VERUM klár

# VELFERÐ BARNA í Garðabæ

Forvarnarmolar til foreldra síðsumars 2025

Nú er sumarið að renna sitt skeið og haustið með sínu skipulagi að taka við. Nokkrar borgar- og bæjarhátíðir eru fram undan þar sem fólk kemur saman og gerir sér glaðan dag.

Við hvetjum foreldra til að **Vera klár** og halda vel utan um börn sín og ungmenni á Menningarnótt og öðrum bæjarhátíðum. Mælt er með samveru fjölskyldunnar á slíkum hátíðum og þá sérstaklega að fjölskyldan verði samferða heim að loknum hátíðarhöldum.

Góður árangur í forvarnarstarfi síðustu áratuga hefur meðal annars náðst með samstöðu foreldra. Í því felst að foreldrar tali saman, leyfi ekki eftirlitslaus samkvæmi og virði lög um aldurstakmörk varðandi áfengi, vímuefni, nikótín notkun og útivistartíma. Aðhald og mörk í uppeldinu 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 ræði við sín börn og unglinga um heilbrigð sambönd, samþykki og mörk. Það skiptir líka máli að börn og unglingar séu í virkni s.s. skóla/vinnu og taki þátt í skipulögðu frístundastarfi.

Því miður hefur borið á því undanfarin misseri að ofbeldi hefur farið vaxandi, oft samhliða neyslu vímuefna og minna utanumhaldi foreldra. Við viljum því hvetja foreldra til að taka höndum saman, standa vörð um 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 sem fyrirmyndir og eftirlitsaðilar. Börn sem alast upp við markaleysi eiga erfitt með að setja sjálfum sér og öðrum mörk. Í þessu skyni er sérstaklega mikilvægt að foreldrar setji börnum sínum skýr mörk um hvenær þau eiga að koma heim á kvöldin.

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

### Um forvarnarátakið Verum klár:

Garðabær tekur þátt í forvarnarátaki Reykjavíkurborgar **Verum klár** sem er ætlað að vekja samfélagið til vitundar um þær áskoranir sem blasa við í forvarnarstarfi. Markmiðið er að ná til barna og ungmenna með jákvæðum og uppbyggilegum skilaboðum, en líka til foreldra og annarra sem gegna mikilvægu hlutverki í forvarnarstarfi. **Verum klár** á því sem skiptir sköpum fyrir velsæld barna og ungmenna.

# VERUM KLÁR

# VELFERÐ BARNA í Garðabæ

## Prevention tips for parents in late summer 2025

Now summer is coming to an end and autumn with its structure is taking over. Several city and town festivals are coming up where people gather and have a good time.

We encourage parents to **Be Smart** and keep a close eye on their children and youth during Culture Night and other town festivals. Family togetherness is recommended at such events, especially that families return home together after the festivities end.

Good results in prevention work over the past decades have been achieved, among other things, through parental unity. This involves parents talking to each other, not allowing unsupervised parties, and respecting laws on age limits regarding alcohol, drugs, nicotine use, and curfews. Support and boundaries in upbringing from a child's 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 to discuss healthy relationships, consent, and boundaries with their children and teenagers. It also matters that children and teenagers are engaged in activities such as school/work and participate in organized leisure activities.

Unfortunately, in recent months there has been an increase in violence, often alongside substance use and less parental supervision. We therefore want to encourage parents to join hands, safeguard protective factors, and respect age restrictions. Town festivals and Culture Night are not meant for unsupervised children and teenagers. When it comes to young people's social and nightlife, parents play a key role as role models and supervisors. Children who grow up without boundaries find it difficult to set limits for themselves and others. For this purpose, it is especially important that parents set clear boundaries for their children about when they should come home in the evenings.

We all need to experience that we are important, that someone cares about us and that it matters how we feel. Let's **Be Smart** – let's join hands, care about these issues, and be knights of love.

### About the prevention campaign Be Smart:

Garðabær participates in Reykjavík's prevention campaign **Be Smart** which is intended to raise societal awareness about the challenges facing prevention work. The goal is to reach children and young people with positive and constructive messages, but also parents and others who play an important role in prevention work. Let's **Be Smart** about what matters for the well-being of children and young people.

VERUM klár

# VELFERÐ BARNA í Garðabæ

## Porady prewencyjne dla rodziców na koniec lata 2025

Lato dobiega końca, a jesień ze swoim porządkiem przejmuje pałeczkę. Przed nami kilka miejskich i gminnych festiwali, podczas których ludzie będą się spotykać i dobrze bawić.

Zachęcamy rodziców, aby **Byli czujni** i dobrze pilnowali swoich dzieci i młodzieży podczas Nocy Kultury i innych festiwali miejskich. Zaleca się, aby rodziny spędzały razem czas na takich imprezach, a szczególnie ważne jest, aby rodzina wracała razem do domu po zakończeniu uroczystości.

Dobre wyniki w działaniach profilaktycznych w ostatnich dekadach zostały osiągnięte między innymi dzięki jedności rodziców. Polega to na tym, że rodzice rozmawiają ze sobą, nie pozwalają na imprezy bez nadzoru i przestrzegają prawa dotyczącego ograniczeń wiekowych w zakresie alkoholu, narkotyków, używania nikotyny i godzin policyjnych. Wsparcie i granice w wychowaniu od urodzenia dziecka są niezwykle ważne. Badania wykazały, że czynniki ochronne w życiu dzieci i młodzieży to m.in. wspólnie spędzany czas rodzinny, to że rodzice monitorują co robią ich dzieci, gdzie są i z kim, znają przyjaciół swoich dzieci i ich rodziców. Ważne jest, aby rodzice rozmawiali ze swoimi dziećmi i młodzieżą o zdrowych relacjach, zgodzie i granicach. Ważne jest również, aby dzieci i młodzież były aktywne, np. w szkole/pracy i uczestniczyły w zorganizowanych zajęciach rekreacyjnych.

Niestety, w ostatnich miesiącach zaobserwowano wzrost przemocy, często związanej z zażywaniem narkotyków i mniejszą kontrolą ze strony rodziców. Dlatego chcemy zachęcić rodziców do współpracy, ochrony czynników ochronnych i przestrzegania ograniczeń wiekowych. Festiwale miejskie i Noc Kultury nie są przeznaczone dla dzieci i młodzieży bez nadzoru. Jeśli chodzi o życie towarzyskie i rozrywkowe młodzieży, rodzice odgrywają kluczową rolę jako wzorce i osoby nadzorujące. Dzieci wychowywane bez granic mają trudności z ustanawianiem granic dla siebie i innych. W tym celu szczególnie ważne jest, aby rodzice ustalili swoim dzieciom jasne granice dotyczące tego, kiedy powinny wracać do domu wieczorem.

Wszyscy musimy doświadczyć, że jesteśmy ważni, że ktoś nas kocha i że to, jak się czujemy, ma znaczenie. **Bądźmy czujni** – weźmy się za ręce, troszczmy się o sprawy i bądźmy rycerzami miłości.

### O kampanii profilaktycznej Bądźmy czujni:

Kampania profilaktyczna miasta Reykjavik **Bądźmy czujni** ma na celu uświadomienie społeczeństwu wyzwań, przed którymi stoimy w działaniach profilaktycznych. Celem jest dotarcie do dzieci i młodzieży z pozytywnymi i konstruktywnymi komunikatami, ale także do rodziców i innych osób, które pełnią ważną rolę w działaniach profilaktycznych. **Bądźmy czujni** w kwestiach, które mają kluczowe znaczenie dla dobrostanu dzieci i młodzieży.