



VERUM klár

Forvarnarmolar til foreldra fyrir sumarið 2025

Framundan er sumarið með öllum sínum ævintýrum. Í sumarfríi skólanna breytist dagskipulagið hjá börnunum okkar, ný verkefni taka við og gott er að hafa í huga að foreldraábyrgðin er upp í 18 ára aldur og fer ekki í sumarfrí.

Reykjavíkurborg er að hrinda af stað forvarnarátakinu **Verum klár** í von um að vekja samfélagið til vitundar um þær áskoranir sem blasa við í forvarnarstarfi. Átakinu er ætlað að ná til barna og ungmenna með jákvæðum og uppbyggilegum skilaboðum, en líka til foreldra og annarra mikilvægra aðila í forvarnarstarfi. Meginstefið í tilfelli foreldra er: **Verum klár** á því sem skiptir sköpum fyrir velsæld barna okkar og ungmenna.

Góður árangur í forvarnarstarfi síðustu áratuga hefur meðal annars náðst með samstöðu foreldra þ.e. að foreldrar tali saman, leyfi ekki eftirlitslaus samkvæmi og virði lög um aldurstakmörk varðandi áfengi, vímuefni, nikótínnotkun og útivistartíma. Aðhald og mörk í uppeldinu alveg frá fæðingu barns eru afar mikilvæg. Rannsóknir hafa sýnt að verndandi þættir í lífi barna og unglinga eru m.a. samverustundir fjölskyldunnar, að foreldrar fylgist með hvað börn þeirra eru að gera, hvar þau eru og með hverjum, þekki vini barna sinna og foreldra þeirra. Mikilvægt er að foreldrar unglinga taki samtalið við börnin sín um heilbrigð sambönd, samþykki og mörk. Jafnframt er verndandi að börn og unglingar séu í virkni s.s. skóla/vinnu og taki þátt í skipulögðu frístundastarfi.

Síðustu árin hefur því miður orðið bakslag, bæði hvað varðar utanumhald foreldra auk þess sem neysla vímuefna er að aukast og ofbeldi fer vaxandi.

Við viljum hvetja foreldra til að **vera klár** á mikilvægi þess að taka höndum saman, standa vörð um fyrrgreinda verndandi þætti og virða aldurstakmarkanir. Bæjarhátíðir og Menningarnótt eru ekki ætluð eftirlitslausum börnum og unglingum. Þegar kemur að félags- og skemmtanalífi ungmenna gegna foreldrar lykilhlutverki, bæði sem fyrirmyndir og eftirlitsaðilar. Börn sem alast upp við markaleysi eiga sjálf erfitt með að setja sjálfum sér og öðrum mörk. Rannsóknir hafa sýnt fram á mikilvægi þess að foreldrar séu leiðandi í sínu hlutverki, setji skýr mörk og ræði til dæmis við þau hvenær og hvernig þau koma heim til sín á kvöldin.

Mikilvægt er að fylgja reglum og koma sér saman um **viðmið um snjalltækja- og tölvunotkun barna**. Aldurstakmark á samfélagsmiðlum er minnst 13 ára. Með því að virða aldurstakmörk er hægt að koma í veg fyrir að börn sjái eða upplifi eitthvað sem gæti haft slæm áhrif á þau. Leyfum börnum á öllum aldri að taka þátt í ævintýrum sumarsins með okkur, verum með þeim, ræðum við þau og takmörkum skjánotkun. Þau eru oft lengra komin í tækninni en við hin fullorðnu, til að mynda geta staðsetningarforrit veitt falskt öryggi þar sem hægt er að frysta staðsetningu.

Öll þurfum við að upplifa að við séum mikilvæg, að einhverjum þyki vænt um okkur og að það skipti máli hvernig okkur líði. **Verum öll klár í sumar** – tökum höndum saman, látum okkur málin varða og verðum öll riddarar kærleikans.

Félagsmiðstöðvar Reykjavíkurborgar eru opnar inn í sumarið og alltaf er hægt að leita til **miðstöðva borgarinnar** ef foreldrar hafa áhyggjur af velferð barna sinna eða annarra.





Stay Smart This Summer

Prevention tips for parents for the summer of 2025

The summer ahead is full of adventures. During school holidays, our children's daily routines change, new challenges arise, and it's important to remember that parental responsibility lasts until the age of 18 and doesn't take a summer break.

The City of Reykjavík is launching the prevention campaign "**Stay Smart**" in hopes of raising societal awareness about the challenges we face in prevention work. The campaign aims to reach children and young people with positive and constructive messages, as well as parents and other key players in prevention efforts. The main theme for parents is: **Stay Smart** for what matters most for the well-being of our children and youth.

The good results in prevention work over the past decades have been achieved, among other things, through parental unity – parents communicating with each other, not allowing unsupervised gatherings, and respecting laws on age limits regarding alcohol, drugs, nicotine use, and curfews. Supervision and boundaries in upbringing from birth are extremely important. Research has shown that protective factors in children's and teenagers' lives include family time together, parents monitoring what their children are doing, where they are and with whom, knowing their children's friends and their parents. It's important for parents of teenagers to have conversations with their children about healthy relationships, consent, and boundaries. It's also protective for children and teenagers to be engaged in activities such as school/work and participate in organized leisure activities.

Unfortunately, in recent years there has been a setback, both in terms of parental oversight and an increase in substance abuse and growing violence.

We want to encourage parents to be aware of the importance of joining forces, safeguarding the aforementioned protective factors, and respecting age restrictions. Town festivals and Reykjavik Culture Night are not intended for unsupervised children and teenagers. When it comes to the social and nightlife of young people, parents play a key role, both as role models and supervisors. Children who grow up without boundaries find it difficult to set limits for themselves and others. Research has shown the importance of parents taking a leading role, setting clear boundaries, and discussing with their children, for example, when and how they come home in the evenings.

It's important to follow rules and agree on **guidelines for children's use of smart devices and computers**. The minimum age limit on social media is 13 years. By respecting age limits, it's possible to prevent children from seeing or experiencing something that could negatively affect them. Let's allow children of all ages to participate in the summer adventures with us, be with them, talk to them, and limit screen time. They are often more advanced in technology than we adults, for example, location apps can provide false security as it's possible to freeze location.

We all need to feel that we are important, that someone cares about us, and that it matters how we feel. **Stay Smart** this summer – join hands, care about these issues, and all become knights of love.

Reykjavík City's youth centers are open into the summer, and parents can always seek help from the **city's centers** if they are concerned about the welfare of their children or others.