



Skýrsla um svör ungmenna í tengslum við Forvarnardaginn 2023

„Lífið er rosalega stutt þannig það er gott að líða vel í því“

Embætti landlæknis



Forvarnardagurinn er árlegur viðburður sem haldinn er í október í grunn- og framhaldsskólum landsins en sögu dagsins má rekja aftur til ársins 2006. Embætti landlæknis fer með verkefnastjórn Forvarnardagsins í samstarfi við embætti forseta Íslands, Reykjavíkurborg, Íþrótt- og ólympíusamband Íslands, Skátana, Ungmennafélag Íslands, Rannsókn og greiningu, Planet Youth, Samband íslenskra sveitarfélaga, Samfés, Heimili og skóla og Fræðslu og forvarnir - samstarf félagasamtaka í forvörnum (FRÆ).

Forvarnardagurinn var haldinn í 18. skipti þann 4. október 2023. Boðið var upp á efni fyrir nemendur í 9. bekk grunnskóla og á fyrsta ári í framhaldsskóla. Þátttökuskólar fengu aðgang að vefsvæði með leiðbeiningum fyrir kennara, glærum og spurningum sem nemendur svara og senda svör við þeim til embættis landlæknis á vef Forvarnardagsins, sjá nánar á:

<https://www.forvarnardagur.is/>.

Umfjöllunarefni Forvarnardagsins byggir á niðurstöðum rannsókna og ræða nemendur í umræðuhópum um spurningarnar undir handleiðslu kennara. Uppistaða efnisins eru verndandi þættir og hvernig þeir geta stuðlað að vellíðan í lífinu. Þetta eru þrjú þættir sem byggja á samveru með foreldrum/forráðamönnum og fjölskyldu, þátttaka í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi og mikilvægi þess að leyfa heilanum að þroskast. Sextíu grunnskólar og átján framhaldsskólar tóku þátt í viðburðinum 2023.

Í þessari skýrslu verða helstu svör nemenda frá 2023 dregin saman, auk þess sem varpað verður ljósi á áhugaverðar vangaveltur og skoðanir ungmennanna sem tengjast málaflokknum. Öll **feitiletruð** innslög eru beinar tilvísanir í svör nemenda.

Í fyrri hluta skýrslunnar er ljósi varpað á svör nemenda í 9. bekk grunnskóla. Alls fengu nemendur sex spurningar til umfjöllunar um samveru og samband þeirra við foreldra/forráðamenn, mikilvægi íþróttá- og tómstundastarfs í lífi barna og ungmenna, áhrif félagsþrýstings og forsendur fyrir heilbrigði og vellíðan. Í síðari hluta skýrslunnar er farið yfir svör nemenda á fyrsta ári í framhaldsskóla. Þar fengu nemendur alls fjórar spurningar til umfjöllunar. Umfjöllunarefnið er samvera og samband þeirra við foreldra/forráðamenn, áhrif félagsþrýstings, áfengisdrykkju ungmenna á framhaldsskólaaldri og forsendur fyrir heilbrigði og vellíðan.

Efnisyfirlit

Skýrsla um svör ungmenna í tengslum við Forvarnardaginn 2023	1
Nemendur í 9. bekk grunnskóla	4
Samvera	4
Íþrótt- og tómstundastarf.....	7
Heilbrigði og vellíðan	8
Félagsþrýstingur	9
Samband við foreldra.....	11
Fyrsta árs nemendur í framhaldsskóla	13
Heilbrigði og vellíðan	13
Félagsþrýstingur	14
Ungmenni og áfengi.....	15
Samband við foreldra.....	17
Samantekt - helstu niðurstöður Forvarnardagsins 2023.....	18
Samanburður helstu niðurstaða Forvarnardagsins 2023 og 2020	19

Nemendur í 9. bekk grunnskóla

Samvera

1. Hvað er góð samvera með foreldrum og/eða fjölskyldu að ykkar?

Það sem einkennir góða samveru með foreldrum og fjölskyldu að mati ungmenna í 9. bekk er samtalið. Ungmennni vilja geta tjáð sig um mál líðandi stundar, eigin tilfinningar, drauma og líðan í umhverfi sem að þau telja öruggt. Þau vilja upplifa að eigin hugsanir og orð skipti foreldra og fjölskyldu sína raunverulegu máli, að hugarþeli þeirra sé mætt með ígrunduðu viðmóti og af einlægum áhuga. Sumir hópar greindu frá því að símanotkun gæti dregið úr verðmæti samveru. Á meðal algengustu hugmynda sem lagðar voru fram af ungmennum í 9. bekk um samveru voru matartími, spilakvöld og ferðalög. Hér má sjá nokkrar tilvitnanir í svör nemenda:

„Að foreldrar hafi tíma og vilja til þess.“

„Þegar það er talað í matartíma“

„Að spila saman, borða kvöldmat saman með engum snjalltækjum, fara í ferðalag og fara í sund.“

„Það er mikilvægt að foreldrarnir séu ekki dæmandi því það gæti valdið barninu að ekki þora að segja þeim frá sumum hlutum, þeir eiga líka að sýna það að þeim er ekki sama um hvernig barninu líður“

„Það er t.d. spilakvöld, spila tölvuleik, fara í ferðalög, útilegur, bíokvöld, það er að bara vera saman öll að gera eitthvað án síma“

„T.d. að vera með fastan matartíma þar sem að fjölskyldan getur spjallað, eða að spila saman um helgar“

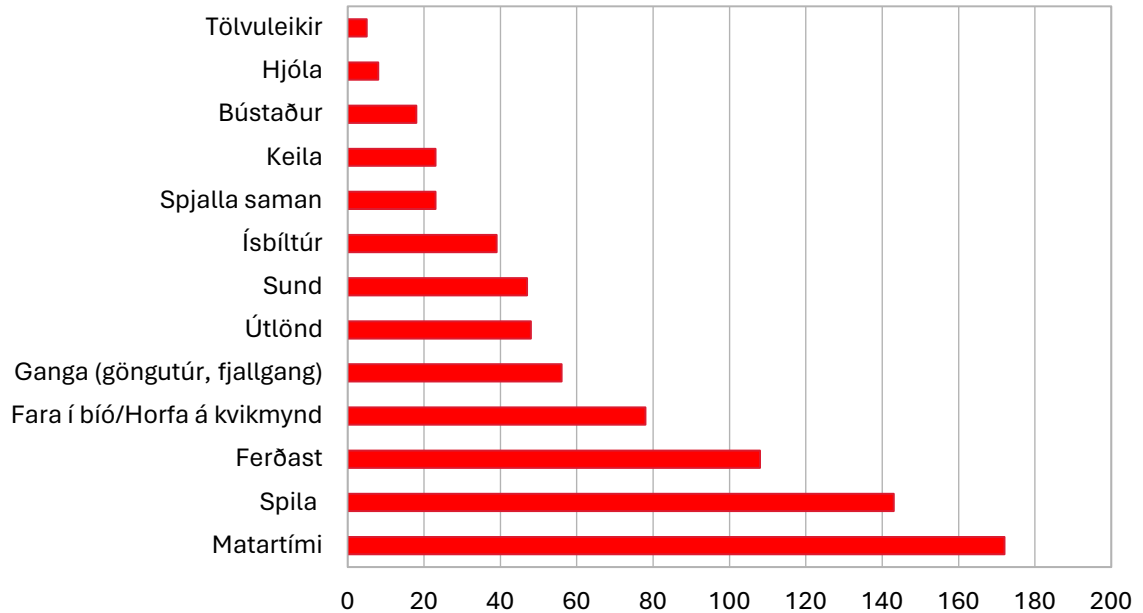
„ Já það skipti máli að vera með fjölskyldu út af því að þau verða ekkert hérna að eilífu, þess vegna á maður að nýta öll tækifærin til að vera með þeim“

„ Að geta talað við foreldra sína um tilfinningar sínar og líðan“

Hugmyndum ungmennanna um samveru verður gerð frekari skil í umfjöllun um svör nemenda við spurningu tvö.

2. Ef að þið ættuð að setja upp hugmyndabanka með tillögum um samverustundir með fjölskyldunni, hvernig liti hann út?

Á mynd 1 má sjá súlurit með niðurstöðum úr orðaleit úr hugmyndabanka ungmennanna. Helstu niðurstöður eru í samræmi við þær niðurstöður sem teknar voru saman í skýrslu árið 2020. Gæðastundir á matmálistímum og með spil við hönd eru ofarlega í huga ungmenna bæði þessi ár. Kvikmyndaáhorf var einnig nokkuð vinsælt en var þó algengara árið 2020 heldur en árið 2023. Ein helsta breytingin frá 2020 er að nemendur nefndu í auknum mæli ferðalög með fjölskyldunni árið 2023. Þetta á bæði við um ferðalög innanlands og erlendis. Ástæða þess gæti verið að aukin samfélagsleg umræða um löngun í ferðalög á tímum COVID faraldurs og ferðatakmarkana undanfarin ár spili þar inn í. Ungmennin nefna að þessar uppástungur útheimti yfirleitt ekki mikinn kostnað. Gæðastundir við matarborðið, spilakvöld, göngur, kvikmyndaáhorf og ísbíltúrar þurfa ekki að vera kostnaðarsamar samverustundir. Það má einnig nefna að margar af þessum hugmyndum gefa einnig svigrúm til samræðna.



Mynd 1. Tillögur ungmenna að hugmyndabanka um samverustundir með fjölskyldunni.

Nokkrir hópar greindu einnig frá því hvernig hægt væri að framkvæma samverustundir með fjölskyldunni. Vinsælt var að mæla með því að hafa ákveðna formfestu hvað slíkar stundir varðar, gera þær að vikulegum lið og jafnvel eyrnamerkja þeim tiltekin dag. Einnig var lögð áhersla á að raddir allra í fjölskyldunni fái að heyrast við val á tegund samveru og að notkun snjalltækja gæti rýrt gildi slíkra stunda. Hér má sjá nokkrar tilvitnanir í svör nemenda:

„Allir fjölskyldumeðlimir skrifa fimm hugmyndir á blað og brjóta það saman og setja það í krukku og við mundum draga einn miða í hverri viku.“

„Það er alltaf einn í fjölskyldunni sem velur einu sinni í viku.“

„Hann væri stór, litríkur og fullur af hugmyndum.“

„Bara að vera með fasta vikulega liði eins og t.d. föstudags pizza“

„Snjallsímar trufla, já“

Íþrótt- og tómstundastarf

3. Hvers vegna skiptir máli að börn og unglingar taki þátt í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi?

Samspil vellíðanar og hlutverk skipulags íþrótt- og tómstundastarfs virðist vera vel þekkt hjá mörgum hópum nemenda í 9. bekk, þegar rýnt var í svör þeirra við spurningu þrjú. Þau greindu mörg frá því að hreyfing væri ein forsenda og undirstaða andlegrar og líkamlegrar heilsu. Auk þess nefndu þau marga kosti sem fylgja þátttöku í slíku starfi sem kann að reynast gulls ígildi á lífsleiðinni. Í því samhengi má nefna að tileinka sér nýja færni, samskiptahæfni, skipulagshæfni, þrautseigju og markmiðasetningu. Algengt var að félagslegum þáttum væri gert hátt undir höfði í svörum ungmennanna. Það hlutverk sem skipulagt íþrótt- og tómstundastarf spilar í mótun vinasambanda og ræktun vináttu er óumdeilt í þeirra hugum. Forvarnargildi íþrótt- og tómstundastarfs var þeim einnig ofarlega í huga. Það virðist vera nokkuð góð vitneskja á meðal nemenda í 9. bekk um þann veruleika að þau ungmenni sem taka þátt séu ólíklegri til að prófa eða ánetjast vímuefnum heldur en þau sem að taka ekki þátt. Hér má sjá nokkrar tilvitnanir í svör nemenda:

„Því þá fá krakkar hreyfingu og líða betur. Andlega og líkamlega heilsan verður betri. Félagslífið verður öflugra og fjölbreyttara. Maður lærir að skipuleggja sig og fleira“

„Minki líkurnar á að krakkar fari út í vímuefnaneyslu og minkar líka tíma fyrir „hangs“.“

„Því að það er líklegra að fólki, sem tekur þátt í því, muni ganga betur í lífinu“

„Það þroskar heilan betur.“

„Fyrir andlega og líkamlega heilsu. Félagsskapurinn skiptir máli. Eignast nýja vini. Efla samskiptahæfni. Ekki gott að breytast í sófakartöflu. Læra nýja hluti. Verða betri í samvinnu. Orkan eykst.“

„Þannig að þau hitti fólk og skemmti sér, það þarf val. Að leyfa krökkunum að velja æfingar en ekki velja fyrir þau, ekki neyða krakka til að æfa eitthvað“

„Þeir veita einnig tækifæri til félagslegra samskipta, byggja upp vináttu og efla sjálfstraust. Að auki getur þátttaka í íþróttum og tómstundastarfi kennt dýrmætar lífslexíur eins og íþróttamennsku, þrautseigju og markmiðasetningu. Þetta er frábær leið fyrir ungt fólk til að kanna áhugamál sín, þróa nýja hæfileika og búa til varanlegar minningar.“

Heilbrigði og vellíðan

4. Hvað finnst ykkur skipta máli til að lifa heilbrigðu lífi og láta sér líða vel?

Það að hafa gaman og njóta sín í góðum félagsskap fjölskyldu og traustra vina var algeng forsenda heilbrigðis og vellíðanar að mati margra nemenda í 9. bekk. Töldu nemendur að mikilvægt væri að tjá líðan sína, þiggja stuðning og ráð frá nákomnum ef þörf væri á. Góður vani væri einnig að temja sér að rækta jákvætt hugarfar í eigin garð og í garð annarra og leiddi það til vellíðanar að mati nemenda. Einnig töldu nemendur að skipulögð hreyfing, svefn, hollt mataræði og að sinna áhugamálum sínum væru lykilþættir í heilbrigðu lífi og velferð. Hér má sjá nokkrar tilvitnanir í svör nemenda.

„Að skemmta sér.“

„Hafa góðar samveru með fjölskyldu og vinum, hafa gott félagslíf og stunda íþróttir og tómstundir.“

„Að vera sáttur með sig sjálfan.“

„Vera duglegur að tala um hvernig manni líður“

„Hafa góðar fyrirmyndir og hreyfa sig oftast daglega.“

„Sjá vel um sig og borða vel, vera glaður og koma fram við aðra eins og þú vilt að þeir komi fram við þig.“

„Að fá umhyggju frá foreldrum og eiga góða vini.“

„Sofa vel, hugsa jákvætt, ekki vera pirruð/aður útaf litlum hlutum, skilja að fólk gerir mistök.“

„Lífið er rosalega stutt þannig það er gott að líða vel í því.“

„Prufaðu nýja hluti en ekki vera óskynsöm með hlutina sem þú ætlar að prufa. Skemmtu þér, brostu og ekki vera feimin. Spurðu um hjálp ef þú þarft þess, treystu mér, líf er ekki bara einstaklingsverkefni, það er allt í lagi að vinna saman. Reyndu alltaf þitt besta.“

„Mér finnst mikilvægt að lifa heilbrigðu lífi og líða vel með því að hugsa um bæði líkamlega og andlega líðan. Þetta getur falið í sér að borða næringarríkan mat, vera virkur í gegnum hreyfingu eða íþróttir, fá nægan svefn og stjórna streitu. Það er líka mikilvægt að umkringja okkur jákvæðum og styðjandi samböndum, taka þátt í athöfnum sem veita okkur gleði og lífsfyllingu og iðka sjálfsmyndun. Að taka sér tíma fyrir okkur sjálf, stunda ástríður okkar og finna jafnvægi í lífinu getur stuðlað að almennri heilsu okkar og vellíðan.“

Félagsþrýstingur

5. Ræðið hvað félagsþrýstingur er og hvernig getur hann haft áhrif á líf unglunga?

Samband félagsþrýstings og sjálfsmyndar var hugðarefni í svörum margra hópa nemenda í 9. bekk. Þar mátti sjá vangaveltur um áhrif sem vinahópar og jafnaldrar kynnu að hafa á mótun sjálfsmyndar ungmenna. Nokkur samhljómur var um hver skilgreining hugtaksins væri en tekið var fram að fyrirbrigðið gæti gert vart við sig með beinum eða óbeinum hætti, með þvingunum eða mögulega með samskiptum. Sumum nemendum í 9. bekk fannst félagsþrýstingur á meðal ungmenna umtalsverður. Líkamleg og andleg áhrif þess að upplifa félagsþrýsting komu líka til umræðu í

hópunum. Þau töldu félagsþrýstinginn vera ótta- og kvíðavaldandi og að hann gæti haft í för með sér brot á trausti í samböndum jafnaldra. Í svörum nemenda í 9. bekk mátti greina annars vegar neikvæðar hliðar og hins vegar jákvæðar hliðar sem félagsþrýstingur kann að hafa í för með sér. Þar sem félagsþrýstingur gæti t.d. leitt ungmenni til þess að sýna áhættutengda hegðun, líkt og að neyta vímuefna en einnig heilsueflandi hegðun, líkt og að byrja að mæta í líkamsræktarstöð. Hér má sjá nokkrar tilvitnanir í svör nemenda:

„Þvinga einhvern til að gera sem hann vill ekki.“

„Félagsþrýstingur getur verið jákvæður og neikvæður leiðtogi.“

„Krakkar hugsa of mikið hvað öðrum finnst um þau, passa að ekki láta aðra hafa áhrif á sjálfsmyndina þína.“

„Félagsþrýstingur er partur af stressi og kvíða og því miður er rosalega mikið af honum. Þess vegna er mikilvægt að vera til staða fyrir hvort annað og sína stuðning“

„Félagsþrýstingur er þegar maður vill falla í hópinn og gerir t.d. eitthvað sem maður vill ekki. Hann getur haft neikvæð áhrif á framtíð unglinga.“

„Getur haft góð áhrif með því að koma hvort öðru í íþróttir eða slæm með því að koma þeim í fíkniefni.“

„Félagsþrýstingur getur brotið traust.“

„Félagslegur þrýstingur er þegar unglingar finna fyrir áhrifum eða knúna til að laga sig að ákveðnum hegðun, skoðunum eða væntingum til að falla inn í eða vera samþykkt af jafnöldrum sínum. Það getur haft veruleg áhrif á líf þeirra, valdið streitu, kvíða og tilfinningu um að vera ekki samkvæm sjálfum sér. Unglingar geta fundið fyrir þrýstingi til að fylgja samfélagslegum stöðlum um útlit, vinsældir, námsárangur eða jafnvel taka þátt í áhættuhegðun. Þessi þrýstingur getur leitt til taps á einstaklingshyggju, lágu sjálfsáliti og ótta við að dæma. Það er mikilvægt fyrir unglinga að viðurkenna eigin gildi og forgangsröðun, umkringja sig

stuðningsvinum og eiga opin samskipti við fullorðna sem treysta sér til að sigla og standast neikvæðan félagslegan þrýsting. Mundu að sannir vinir munu þiggja og meta þig fyrir hver þú ert.“

Samband við foreldra

6. Hvernig sambandi viljið þið vera í við foreldra ykkar?

Svör nemenda í 9. bekk virðast endurspegla vilja til nánna sambanda við foreldra sína. Þau vilja að sambönd sín við foreldra einkennist af heiðarleika, trausti, umburðarlyndi og leiðsögn. Nemendur í 9. bekk greindu frá mikilvægi þess að deila atvikum úr lífi sínu og vangaveltum þeim tengdum með foreldrum án ótta við að traust rýrni milli þeirra. Þau vilja oft einfaldlega fá ráð frá foreldrum um hvað sé æskilegast að gera í tilteknum aðstæðum. Nemendum finnst einnig að foreldrar ættu að sýna lífi þeirra einlægan áhuga og því sem að þau taka sér fyrir hendur. Sambandið á þó ekki einungis að einkennast af leiðsögn heldur á það einnig að vera skemmtilegt. Það að skapa saman gleðilegar og eftirminnilegar minningar með foreldrum er forgangsatriði í hugum margra nemenda í 9. bekk. Hér má sjá nokkrar tilvitnanir í svör nemenda.

„Við viljum vera nán við foreldra okkar.“

„Heiðarlegu, opnu og skemmtilegu“

„mig langar að geta sagt þeim allt sem er í gangi í lífinu“

„geta talað við foreldra án þess að þú (þau) verðir pirruð, að þau skilji að maður sé þreyttur eftir daginn en ekki bara latur.“

„Viljum vera í traustu og góðu sambandi og við viljum líða vel í kringum foreldra okkar.“

„Geta talað við þau um allt og geta beðið um hjálp.“

„Góðu og heilbrigðu sambandi, maður á að geta treyst foreldrum sínum og talað við þau um allt. Foreldrar eiga að hafa áhuga á börnum sínum og þykja vænt um þau og vilja vita hvar þau eru.“

„Við viljum eiga gott samband og hlusta á leiðbeiningar foreldra, finna það að foreldrar okkar treysti okkur og að við séum traustsins verð.“

„Samband þannig að foreldrar þínir eru góðir vinir þínir.“

Fyrsta árs nemendur í framhaldsskóla

Heilbrigði og vellíðan

1. Hvað finnst ykkur skipta máli til þess að lifa heilbrigðu lífi og láta sér líða vel?

Í svörum framhaldsskólanema um heilbrigði og vellíðan var gjarnan vísað til eigin ábyrgðar á lífsmáta. Margir hópar töldu að þau sjálf væru vel fær um að huga að ólíkum grunnstoðum vellíðanar, á borð við hreyfingu, matarræði og svefn. Það var þó ekki dregið úr mikilvægi þess stuðnings sem finna má í félagsskap jafnaldra og fjölskyldu. Nemendurnir nefndu einnig mikilvægi þess að læra að þekkja inn á sig sjálf, þ.e.a.s. hvað veitir þeim ánægju og gleði en jafnframt hvar þeirra eigin mörk sé að finna. Mörg svör einkenndust af jákvæðni og væntumþykju í garð annarra og að tileinka sér tillitssemi í eigin garð þegar áskoranir banka upp á. Hér má sjá nokkrar tilvitnanir í svör nemenda:

„Hugsa vel um sjálfan þig og fara vel með líkama þinn af því þú átt bara einn.“

„Hafa gott fólk í kringum sig sem að styður mann“

„ Hreyfing, svefn, hollt matarræði, jákvæðni og góðir vinir finnst okkur skipta máli til að lifa heilbrigðu lífi og láta sér líða vel.“

„Tala við foreldra sína um allt, fá nógan svefn, borða hollt.“

„ Það er best að vera góð við hvort annað, hreyfing, gott matarræði og örva heilann.“

„Mér finnst skipta miklu máli að þú sért dugleg/ur að hreyfa þig, borða heilbrigt, passa upp á geðheilsuna okkar. Það er líka mikilvægt að passa upp á svefninn þinn og að þú reynir að halda góðu sambandi með vinum og fjölskyldu. Það er líka mikilvægt að kunna mörk og að vita hvað er gott og slæmt fyrir þig.“

„Vera næs við fólk því þá er fólk næs við þig.“

„Mér finnst skipta mestu máli að vera jákvæður því ef maður er jákvæðir þá er allt betra.“

„Reyna að sjá björtu hliðarnar.“

„Gerðu það sem þér finnst gott og skemmtilegt ekki hvað öðrum finnst.“

„(Vera) ákveðin og ekki gefast upp þó að ekkert sé að virka.“

Félagsþrýstingur

2. Ræðið hvað félagsþrýstingur er og hvernig hann getur haft áhrif á líf unglinga

Líkt og í svörum grunnskólanema um félagsþrýsting mátti greina jákvæðar birtingarmyndir hans sem og neikvæðar. Neikvæða birtingarmyndin var þó talsvert algengari í svörum framhaldsskólanemanna. Nemendur töldu að unglingar létu undan félagsþrýstingi af ótta við útskúfun á meðal jafningja sinna. Greina mátti í svörum sumra hópa að þeim finnst mörgum erfitt að vera þau sjálf sökum félagsþrýstings. Það voru mörg svör framhaldsskólanema þar sem áfengisnotkun var nefnd í samhengi við félagsþrýsting en einnig föt, orkudrykkir og reykingar. Lítið var um svör tengd samfélagsmiðlum þegar kemur að félagsþrýstingi, aðeins einn hópur nefndi þrýsting tengdan myndbirtingum ungmenna gegn þeirra vilja. Hér má sjá nokkrar tilvitnanir í svör nemenda:

„Félagsþrýstingur er þegar allir eru að gera eitthvað þannig að þér líður eins og þú þurfir að gera það líka, eins og drekka áfengi og orkudrykki eða að reykja“

„Hefur slæm áhrif og veldur kvíða“

„ Okkur finnst félagsþýstingurinn mikill nú til dags, hvernig fatnaði við erum í og að allir þurfi að drekka og vera „nettir“. Margir geta ekki verið þeir sjálfir vegna félagsþýstings.“

„ Félagsþýstingur getur verið á góðan hátt og slæman hátt. Slæmur háttur er til dæmis þegar hópur einstaklinga pressar á þig að gera hlut sem þú vilt ekki gera. Góður háttur getur verið þegar þau ýta á þig að gera hluti sem þig langar að gera enn þorir það ekki.“

„ Krakkar vilja passa inn í hópinn og gera þá það sem allir aðrir gera. Ef maður drekkur ekki áfengi þá nær heilinn að þroskast á eðlilegan hátt.“

„ Þetta er ekki endilega annað fólk að pína þig að gera eitthvað, það er líka að allir eru til dæmis að drekka og maður sjálfur finnst að maður eigi að taka þátt til að vera með þeim.“

„Þegar maður er hræddur um að missa af lífinu ef maður fylgir ekki straumnum.“

„Viljinn til þess að vera eins og hinir. Samskipti hjá fjölskyldu og vinum um að sleppa því að byrja að drekka og reykja getur hjálpað til með að krakkar byrji seinna, jafnvel aldrei að gera þá hluti.“

Ungmenni og áfengi

3. Hvað teljið þið að valdi því að á fyrsta ári í framhaldsskóla að aukning ölvunardrykkju verður eins og raun ber vitni?

Nemendur greindu frá viðhorfsbreytingum foreldra og samfélagsins til að útskýra aukna áfengisdrykkju unglinga í upphafi framhaldsskólagöngu. Að mati nemenda virðist það vera útbreitt viðhorf að áfengisnotkun ungmenna í framhaldsskóla teljist eðlilegur hluti framhaldsskólaáranna og gæti það leitt af sér auðveldara aðgengi að áfengi. Að auki töldu nemendur að mögulega væru nýnemar að reyna að ganga í augun á eldri samnemendum ásamt því að ofmeta þroska sinn. Mikilvægt sé að gefa heilanum tíma til að þroskast og á tímum breytinga líkt og að hefja

framhaldsskólanám kann það einnig að gerast að áhugasvið breytist sem og námstengt álag. Einhverjir hópar nemenda álitu að tilhneiging til þess að hætta í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi á slíkum tímamótum gæti átt þátt í aukinni drykkju áfengis hjá fyrsta árs framhaldsskólanemum. Hér má sjá nokkrar tilvitnanir í svör nemenda:

„Því eldri nemendur eru að drekka svo nýnemarnir finnst eins og þau þurfi að drekka til þess að vera kúl.“

„ Hópprýstingur og foreldrar verða rólegri með krakkana sína.“

„ Því að það er talið vera venjulegt.“

„Krakkar umgangast eldri nemendur og aðgengi að áfengi verður auðveldara. Fleiri party og hittingar þar sem engir foreldrar eru.“

„ Krakkar halda að heilinn þeirra sé fullproskaður sem í raun er ekki og ungingla langar að prófa ýmsa hluti.“

„ Þá ertu með eldra fólki sem er að drekka. Það er líka mikið meira vesen að vera tekinn fyrir ölvun þegar þú ert í grunnskóla en framhaldsskóla.“

„ Líka flestir foreldrar okkar byrjuðu að drekka núna þannig þau eru kannski ekki það ströng.“

„ Ungmenni hætti í skiplögðu íþróttastarfi“.

Samband við foreldra

4. Hvernig sambandi viljið þið vera í við foreldra ykkar?

Samskipti, traust, virðing og umhyggja voru helstu efnisorð í svörum framhaldsskólanema um hvernig þau sáu fyrir sér fyrirmyndar samband við foreldra sína. Nemendur lögðu áherslu á að geta leitað til foreldra sinna með þá vitneskju að óháð erindi þeirra yrði þeim tekið án dómhörku eða skömm. Þau vilja þó ekki einungis getað leitað ráða á erfiðum tímum heldur einnig á ánægjustundum þar sem að kímni sé ríkjandi. Ungmennni greindu mörg frá vilja til að verja tíma með foreldrum sínum en það kann mögulega að stangast á við útbreiddar hugmyndir þess efnis að ungmenni á framhaldsskólaaldri hafi takmarkaðan áhuga á að verja tíma með fjölskyldum sínum. Samveran ein og sér skiptir þó ekki bara máli í hugum þeirra heldur einnig einlægur vilji þeirra til að foreldrarnir taki þátt. Nemendur óskuðu þess einnig að foreldrar þeirra væru þeirra dyggasta stuðningsfólk, veittu þeim stuðning í gegnum þroska unglingsáranna samhliða því að gefa þeim tíma og frelsi til að finna sinn eigin farveg.

„ Bara tala saman á hverjum degi og segja þeim flest allt.“

„ Góðu sambandi, tala við þau almennilega um hlutina og vera ekki hrædd að segja frá.“

„ Ég vil geta talað við þau í alvarlegum og skemmtilegum tímum í lífinu.“

„ Ég vil geta talað um allt við foreldra mína án þess að það sé dæmt mig fyrir það, ég vill geta varið tíma með foreldrum mínum og gert skemmtilega hluti án þess að einhver sé þvingaður í það.“

„ Við viljum geta treyst þeim og geta alltaf spurt um hjálp án þess að vera smeyk.“

„ Við viljum að foreldrar okkar leiðbeini okkur í rétta átt og þá skipti máli að traust og samskipti séu í lagi.“

„ Við viljum að það sé virðing á milli okkar og umhyggja. Við viljum að foreldrar okkar styðji okkur, okkar ákvarðanir og drauma. Við viljum að foreldrar eyði tíma með okkur reglulega og sýni okkur kærleika.“

„ Mikið traust, samtal, hreinskilni, skilningur, hvatning og hjálpsemi.“

Samantekt - helstu niðurstöður Forvarnardagsins 2023

Verndandi þættir, sem eru samvera með foreldrum/forráðamönnum og fjölskyldu, þátttaka í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi og að leyfa heilanum að þroskast ásamt vellíðan voru helstu efnisatriði Forvarnardagsins árið 2023. Þessi viðfangsefni voru ungmennunum hugfólgin og komu skoðanir þeirra skýrt fram, hvort sem var á meðal grunnskóla- eða framhaldsskólanema. Grunnskólanemar greina frá því að samvera með foreldrum og fjölskyldu sé eftirsóknarverð að því gefnu að hún einkennist af trausti, öryggi og alhug. Framhaldsskólanemar taka í sama streng þar sem þeir segja að það væri óskandi ef foreldrar væru þeirra dyggasta stuðningsfólk, væru ávallt innan handar með ráð á unglingsárunum. Fyrirhafnarlitlar samverustundir eins og matartíminn og að spila með fjölskyldunni eru mikið nefndar af nemendum. Einnig tala þau um mikilvægi samverustunda þar sem svigrúm gefst til að ræða saman.

Heilbrigði og vellíðan framhaldsskólanema er að þeirra mati að einhverju leyti undir þeim sjálfum komin. Út frá því má álykta að þau telji að með hækkandi aldri aukist hæfni til þess að þekkja eigin líkama og hug. Það gæti leitt af sér betri venjur hvað hreyfingu, svefn, mataræði og félagslíf varðar, sem eru allt þættir sem þjóna hlutverki grunnstoða heilbrigðis og vellíðanar. Finna mátti í svörum beggja hópa nemenda að það að þiggja og veita stuðning á krefjandi tímum ásamt því að tileinka sér jákvætt hugarfar væru þættir sem stuðla að vellíðan. Grunnskólanemar eru með það á hreinu að skipulagt íþrótt- og tómstundastarf er mikilvægur þáttur þegar kemur að heilbrigði og vellíðan. Svör nemendanna vörpuðu ljósi á þá fjölmörgu jákvæðu eiginleika sem öðlast má í gegnum iðkun í slíku starfi, þar væri um að ræða eiginleika sem farsælt er að hafa í farteskinu þegar komið væri út í lífið síðar meir. Dæmi um slíka eiginleika eru samskiptahæfni, skipulagshæfni og þrautseigja.

Af svörum grunnskólanema mátti greina að félagsþrýstingur er veigamikill þáttur í lífi ungmenna. Það var nokkur samhljómur um hvernig skilgreina ætti fyrirbærið en nemendur vildu skilgreina bæði neikvæðar og jákvæðar hliðar félagsþrýstings. Neikvæðar hliðar voru þó algengari í svörum nemenda þar sem þeir töldu að félagsþrýstingur ýtti undir áhættutengda hegðun. Nemendur töldu að félagsþrýstingur gæti einnig stuðlaði að broti á trausti í vinasamböndum ungmenna. Samband sjálfsmyndar, félagslegrar stöðu innan hópa og næmni fyrir áhrifum félagsþrýstings er nemendum einnig hugleikið.

Í svörum fyrsta árs framhaldsskólanema var áfengisnotkun oft nefnd í samhengi við félagsþrýsting. Í þeirra hugum er það ekki ósennilegt að nýnemar ákveði að byrja að drekka áfengi til að ganga í augun á eldri nemendum með það að leiðarljósi að verða samþykkt félagslega í nýjum skóla. Aðspurð hvaða þættir útskýri aukna ölvunardrykkju ungmenna við upphaf framhaldsskólagöngu töldu nemar greiðara aðgengi að áfengi skipta sköpum auk breytinga á viðhorfi foreldra og samfélagsins til drykkju ungmenna á framhaldsskólaaldri samanborið við grunnskólaaldur.

Samanburður helstu niðurstaða Forvarnardagsins 2023 og 2020

Á heildina litið mætti segja að niðurstöður Forvarnardagsins árið 2023 séu mjög sambærilegar við niðurstöður árið 2020. Líkt og árið 2020, má greina í svörum ungmenna frá Forvarnardeginum 2023, mikinn vilja til þess að verja stundum með foreldrum sínum og fjölskyldum. Hvað eðli og tegund slíkra samverustunda varðar voru matartímar, spil og kvikmyndaáhorf á meðal algengustu tillagna í hugmyndabönkum nemenda bæði árin. Helsta breyting á hugmyndabanka samverustunda ungmenna milli árána var að ferðalög voru oftast nefnd 2023. Tillögur að því að ferðast fóru vaxandi árið 2023 samanborið við árið 2020 þegar heimsfaraldur geisaði.

Bæði árin var svefn, mataræði, hreyfing og félagsskapur talin vera helsta undirstaða vellíðanar og heilbrigðs lífs. Að tileinka sér jákvætt viðhorf í lífinu sem og að sinna áhugamálum sínum voru einnig mikilvægir þættir hvað velsæld og hamingju varðar. Birtingarmyndir félagsþrýstings í svörum ungmenna Forvarnardagsins 2023 svipar mjög til þeirra svara sem má finna frá árinu 2020. Í báðum tilfellum var oft um að ræða neikvæðan hópþrýsting þar sem einstaklingur gerir eitthvað gegn vilja

sínum til þess að þóknast eða tilheyra tilteknum hópi, áfengi og vímuefni voru oft nefnd í þessu samhengi. Það voru þó ekki allar lýsingar félagsþrýstings af neikvæðum toga. Nemendur greindu frá því bæði árin að félagsþrýstingur gæti einnig stuðlað að jákvæðri hegðun.

Mikinn samhljóm má finna í svörum fyrsta árs framhaldsskóla nema árið 2020 og 2023 hvað ölvunardrykkju unglinga varðar við upphaf framhaldsskólagöngu. Það að ganga í augun á eldri nemendum, breytingar á viðhorfi til drykkju ungmenna við upphaf framhaldsskóla, aukið aðgengi og brottfall úr í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi voru helstu þættir sem að skýra þessa þróun að mati nemenda.

Í niðurstöðum Forvarnardagsins 2020 fannst ungmennum kostnaðurinn við að taka þátt í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi fullmikill. Auk þess fannst þeim of mikil áhersla lögð á árangur og kappleikinn í slíku starfi. Álíka skoðanir voru ekki viðraðar í niðurstöðum ársins 2023. Það má ætla að ólíkt orðalag spurninganna sem lagðar voru fyrir þessi tvö ár eigi þátt í að skýra þennan mun, þar sem spurning ársins 2020 lagði áherslu á úrbætur og breyttar áherslur í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi. Það orðalag kom ekki fram í spurningunni fyrir árið 2023. Að þessu frátöldu var umtalsvert samræmi svara milli árána, þar sem lögð var áhersla á forvarnargildi slíks starfs sem og félagslegan ávinning sem að því fylgir.