



Sterk og viðbúin

VERKFÆRI FYRIR FORELDRA

Foreldrarnir eru bestu forvarnirnar

Helstu markmið verkefnisins:

Að slá því á frest að unglingar neyti áfengis í fyrsta sinn

Áætlunin Sterk og viðbúin er ætluð til hjálpar foreldum með það fyrir augum að foreldrar og forráðamenn séu mikilvægar fyrirmyndir og til styðja þá í að slá því á frest að unglingar hefji neyslu áfengis.

Sterk og viðbúin áætlunin er í boði í foreldrahópum í unglingaskólum um land allt og aðgerðir eru skipulagðar í nafni áætlunarinnar með foreldrafundum, fjölskyldusamræðum, sameiginlegum fundum og vinaverkefnum.

Það kostar fjölskylduna ekkert að taka þátt í Sterk og viðbúin!

Sterk og viðbúin - foreldraáætlun

Áætlunin Sterk og viðbúin er sett saman til hjálpar foreldum með það fyrir augum að koma í veg fyrir að unglingarnir komist of snemma í snertingu við vímuefni.

Unglingar koma oftast í snertingu við vímuefni á aldrinum 13 til 16 ára og taka þá afstöðu til þeirra sem mótar viðhorf þeirra til framtíðar lítið. Þess vegna er mjög mikilvægt að beina sjónum að þemanu í efstu bekkjum grunnskólans.

Rannsóknir benda til þess að foreldrar og forráðamenn barna og unglinga séu mikilvægasta fólkið í lífi barna sinna og hafi mest allra áhrif á framkomu þeirra og þroskaferli. Sérfræðingar hafa lítið að segja miðað við það sem foreldrar hafa fram að færa, þeir geta gefið góð ráð og leiðbeint en foreldrar/forráðamenn vinna verkið!

Við viljum nýta okkur Sterk og viðbúin til þess að benda foreldrum og forráðamönnum á hlutverk sitt sem fyrirmyndir svo þeir átti sig á því og tækifærinu sem þeir hafa til þess að hafa áhrif á það hvaða leið barn þeirra velur.

Sterk og viðbúin - aðgerðaáætlun

Við leggjum áherslu á að foreldrar og forráðamenn geri eitthvað uppbyggilegt og jákvætt, bæði með öðrum foreldrum/forráðamönnum og með börnum sínum. Börn verða fyrir áhrifum af gerðum fullorðinna. Sé sjónum beint að aðgerðum í ríkari mæli eykur það vitund fullorðinna fyrir sinni eigin framkomu.

Verkefnið byggist einkum á eftirfarandi aðferðum:

Foreldrasamkoma

Foreldum og öðrum fullorðnum er boðið að taka þátt í spennandi aðgerðaáætlun um að koma í veg fyrir að börn og unglingar misnoti vímuefni.

Margs konar fjölbreytt verkefni fylgja því að ala upp börn og unglinga og stöðugt eru gerðar kröfur til uppalandans. Það er algengt að fólki finnist það vera án stuðnings. Foreldrafundunum er ætlað að leggja grunn að góðu samstarfi foreldra. Áætlunin Sterk og viðbúin á að veita foreldrum/forráðamönnum öruggan vettvang til þess að hitta aðra foreldra í sömu stöðu. Þar er það í góðu lagi að velta vöngum, eðlilegt að finna til óryggis og svo ríkir mikið umburðarlyndi gagnvart skoðanaskiptum um uppeldi og aðstæður barna.

Verkefnisstjórnin stendur að þessu og býður öllum foreldrum/forráðamönnum skóla í áætluninni á fundinum þar sem sjónum er beint að eftirfarandi þemum:

- 1: Að seinka byrjunaraldri og hlutverk foreldra - haust í 8. bekk**
- 2: Að setja mörk og foreldrasamstarf - Vor í 8. bekk.**
- 3: Hrós, jákvæð athygli og hlutverk foreldra - 9. bekkur**
- 4: Að ná tökum á málum, sjálfstraust og hlutverk foreldra - 10. bekkur**

Samræðurnar

Samræður eru samskiptaform sem á undir högg að sækja. Það er að öllu leyti dapurlegt en einkum þó þegar kemur að samskiptum barna og fullorðinna. Til að skapa velliðan, ánægju og gagnkvæma virðingu er nauðsynlegt að hafa þekkingu á forgangsriðun og því sem aðrir kjósa sér til að líða vel. Hvernig getum við komist að því hvað unga fólkið vill án þess að ræða reglulega við það á góðum nótum?

Unga fólkið vill fjalla um efni og þarfir af öllu tagi en best er að fullorðna fólkið búi sig undir að þurfa að ræða um vímuefni heima fyrir. Þá kemur sér vel að hafa komið á góðum og jákvæðum samræðuhefðum í fjölskyldunni.

Það er svo líka í sjálfu sér markmið að koma á góðum hefðum um traustar samræður barna og fullorðinna, hvort sem um er að ræða erfitt val eða hversdagslegt.

Nánari upplýsingar um samræðurnar sem verkfæri færð þú bæði á www.iogt.is og á foreldrafundum. Þér er einnig velkomið að leita ráða hjá okkur símleiðis!





Samningurinn

Við hvetjum foreldra/forráðamenn til þess að draga eðlilegar ályktanir af samtölunum með því að gera samning við unglinginn um ákveðin málefni á borð við:

- heimanám - reglur um áfengi og vímuefni á heimilinu
- útivistatíma - að sækja í veislur o.s.frv.

Við hvetjum alla þá foreldra/forráðamenn sem taka þátt í verkefninu til þess að gera

samning um að neyta ekki vímuefna við börn sín í upphafi hvers skólaárs.

Ef staðið er við samninginn um að neyta ekki vímuefna öll árin í unglingadeild tekur viðkomandi þátt í happdrætti um **gjafakort á ökunám að verðmæti 220.000.kr.-**. Samningurinn er ótvíræður vitnisburður þess að þeim fullorðnu er ekki sama. Hægt er að finna upplýsingar um verðlaun á www.iogt.is og samning um að neyta ekki vímuefna. Hægt er að sækja samninginn og prenta hann út. Hafðu endilega samband við okkur ef þú vilt fá samninginn á prenti!

Vináttuverkefni

Foreldrar/forráðamenn eru hvattir til þess að standa fyrir verkefnum sem snerta bæði foreldrana sjálfa, börn þeirra og börn vina sinna í verkefninu Sterk og viðbúin og því tengslaneti sem þannig myndast. Þannig er líka sjónum beint að þeim fullorðnu sem ekki er sama og þora að taka þroskaða afstöðu. Þetta er góð leið til þess að kynnast vinum barna sinna og sýna stöðu sína í vinalópnum sem áreiðanlegur og mikilvægur fullorðinn einstaklingur.

Þekking

Verkefnið færir bæði foreldrum/forráðamönnum og tengslanetinu sem myndast með Sterk og viðbúin aukna þekkingu um ýmsa þætti uppeldisins og það að hafa ungling á heimili. Þekkingunni er miðlað á foreldasamkomum og á heimasíðum verkefnisins, www.iogt.is.



Tengslanet

Tengslanet er mikilvægt hugtak og í þessu samhengi er átt við félagslegt tengslanet. Áður fyrr var stórfjölskyldan félagslegt tengslanet. Þar var hægt að fá liðveislu vegna barna og góð tækifæri gáfust til þess að ræða um ýmis erfið verkefni í uppeldinu.

Aðstæður eru allt aðrar hjá langflestum fjölskyldum nú á tímum. Margir eiga bara litla fjölskyldu eða jafnvel enga að heldur mynda vinir og nágrannar tengslanetið. Ættingjarnir eru oft í mikilli fjarlægð. Flestir vinna utan heimilis og hafa fá eða engin tækifæri til þess að bjóða liðveislu eða aðstoða við barnauppleidið. Þess vegna er mikilvægt að koma sér upp tengslaneti með öðrum foreldrum/forráðamönnum.

Sterk og viðbúin tengslanetið skapar vettvang fyrir:

- nánari samræður fullorðinna
- að skiptast á reynslusögum og ræða um hvernig setja á mörk
- að ræða ýmis erfið verkefni sem foreldrar fást við til þess að auka öryggi og auðvelda fólki að sjá það fyrir sem gerist í lífi barnanna

Við höfum stofnað spjallhópa á heimasíðu okkar www.iogt.is og þar koma reglubundið fram mikilvæg vandamál sem tekin eru til umræðu. Þar gefst fullorðnum einstakt tækifæri til þess að ræða um vandamál þau og verkefni sem varða fólk með börn í unglingadeildum.

Taktu þátt í spjallinu!

Hverjir standa að Sterk og viðbúin:

- Bindindissamtökin IOGT á Íslandi halda utanum verkefnið hér á landi og hafa mótað og staðfært það í samvinnu við marga undanfarin ár.
- Sérkennarinn Oddvar Bjørnstad samdi áætlunina fyrir IOGT í Noregi.
- IOGT á Íslandi eru frjáls félagasamtök, óháð pólitík og trúarbrögðum og vinna að vímulusu umhverfi, friðarstarfi og alþjóðlegri samstöðu - www.iogt.is
- Forvarnarsjóður hefur styrkt verkefnið.



www.iogt.is
Bindindissamtökin IOGT á Íslandi
Brautarholti 4a
105 Reykjavík
iogt@iogt.is
s. 511 1021 | fax 511 1023



Sterk og viðbúin