í blaðaskrifum, sögusögnum, „gríni“ og slúðri. Einelti getur líka auðveldlega kviknað af fordómum.

Aðstaða fordómafullu manneskjunnar er sú fordómalaus sem er kreddulaus, víðsýn, umburðarlynd og útskúfar hvorki né mismunar.

Fordómar eru ekki meðfæddir, þeir lærast. Börn læra þá af fólki sem þau elska eða virða. Þess vegna er mjög mikilvægt að foreldrar og þeir sem vinna með börnum í skólum og íþrótta- og tómstundastarfi sýni fordómaleysi og umburðarlyndi í návist þeirra og kenni þeim virka andstöðu gegn fordómum.

Hvernig ætlar þú að berjast gegn fordómum?

V. Almennar og sértækar forvarnir

Forvarnastefnu sveitarfélagsins fylgir sérstök aðgerðaráætlun fyrir hvert aldurstig. Stefnt er að því að endurskoða aðgerðaráætlunina á þriggja ára fresti þannig að hún endurspegli sem best þau verkefni á sviði forvarna sem vinna þarf að á hverjum tíma. Í aðgerðaráætluninni verða almennar og sértækar forvarnir skilgreindar fyrir hvert aldurstig fyrir sig sem og ábyrgðaraðilar aðgerða og mat á aðgerðum.

Almennar forvarnir Almennar forvarnir taka til allra barna og ungmenna í sveitarfélaginu og fjölskyldna þeirra. Þær miða að því skapa fjölskylduvænt umhverfi og búa börn og ungmenni sem best undir lífið, m.a. með því að stuðla að heilbrigðum lífsháttum og vímuefnalausri æsku og styrkja sjálfsmynd og siðferðisvitund barna og ungmenna. Í Sveitarfélaginu Árborg er rekið umfangsmikið uppeldis-, fræðslu-, íþrótta- og æskulýðsstarf sem gegnir veigamiklu hlutverki í almennu forvarnastarfi innan sveitarfélagsins. Annars vegar er um að ræða starfsemi sem rekin er af Sveitarfélaginu Árborg og hins vegar ýmiss konar starfsemi á vegum stofnana, frjálsra félaga og félagasamtaka. Á vegum sveitarfélagsins má nefna almennt forvarnastarf innan félagsþjónustu, uppeldis- og forvarnastarf innan leik- og grunnskóla, félagsmiðstöðva og ungmennahúss, auk þess sem sveitarfélagið styrkir ýmis félög og félagasamtök á sviði íþrótta-, tómstunda-, lista- og æskulýðsmála sem vinna með börnum og ungmönnum. Almennt forvarnastarf er einnig unnið í ýmsum stofnunum innan sveitarfélagsins, s.s. hjá trúfélögum, heilsugæslu og lögreglu. Þá er blómlegt og öflugt íþrótta-, tómstunda- og æskulýðsstarf fyrir börn og ungmenni hjá ungmennafélögum í Árborg, Björgunarfélagi Árborgar o.fl. sambærilegum félögum sem gegna veigamiklu hlutverki í almennu forvarnastarfi í sveitarfélaginu. Í aðgerðaráætlun sem fylgir forvarnastefnunni er víða gert ráð fyrir fræðslu og námskeiðum fyrir foreldra, börn/ungmenni og þá sem vinna með einum eða öðrum hætti með börnum. Sveitarfélagið setur það sem skilyrði að umsjónarmenn námskeiða/fræðslufunda hafi þekkingu á viðkomandi málefni og hafi færni til að miðla þeirri þekkingu.

Sértækar forvarnir Sértækar forvarnir eru tímabundnar aðgerðir í forvarnamálum. Þær byggjast á niðurstöðum rannsókna/kannana eða vitneskju og þekkingu þeirra fjölmörgu einstaklinga, stofnana eða félaga sem koma að forvarnamálum í sveitarfélaginu. Sértækar forvarnir beinast yfirleitt að tilteknum hópum barna og ungmenna og fjölskyldum þeirra og miða að því að veita fræðslu, ráðgjöf eða koma upp nýjum meðferðarúrræðum vegna tiltekinna áhættuþátta í umhverfinu, s.s. offitu, neyslu vímuefna, eineltis, andfélagslegrar hegðunar, brottfalls úr skóla og/eða tómstundum/íþróttaum. Sem dæmi um aðgerðir á sviði sértækra forvarna má nefna átaksverkefni í leik- og grunnskólum um hollt mataræði, sérhæfða fræðslu um áfengi og vímuefni í efstu bekkjum grunnskóla og ýmis námskeið og fræðslu.

VI. Mikilvæg skilaboð til foreldra

Til að undirstrika að foreldrar gegna lykilhlutverki í öllu forvarnastarfi fylgja stefnunni nokkur mikilvæg skilaboð til foreldra í einstökum aldurshópum. Með skilaboðunum og skilgreiningum sem þeim fylgja er leitast við að vekja athygli foreldra á mikilvægum þáttum sem snúa að uppeldi og velferð barna. Skilaboðunum er ætlað að taka á aðalatriðum og fela í sér hugmyndir til foreldra og forráðamanna. Að halda uppi *aga* er mikilvægt óháð aldri en aðferðir og nálgun foreldra breytast eftir aldri barnanna. Sama gildir um skilaboðin *öryggi og umhyggju*.

VII. Mikilvæg skilaboð til foreldra – skilgreiningar

Í frumþörfum felst:

- Að foreldrar hlúi vel að börnum sínum
- Að foreldrar veiti börnum sínum næringu við hæfi
- Að foreldrar tryggi börnum sínum nægan svefn og hvíld
- Að foreldrar mæti reglulega með börn sín í ungbarnaeftirlit, skoðanir og greiningar ef með þarf

Í tengslamyndun felst:

- Að halda á barninu, faðma það, vera í augnsambandi og koma í veg fyrir að það verði einmana
- Að lesa fyrir það, hlæja með því og hugga það
- Að tala við barnið, leika við það og hafa orð á því sem það gerir vel.

Í ögun barns felst:

- Að hafa daglegt líf í föstum skorðum, s.s. svefntíma og matartíma
- Að setja fáar en skýrar reglur, fylgja þeim eftir og vera sjálfum sér samkvæmur
- Að bregðast strax við óæskilegri hegðun og leiðbeina barni
- Að reglur hafi sanngjarnar afleiðingar.

Í öryggi felst:

- Að foreldrar búi börnum sínum öruggar uppeldisaðstæður
- Að vera til staðar fyrir barnið
- Að foreldrar þekki staðreyndir um skaðsemi vímuefna, tóbaks, lyfja og áfengis
- Að foreldrar þekki neyslueinkenni tóbaks, áfengis, lyfja og vímuefna
- Að foreldrar viti hverja börnin umgangast og kynnist vinum þeirra vel
- Að foreldrar tali saman og beri saman bækur sínar

Í umhyggju felst:

- Að foreldrar eigi tíðar og ánægjulegar samverustundir með börnum sínum
- Að hlusta á barnið og svara spurningum þess
- Að ræða við barnið um kynlíf og sambönd að teknu tilliti til aldurs þess og þroska
- Að foreldrar séu hreinskilnir og heiðarlegir varðandi eigin notkun á vímuefnum/reykingum
- Að foreldrarnir leiti strax utanaðkomandi aðstoðar, telji þeir sig ekki ráða við vanda barns

Í hvatningu felst:

- Að sýna tómstundum barna sinna áhuga og örva þau til þátttöku
- Að hrósa og örva fyrir það sem vel er gert
- Að sýna öllu námi barna sinna áhuga, aðstoða og örva þau til árangurs
- Að kunna að meta það þegar barnið reynir á sig þótt árangurinn sé ekki í samræmi við væntingar foreldrisins

Í leiðsögn felst:

- Að vera börnunum góð fyrirmynd
- Að þjálfja þau í að segja “nei” við boðum um neyslu hvers kyns vímuefna
- Að gefa skýr skilaboð um afstöðu gegn neyslu barna á vímuefnum
- Að ræða óskynsamlega notkun vímuefna þegar hún birtist í fjölmiðlum
- Að ræða um mikilvægi hreyfingar og hollara mataræðis
- Að upplýsa þau um skynsamleg viðbrögð andspænis kynferðislegri áreitni og að sjá til þess að þau fái aðstoð/þjálfun gegn slíku ef líkur eru á að þau láti undan kynferðislegu ofbeldi

Í virku eftirliti felst:

- Að takmarka aðgang að Internetinu og bönnuðu efni í fjölmiðlum og hafa eftirlit með slíkri notkun. Að setja börnum tímatakörk varðandi tölvunotkun og áhorf á myndmiðla
- Að setja fáar, skýrar og einfaldar reglur um það hvers ætlast er til af þeim. Reglurnar hafi afleiðingar, séu þær brotnar
- Að fá tíðar og reglulegar (ekki bara á foreldrafundum) upplýsingar um námsástundun barnsins og að bregðast skjótt við ef hún virðist ekki í lagi
- Að hafa að vana að spyrja barnið um hagi þess: Hvert ertu að fara? Með hverjum? Hvenær? Hvað að gera? Hvenær kemurðu til baka? Ef barnið venst þessum spurningum frá blautu barnsbeini mun það síður kippa sér upp við þær á unglingsárum

Slakaðu á en slepptu ekki – í því felst:

- Að muna að foreldrar bera ábyrgð á börnum sínum til 18 ára aldurs
- Að muna að öll ofangreind skilaboð geta átt við fram að 18 ára aldri
- Að muna að öll ofangreind skilaboð tryggja traust samband foreldra og barna
- Að hafa í huga að eftir því sem börn eldast er rétt að slaka á en þó ekki að sleppa
- Að muna að mikilvægt er að grípa strax inn í og leita aðstoðar ef ungmennið er í neyslu eða annarri áhættu hegðun
- Að vera leiðbeinandi foreldrar og styðja ungmenni til að standa á eigin fótum
- Að leggja vinnu í að viðhalda traustu sambandi foreldra og barna

Samþykkt í íþróttá- og menningarnefnd Sveitarfélagsins Árborgar 12.nóv. 2014