



[www.akureyri.is](http://www.akureyri.is)  
**Akureyri**  
ÖLL LÍFSINS GÆÐI

Forvarnastefna Akureyrarbæjar



## **Inngangur**

Forvarnastefna Akureyrarbæjar miðar að því að standa vörð um hagsmuni barna og ungmenna og tryggja uppeldisskilyrði þeirra.

Mikilvægt er að líta á forvarnir í víðu samhengi. Foreldrar gegna lykilhlutverki í forvörnum og því er mikilvægt að ná til þeirra og styðja þá í hlutverki sínu. Akureyrarbær styrkir og veitir börnum og ungmennum fjölbreytta þjónustu. Æskilegt er að ná sem mestri samvinnu um forvarnir við alla sem vinna með börnum og ungmennum. Til þess að forvarnir skili árangri þarf starfið að vera markvisst og faglegt. Íbúar þurfa að vinna sem ein heild að framkvæmd forvarna.

Akureyrarbær vill efla vitund íbúa um mikilvægi forvarna og hvetja þá til samstöðu og þátttöku með því að gera stefnuna sýnilega.

Forvarnastefnuna skal endurskoða í síðasta lagi árið 2015.

Aðgerðaáætlun forvarnastefnu er ætlað að styðja við þá aðila sem vinna með börnum og ungmennum. Aðgerðaáætlun felur í sér almennar og sértækar aðgerðir og endurspeglar þær áherslur sem lagaðar eru í forvarnamálum.

Aðgerðaáætlun skal endurskoða árið 2013 og miða við að ný áætlun taki gildi við upphaf skólaárs.

Leiðarljós forvarnastefnu Akureyrarbæjar:

- Foreldrar gegna lykilhlutverki
- Jákvæð og sterk sjálfsmynd – virðing fyrir sjálfum sér og öðrum
- Heilbrigðir lífshættir – heilsueflandi samfélag
- Greiður aðgangur að íþrótt-, lista- og tómsundastarfi

## **Foreldrar gegna lykilhlutverki**

Að búa börn og ungmenni undir lífið er mikið ábyrgðarhlutverk og eru foreldrar mikilvægustu mótunaraðilar barna sinna. Þeir gegna lykilhlutverki í öllu forvarnastarfi.

Foreldrar eru börnum fyrirmynd um hegðun, hvort sem þeir eru meðvitaðir um það eða ekki. Þetta á bæði við um það sem þeir segja og gera. Foreldrar hafa mest áhrif á líf og líðan barna sinna og eru mikilvægustu leiðbeinendur þeirra.

Grunnurinn að heilbrigðum lífsháttum er lagður strax við upphaf lífsgöngu en bíður ekki unglingsáranna. Góð tengsl, umhyggja og aðhald frá foreldrum minnka líkur á að unglingar leiðist út í óæskilega hegðun.

Það að kaupa áfengi fyrir unglunga og virða ekki útivistartímann eru slæm skilaboð til barnanna okkar.

Akureyrarbær leggur áherslu á fræðslu og ráðgjöf til foreldra í uppeldismálum til að efla og styrkja fjölskylduna. Jafnframt að treysta enn frekar samvinnu heimila, skóla og frístundastarfs.

## **Góð ráð til foreldra**

### **Jákvæð samvera:**

Sýnum börnum jákvæða athygli og notum hvatningu og viðurkenningu til að efla sjálfsmynd þeirra.

Börn sækjast eftir samveru með foreldrum. Hlustum á börnin okkar, gefum þeim tíma og njótum samvista við þau í uppbyggilegu félagslífi.

### **Leiðbeinum og veitum aðhald:**

Leiðbeinum börnum okkar um reglur og höfum daglegt líf í föstum skorðum. Fylgjum reglum eftir til að börnin læri æskilega hegðun og verum sjálfum okkur samkvæm.

Setjum mörk til að draga úr óæskilegri hegðun með sanngjörnum afleiðingum sem auka sjálfsstjórn barna.

Foreldrar bera ábyrgð á börnum sínum til 18 ára aldurs. Höfum í huga að slaka á eftir því sem þau eldast en sleppa ekki.

### **Eftirlit:**

Höfum jákvætt eftirlit með börnunum heima og að heiman til að tryggja öryggi þeirra og stuðla að alhliða þroska.

Hvert ætlar barnið?

Hvenær kemur það aftur?

Með hverjum ætlar barnið að vera?

Hvað er barnið að fara að gera?

Hvernig fer barnið á milli staða?

Höfum samráð við aðra foreldra um sjónvarps- og tölvunotkun.

Þekkjum vini barnanna okkar og vitum hverja þau umgangast.

## **Jákvæð og sterk sjálfsmynd – virðing fyrir sjálfum sér og öðrum**

Sterk sjálfsmynd einstaklings hefur áhrif á breytni hans. Því er 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. Sterk sjálfsmynd barna og ungmenna hefur jákvæð áhrif á hegðun þeirra, líðan, námsárangur og tómsundapátttöku. Því er mikilvægt að allt samfélagið beri þá ábyrgð að leggja sitt af mörkum til að efla sjálfsmynd og sjálfsvirðingu barna og ungmenna.

Börnum og ungmennum þarf að standa til boða leiðsögn og fræðsla þar sem lögð er áhersla á að þjálfa þau í að takast á við erfiðleika og þekkja eigin tilfinningar. Góðar fyrirmyndir skipta miklu máli þegar kemur að því að leiðbeina börnum og ungmennum að virða fjölbreytileika mannlífsins og sérstöðu hvers og eins. Einelti er samfélagsmein sem ber að vinna gegn. Þannig verður samfélagið sterkara og færara um að hlúa sérstaklega að þeim sem með einum eða öðrum hætti standa höllum fæti.

## Heilbrigðir lífshættir – heilsueflandi samfélag

Heilbrigðir lífshættir eru lykill að lífsgæðum. Það er til mikils að vinna fyrir samfélagið að allir sinni forvörnum. Með heilsueflingu bætum við heilsu og líðan einstaklinga.

### Heilsuefling felst meðal annars í því að:

- Neyta hollrar og næringarríkrar fæðu
- Stunda reglulega hreyfingu
- Draga úr streituvaldandi aðstæðum
- Vinna markvisst gegn hvers konar áhættu hegðun

Eins og í öllu forvarna- og uppeldisstarfi gegna foreldrar lykilhlutverki. Allir sem koma að uppeldi og umönnun bera ábyrgð á því að leggja grunn að góðri heilsu barns og kenna því að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl. Hafa ber í huga að mikilvægustu fyrirmyndir barna og ungmenna eru foreldrarnir sjálfir, systkini, vinir, jafningjar, kennarar, þjálfarar og afreksfólk á ýmsum sviðum.

Neysla áfengis, tóbaks, vímuefna og ofneysla lyfja hefur neikvæð áhrif á þroska og heilsu barna og ungmenna. Leita þarf allra leiða til að koma í veg fyrir vímuefnaneyslu þeirra.

### Akureyrarbær leggur áherslu á:

- Samvinnu við foreldra
  - Virkar forvarnir gegn tóbaki, áfengi og vímuefnum
- Virkar forvarnir gegn einelti, kynferðislegu ofbeldi, offitu og óæskilegri/óhóflegri tölvunotkun.
- Gott aðgengi að útivistarsvæðum, göngu – og hjólaleiðum
  - Hollan og næringarríkan mat í mötuneytum leik- og grunnskóla
  - Samvinnu milli stofnana og deilda
  - Að hreyfing sé hluti af skóla- og frístundastarfi
  - Stuðning við tómsunda- og íþróttastarf
  - Aðgerðir sem draga úr brottfalli ungmenna úr frístundastarfi

## Greiður aðgangur að íþrótt-, lista- og tómsundastarfi

Í allri forvarnavinnu skiptir miklu að hlúa vel að fjölskyldunni. Það er viðurkennd staðreynd, sem fjöldi rannsókna hefur staðfest, að þátttaka í íþrótt-, lista- og tómsundastarfi er mikilvægur þáttur í öllu forvarnastarfi.

Akureyrarbær leggur mikla áherslu á að hlúa að öllum þáttum frístundastarfs með því að tryggja fjölbreytilegt framboð innan sveitarfélagsins. Mikilvægt er að það starf sem boðið er upp á sé faglegt svo tryggja megji að forvarnagildi þess skili sér. Þátttaka í góðu frístundastarfi hefur afar jákvæð áhrif á tilveru barna og ungmenna og getur haft áhrif á lífsgæði til framtíðar. Efling félagsauðs í samfélögum leysir úr læðingi krafta sem styrkja gott mannlíf og hafa jákvæð áhrif á alla aldurshópa og fjölskyldulíf.