

Ágætu foreldrar/forsjáraðilar

Þá er enn einu skólaárinu lokið. Skólaári sem var um margt frábrugðið því sem við eigum að venjast. Rannsóknir sem börn og unglingar í [5.-7. bekk](#) og í [8.-10. bekk](#) grunnskólanna í Reykjavík svöruðu í febrúar 2021 benda til þess að þau séu að standa sig afar vel á flestum sviðum þrátt fyrir óvenjulegar aðstæður. Góður árangur í heilsueflingar- og forvarnarstarfi síðustu áratuga hefur meðal annars náðst með samstöðu foreldra.

Það eru þó ýmis teikn á lofti og því viljum við brýna foreldra/forsjáraðila leik- og grunnskólabarna í Reykjavík í mikilvægu forvarnarhlutverk sínu. Það eru ýmsar hættur sem geta fylgt ævintýrum sumarsins þegar losnar um rútínuna og börn og unglingar hafa meiri frítíma. Mikilvægt er að foreldrar leikskólabarna og barna í yngri bekkjum grunnskóla kynni sér verndandi þætti í lífi barna og unglunga strax við upphaf skólagöngu, ekki síður en foreldrar eldri barna.

Hér viljum við benda á mikilvæga verndandi þætti:

1. Samvera foreldra og barna.
2. Nægur svefn.
3. Foreldrar sýni umhyggju og setji skýr mörk.
4. Foreldrar þekki vini barna sinna og foreldra vinanna.
5. Þátttaka barna í skipulögðu frístundastarfi.
6. Virða [útivistartíma](#) og barnaverndarlög.
7. Skýr afstaða gegn neyslu áfengis, vímuefna, tóbaks, nikótínþúða og rafretta.
8. Samstarf, traust og þátttaka í foreldrastarfi, t.d. bekkjarsamningum, foreldraráðum og foreldrarölti.

Þetta eru þættir sem foreldrar þurfa að hafa í heiðri í uppeldi barna á öllum aldri.

Rannsóknir sýna fram á að helstu áskoranir sem við stöndum frammi fyrir eru til að mynda útivera barna eftir að lögbundnum útivistartíma lýkur og að færri börn meta andlega heilsu sína góða eða mjög góða. Börnum fjölgar sem telja sig ekki fá nægan svefn og mikilvægt er að fylgja eftir reglum og koma sér saman um viðmið um snjalltækja- og tölvunotkun barna. Ölvun unglunga í 10. bekk hefur aukist lítillega frá því í október 2020 og kannabisneysla sömuleiðis. Þá hefur þeim fjölgað talsvert sem nafa notað nikótínþúða, sem er áhyggjuefni. Rannsóknir sýna jafnframt fram á aukingu á klámáhorfi og nektarmyndarsendingum sem mikilvægt er að sporna gegn.

Við trúum því að með góðu samstarfi allra sem koma að uppeldi barna og unglunga getum við í sameiningu tekist á við þessar áskoranir, enda hafa rannsóknir sýnt að slík samstaða getur skilað góðum árangri.

Með sumarkveðju,

Lýðheilsu- og forvarnateymi skóla- og frístundasviðs Reykjavíkur

