

Skýrsla Forvarnardagsins 2024

Svör nemenda í 9. bekk í grunnskóla og
fyrsta árs nema í framhaldsskóla



„Aðaleinkenni góðra samskipta er að þér líður vel og þú getur verið þú sjálfur þegar þú átt í samskiptum við annan einstakling.“



Efnisyfirlit

Nemendur í 9. bekk í grunnskóla	4
Umræðusurningar og svör frá nemendum úr 9. bekk í grunnskólum	4
Samvera	4
Íþrótta- og tómstundastarf	6
Heilbrigði og vellíðan	8
Félagsþrýstingur	9
Samskipti og sambönd	10
Samantekt úr svörum nemenda úr 9. bekk í grunnskólum	12
Nemendur í framhaldsskóla	13
Umræðusurningar og svör frá nemendum á fyrsta ári í framhaldsskóla	13
Heilbrigði og vellíðan	13
Félagsþrýstingur	14
Samskipti og sambönd	16
Ungmenni og áfengi	18
Samantekt úr svörum nemenda úr fyrsta bekk í framhaldsskólum	20
Samanburður á svörum 2023 og 2024	20
Lokaorð	21

Skýrsla Forvarnardagsins 2024

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, Ungmennafélag Íslands, Rannsóknir og greiningu, Planet Youth, Samband íslenskra sveitarfélaga, Samfés, Heimili og skóla, Bandalag íslenskra skáta, Ríkislögreglustjóri og Fræðslu og forvarnir - samstarf félagasamtaka í forvörnum (FRÆ).

Forvarnardagurinn var haldinn í 19. skiptið í grunnskólum og í 14. skiptið í framhaldsskólum þann 2. október 2024. Forvarnardagurinn gengur út á það að grunn- og framhaldsskólar sem hafa skráð sig til þátttöku fá aðgang að leiðbeiningum, glærum og umræðuefni sem kennarar kynna fyrir nemendum og þeir vinna síðan í hópum. Líkt og síðustu ár var nemendum í 9. bekk í grunnskólum og nemum á fyrsta ári í framhaldsskólum boðið að taka þátt. 26 framhaldsskólar og 88 grunnskólar voru skráðir til þátttöku.

Nemendur í 9. bekk í grunnskólum vinna með spurningar sem tengjast verndandi þáttum sem hafa áhrif á andlegt og líkamlegt heilbrigði. Spurningarnar varða samveru með foreldrum/fjölskyldu, áhrif af þátttöku í íþrótt- og tómstundastarfi og skilgreiningu þeirra á hugtökunum um góð samskipti, félagsþrýsting og hvað þarf til að lifa heilbrigðu lífni. Nemendur á fyrsta ári í framhaldsskóla vinna með spurningar sem varða samband við foreldra, hvað valdi aukinni áfengisdrykkju, hvernig þeir útvega áfengi og skilgreiningar á hugtökunum um góð samskipti, félagsþrýsting og hvað þarf til að lifa heilbrigðu lífni. Nemendur eiga þess kost að senda inn verkefni í verðlaunaleik. Sigurvegarar fá afhent viðurkenningarskjal og verðlaun við skemmtilega athöfn á Bessastöðum í lok árs.

Í skýrslunni eru dregnar saman helstu niðurstöður úr svörum þeirra sem tóku þátt í Forvarnardegnum 2024, bæði nemenda í 9. bekk í grunnskóla og nema á fyrsta ári í framhaldsskóla. Sérstök áhersla er lögð á viðhorf ungmenna um verndandi þætti en einnig þætti sem tengjast andlegri og líkamlegri heilsu, samskiptum og félagslegu umhverfi. Í fyrri hluta skýrslunnar er fjallað um svör nemenda úr 9. bekk við sjö umræðuspurningum og í síðari hlutanum er farið yfir svör nemenda á fyrsta ári í framhaldsskóla, við sex spurningum. Við hverja spurningu fylgir samantekt á helstu niðurstöðum og súlurit, þar sem á við. Í kjölfarið koma beinar tilvitnanir í svör nemenda.

Nemendur í 9. bekk í grunnskóla

Umræðusurningar og svör frá nemendum úr 9. bekk í grunnskólum

Samvera

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

Nemendur vilja njóta þess að vera til og eiga góðar samverustundir með fjölskyldunni með því að borða kvöldmat saman, spila, horfa á kvikmynd eða einfaldlega tala saman. Áhugavert er hversu oft var minnst á hversu truflandi snjalltæki væru og að nemendur vildu helst njóta samverustundanna án snjalltækja. Töluvert var minnst á að nemendur langi að efla heilbriggt lífni með fjölskyldunni með því að stunda hreyfingu saman. Helst var minnst á að fara saman í göngutúr og sund en einnig var minnst á aðrar íþróttir eins og fótbolta og körfubolta. Svo virðist sem nemendur langi að búa til nýjar minningar, breyta um umhverfi og ferðast með fjölskyldunni, bæði innan lands og utan. Þessi atriði gefa til kynna að samvera með fjölskyldunni skipti nemendum máli. Að veita hvert öðru athygli, hlusta, tala saman og njóta samverunnar án þess að það þurfi að vera stór viðburður.

Setningar frá nemendum:

„Að borða saman, tala saman, spila saman, fara í göngutúr, ferðalög saman.“

„Þegar öll fjölskyldan situr við matarborðið og ræðir saman, enginn snjall tækin“

„getað talað við foreldra um allt sem gengur upp á og geta verið saman.“

„Okkur finnst góð samvera að fara í ísbúðina, hafa kosýkvöld, spila skemmtileg spil, út að borða.“

„að hafa góð samskipti með fjölskyldu. t.d spilakvöld eða útilegu“

„Sitja við kvöldmatarborðið og tala saman, spila saman, fara í sumarbústaði með fjölskyldunni, fara í sund eða göngutúra og fara í útileigu og ferðast.“

„Spjalla með engan skjá.“

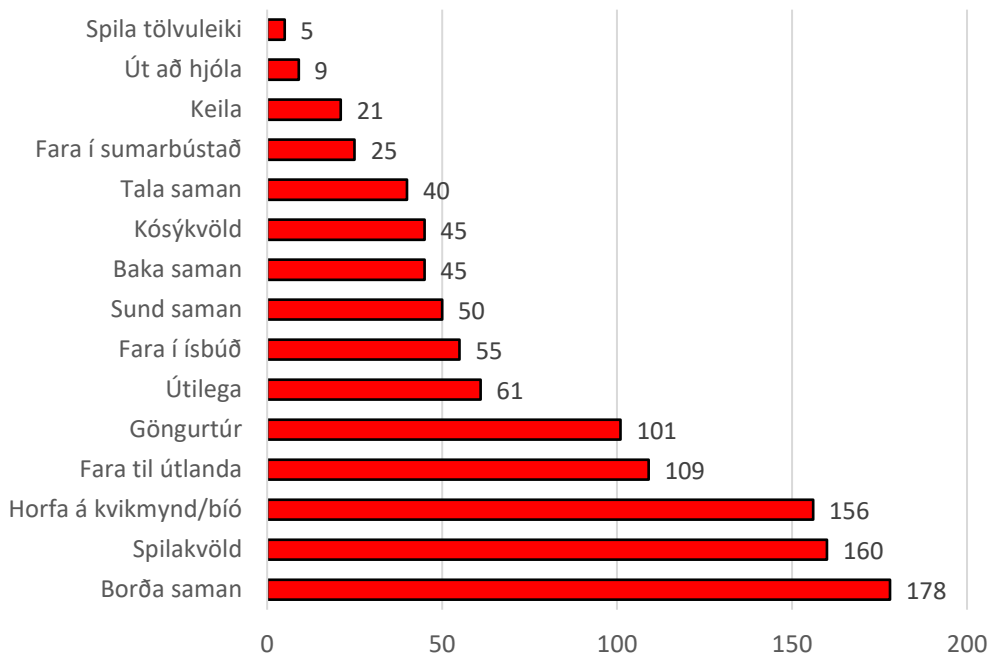
„besti stuðningurinn er að fá umhyggja og traust foreldra. Í flestum tilvikum er létt að tala foreldra um áhyggjur þínar. góð samvera byggir traust og slæm samvera getur haft neikvæð áhrif á einstaklingin.“

„Okkur finnst góð samvera með foreldrum og/eða fjölskyldu þegar að við erum öll saman að gera eitthvað skemmtilegt.“

„Góð samvera mikilvægur þáttur í að byggja sterk tengsl og skapa jákvæðar minningar. eins og leggja frá sér síman og sína athygli á hvort annað, fara í útivist spila borðspil osfrv.“

„Okkur finnst góð samvera með fjölskyldu vera t.d. að borða kvöldmat saman, spila saman og gera eitthvað skemmtilegt saman. Það er mikilvægt að geta talað við fjölskylduna sína svo að manni líður vel.“

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



Helstu hugmyndir nemenda um samveru voru svipaðar og við fyrri spurningu og byggðu á samverustundum með fjölskyldunni eins og að borða saman, spilakvöldum, fara í göngutúr, horfa saman og ferðast. Heilt yfir voru þetta hugmyndir sem kosta ekki endilega mikið, nema kannski það að fara til útlanda. Hér má sjá nokkrar tilvitnanir í svör nemenda.

Setningar frá nemendum:

„Fara í sund, ræða saman um daginn og veginn og bara eyða tíma með foreldrum.“

„Spilakvöld, kósýkvöld og bíltúr. Við er sammála því að sími gæti truflað samveruna.“

„Tala saman, engir símar við matarborðið, spila saman, ferðalög, tala saman í bílnum, horfa saman á sjónvarp, elda/baka.“

„Borða saman góðan morgunmat, fara út í göngutúr, ísbíltur og horfa á mynd saman.“

„Spila, skíði, körfubolti, fótbolti og veiða“

„Baka saman, bíó, skíði, útilegu, spilakvöld,“

„Horfa á sjónvarpið, ferðast saman, spjalla saman, spila, elda og baka“

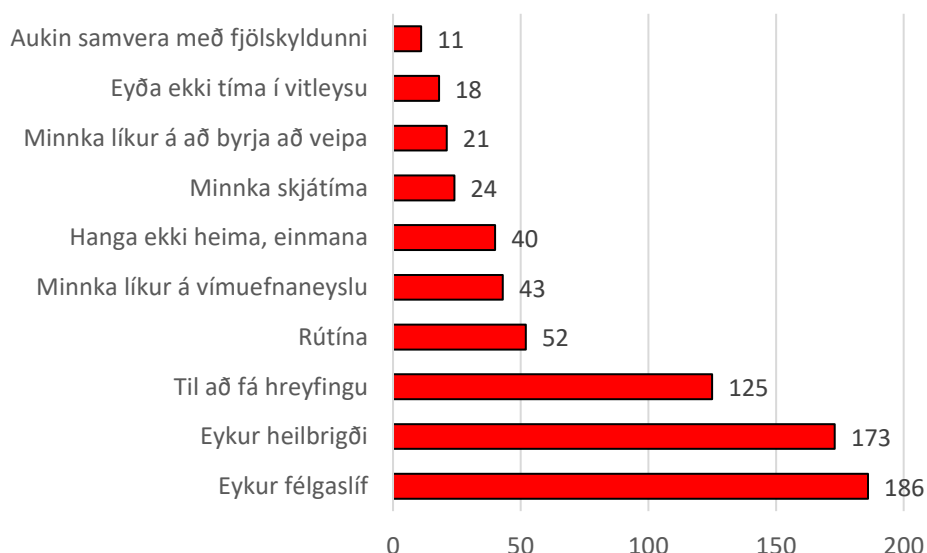
„Bíó, sumarbústaður, spila spil, baka/elda saman, skreyta, laga til, fara út, út að borða, fara í keilu, minigolf, sund. Og mikilvægt er að sleppa tækjum og sínum.“

„Til dæmis hafa spilakvöld, Fara út að borða með þeim, borða kvöldmat saman með fjölskyldunni og tala við fjölskylduna og vera ekki í símanum. Spila saman með þeim, t.d borðspil og hafa gaman. Fara í göngutúra í náttúrunni, bíltúra og fjallgöngur. Ferðast til útlanda eða innan lands eða fara í útilegu.“

Kannað var hvort hugmyndir nemenda að góðri samverustund með fjölskyldunni hefðu breyst milli ára. Gerður var samanburður á helstu tillögum að samverustundum sem nefndar voru fyrir hugmyndabankann á árunum 2020, 2023 og 2024. Athygli vekur hversu líkar niðurstöðurnar voru milli ára þar sem helstu tillögurnar voru þær sömu en þó ekki endilega í sömu röð. Árið 2020 nefndu flestir nemendur að spila, horfa á kvikmynd og borða saman. Árið 2023 var það að borða saman, spila og ferðast og árið 2024 var það að borða saman, spila og horfa á kvikmyndir. Mun fleiri nemendur vildu ferðast til útlanda árin 2023 og 2024 heldur en í miðjum heimsfaraldri árið 2020.

Íprótta- og tómstundastarf

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



Þegar rætt var um þátttöku í skipulögðu íprótta- og tómstundastarfi lögðu nemendur mikla áherslu á mikilvægi félagslegra tengsla, sérstaklega að vera með vinum sínum og eignast nýja vini, sem þeir töldu draga úr líkum á einmanaleika. Nemendur töldu jafnframt mikilvægt að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl með reglulegri hreyfingu, nægum

svefni og hollri næringu sem þeir töldu stuðla að bættri andlegri líðan. Einnig kom fram í svörum nemenda að þátttaka í íþróttum og tómstundastarfi sé góð forvörn, þar sem það skapar rúttinu og minnkar líkur á að nemendur leiðist út í notkun vímuefna og annarra ávanabindandi efna eins og nikótíns.

Setningar frá nemendum:

„Vegna þess að þegar þú ert að gera eitthvað eins og að taka þátt í íþróttum eða tómstundum, þá ertu að taka þátt í samræðum við annað fólk og ert að gera eitthvað til að draga athyglina frá notkun eiturlyfja.“

„til þess að passa upp á félagslíf og minnka einmannaleika“

„upp á félaxlíf og vera í góðu formi og halda sér á beinu brautinni“

„Mér finnst að það skiptir máli vegna þess að íþrótt- og tómstundastörf geta aukið félagslegu tengsl þeirra og haldið þeim andlega og líkamlega heilbrigðum.“

„Til þess að fá góða holla hreyfingu, að finna út hvað þau vilja gera í framtíðinni, bæta líkamslegu heilsuna, andlegu heilsuna og félagslífið“

„Það að taka þátt í skipulögðu starfi utan skóla er ein besta forvörn sem til er. Vegna þess að oft er ekki nægur tími fyrir unglinginn eftir æfingar til að fara að veipa eða drekka.“

„upp á andlega og líkamlega heilsu“

„Fyrir líkamlega og andlega heilsu, fyrir félagsskapinn, fyrir styrkleikann, fyrir skemmtun, fyrir vellíðan“

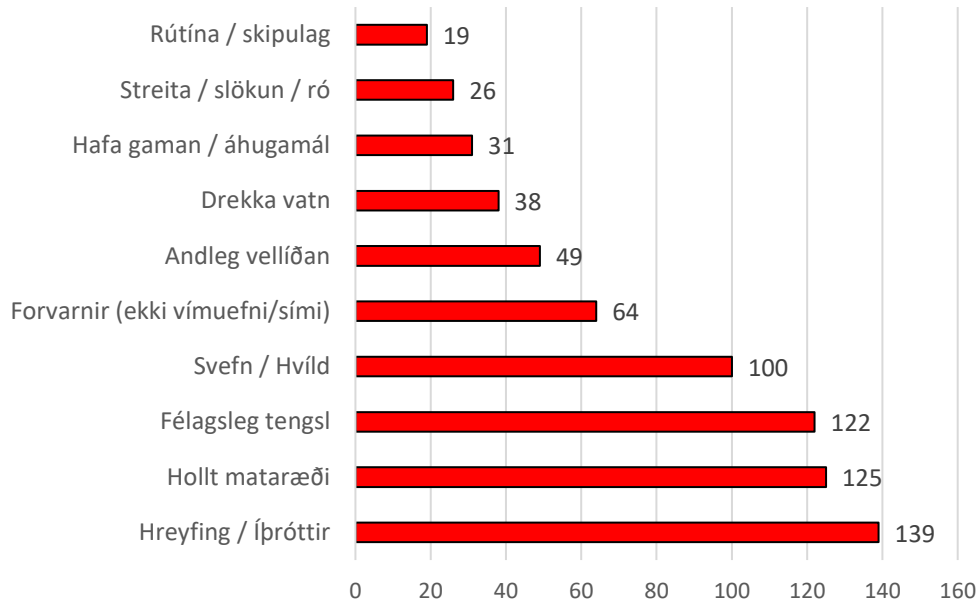
„Það skiptir máli uppá líkamlega og félagslega heilsu, það hjálpar líka með samskipti og feimni, það er líka mikilvægt að hafa eitthvað skipulag í lífinu.“

„Það er gott að hreyfa sig og hafa áhugamál. Minna í síma og ólíklegri til að nota vímuefni. “

„Það skiptir máli að börn og unglingar taki þátt í skipulögðu íþrótt- og tómstundastarfi af ýmsum ástæðum. Fyrst og fremst stuðlar það að líkamlegri heilsu og styrk, sem er mikilvægt fyrir almenna velferð. Einnig eykur þátttakan félagslega færni, þar sem börn læra að vinna í teymi, byggja upp vináttu og þróa samskiptahæfni.“

Heilbrigði og vellíðan

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



Í svörum nemenda um heilbriggt lífarni kom skýrt fram að þeim finnst regluleg hreyfing, hollt mataræði og nægur svefn mikilvægast fyrir heilbriggt lífarni. Einnig lögðu þeir áherslu á mikilvægi góðra félagslegra tengsla og jákvæðra áhrifa þeirra á andlega heilsu. Margir tengdu heilbrigðan lífsstíl við minni skjánotkun og minni líkur á vímuefnanotkun.

Setningar frá nemendum:

„Hreyfing, hollt mataræði, góður svefn, jákvætt hugarfar og að hafa gott félagslíf“

„Okkur finnst skipta máli að gera þessa hluti: að fá nægan svefn, fá mikla hreyfingu, borða hollan og góðan mat, vera vel tengdur félagslífinu, hafa mestu athyglina á jákvæðu hlutunum, og hafa eiturlyfja- og áfengislausan lífstíl.“

„Félagsleg tengsl, svefn, hollt mataræði, jákvæð athygli, hreyfing, vímuefnalaus lífstíl.“

„Hafa gott fólk í kringum sig, hafa það rólegt, vera í góðu skapi, hreyfa sig, tala við fólk, borða vel, íþróttastarf.“

„Að hugsa vel um sjálfan sig, borða hollt, hreyfa sig, forðast öllum orkudrykkjum, fíkniefnum og áfengi“

„Það sem skiptir máli til að lifa heilbrigðu lífi er að hugsa vel um heilsuna, svefn, hreyfingu, borða hollan og góðan mat og geta lifað vímuefnalausum lífsstíl. Maður þarf einnig að geta hugsað jákvætt og verið í góðum vinahóp.“

„Að borða hollan mat, fá nægjanlegan svefn, stunda reglulega hreyfingu, og halda góðum samskiptum við fjölskyldu og vini. Mikilvægt er líka að stunda aðferðir til að stjórna streitu, eins og hugleiðslu eða hreyfingu. Að hafa áhugamál og tíma til að slaka á er einnig nauðsynlegt. Að lokum skiptir andleg heilsu máli, svo að leita aðstoðar þegar þörf krefur og að vera í samhengi við sjálfan sig og lífið.“

Félagsprýstingur

5. Ræðið hvað félagsprýstingur er og hvernig getur hann haft áhrif á líf unglinga?

Nemendur voru flestir sammála um skilgreininguna á félagsprýstingi: „Að verið væri að prýsta á þig til að gera eitthvað sem þig langar ekki“. Að neðan eru helstu dæmin sem nemendur tóku. Nemendur voru helst á því að félagsprýstingur hefði neikvæð áhrif á andlega og líkamlega heilsu og töldu auknar líkur á því að nemendur tækju slæmar ákvarðanir með því að byrja að veipa, reykja, nota áfengi eða önnur vímuefni. Þó kom einnig fram að félagsprýstingur gæti haft jákvæð áhrif líka, eins og t.d. með því að prýsta á vini til að koma og æfa fótbolta með hópnum.

Setningar frá nemendum:

„Félagsprýstingur er ef einn í vinahópnum byrjar að gera eitthvað þá verður til þessi prýstingur og hinir í hópnum þurfa að prófa líka?“

„Eins og t.d. vinir manns reykja, veipa, taka nikótín og bjóð vininum sem langar ekki en svo prófar hann það og verður háður.“

„Félagsprýstingur getur komið fyrir alla. Það er þegar einhver er að prýsta einhvern annan í að gera eitthvað sem þau vilja ekki en þora ekki að segja nei. Þetta getur haft slæm áhrif á andlega og líkamlega heilsuna þeirra vegna þess að þau fara kannski að drekka eða veipa.“

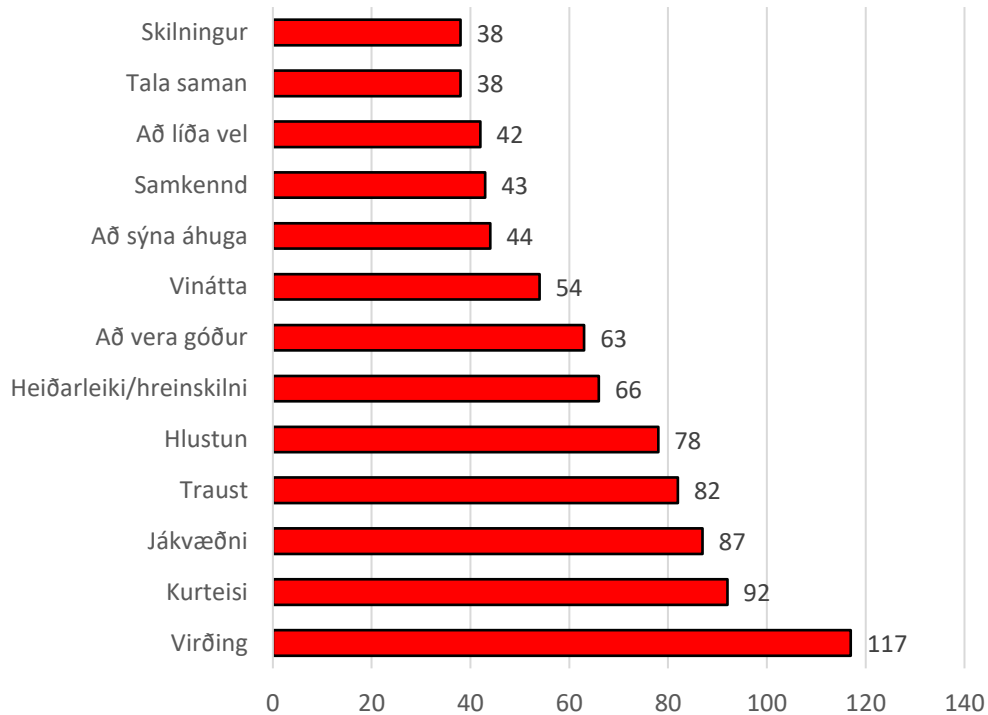
„... Jákvæðni getur gert það sama en yfirleitt er hann svo manneskjan sé ekki ein í einhverju eða getur haft jákvæð líkamleg- og andleg áhrif á þig.“

„Jákvæður félagsprýstingur getur verið t.d. ef vinir þínir segja „Endilega komdu á fótboltaæfingu, það væri gaman að hafa þig þar.“

„Þau vilja passa inn í hópinn og þora ekki að segja nei...“

Samskipti og sambönd

6. Hvað einkennir góð samskipti?



Virðing var það hugtak sem kom oftast fram þegar spurt var hvað einkenni góð samskipti, sem gefur til kynna að nemendur leggi áherslu á gagnkvæma virðingu í daglegum samskiptum. Að borin sé virðing fyrir skoðunum annarra, tilfinningum og mörkum hvers og eins. Kurteisi, jákvæðni og hlustun voru líka áberandi í svörum sem sýnir að nemendur kunna að meta kurteisa framkomu og veita hvert öðru athygli til dæmis með því að hlusta á aðra og tala fallega til hvers annars.

Setningar frá nemendum:

„Jákvæðni, tillitssemi og kurteisi einkennir góð samskipti.“

„Að geta spjallað saman og leyst vandamál og rifrildi eru mjög góð samskipti. Maður þarf ekki einu sinni að spjalla mikið, bara það að vera saman án þess að rífast eða pirrast er líka mjög gott.“

„Það sem einkennir góð samskipti er að koma fram af virðingu og kurteisi og hugsa jákvætt. Vera góð/úr við aðra og ekki gagnrýna aðra fyrr enn maður hitti þau.“

„Til dæmis að hlusta vel á manneskjuna sem er að tala, vera brosandi, vera kurteis, tala vel um/við einhvern, og virða manneskjuna sem er verið að tala við.“

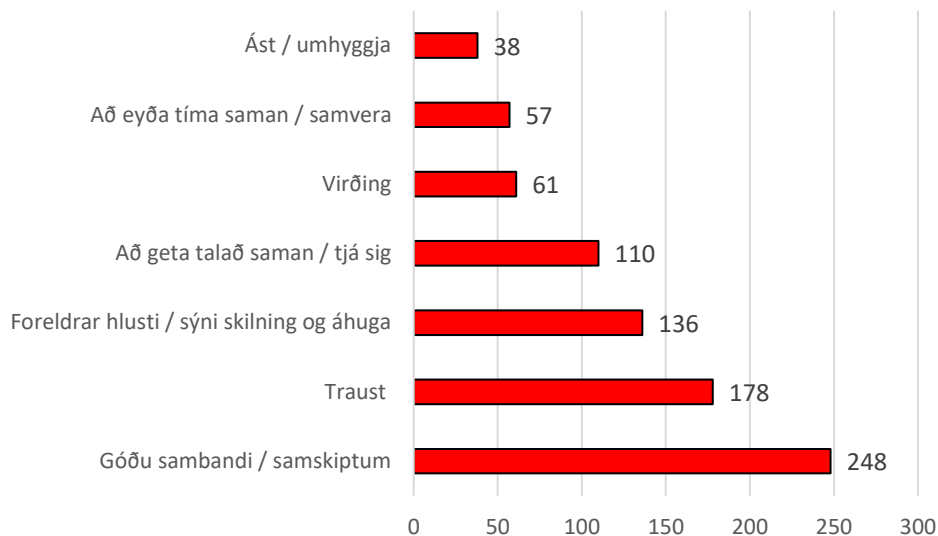
„Góð samskipti er að vera kurteis og góð við hvort annað.“

„Vera kurteis og bera virðingu fyrir öðrum. við getum verið kurteis við aðra og þá mögulega verða þeir kurteisari við þig og aðra.“

„Að fólk hlusti á hvort annað, geti sett sig í spor annara og geta tjáð sig.“

„Aðaleinkenni góðra samskipta er að þér líður vel og þú getur verið þú sjálfur þegar þú átt í samskiptum við annan einstakling.“

7. Hvernig samband viljið þið vera í við foreldra ykkar?



Flestir nemendur nefndu gott samband, traust og að geta talað saman þegar spurt var hvernig samband þeir vilji eiga við foreldra sína. Nemendur í 9. bekk í grunnskóla vilja að foreldrar hlusti á þá, sýni þeim skilning og áhuga. Að þeir geti tjáð sig af hreinskilni við foreldra sína og að borin sé virðing fyrir þeim.

Setningar frá nemendum:

„Ég vil vera í góðu og sterku sambandi við foreldra mína og fjölskyldu.“

„Góð og geta sagt foreldrum sínum allt með að treysta þeim. Við viljum að þau styðji ákvarðanir og eru með okkur í lið.“

„Skemmtileg og góð samskipti, að gera skemmtilega hluti daglega, að við getum sagt þeim hvað sem er án þess að þau dæmi, og að sambandið sé sterkt og gott“

„Við viljum hafa gott og heilbrigt samband við foreldra okkar. Og geta treyst þeim og tala við þau ef það er eitthvað að.“

„Jákvæðu og heilbrigðu sambandi, traustu og skemmtilegu.“

„Að við getum spjallað við þau um allt og þau kennt okkur hvað er rétt og rangt, að þau skilji okkur og að þeim er treystandi.“

„Við viljum vera í góðum samskiptum og ekki í öskrum eða rifrildi allan tímann.“

„Ég vil vera í opnu og heiðarlegu sambandi við foreldra mína, þar sem við getum deilt hugsunum, tilfinningum og áhyggjum. Það skiptir máli að hafa traust og virðingu fyrir hvoru öðru, auk þess að geta leitað aðstoðar og stuðnings í erfiðum aðstæðum. Góð samskipti og sameiginlegur tími eru einnig mikilvægir þættir í sambandi okkar.“

Samantekt úr svörum nemenda úr 9. bekk í grunnskólum

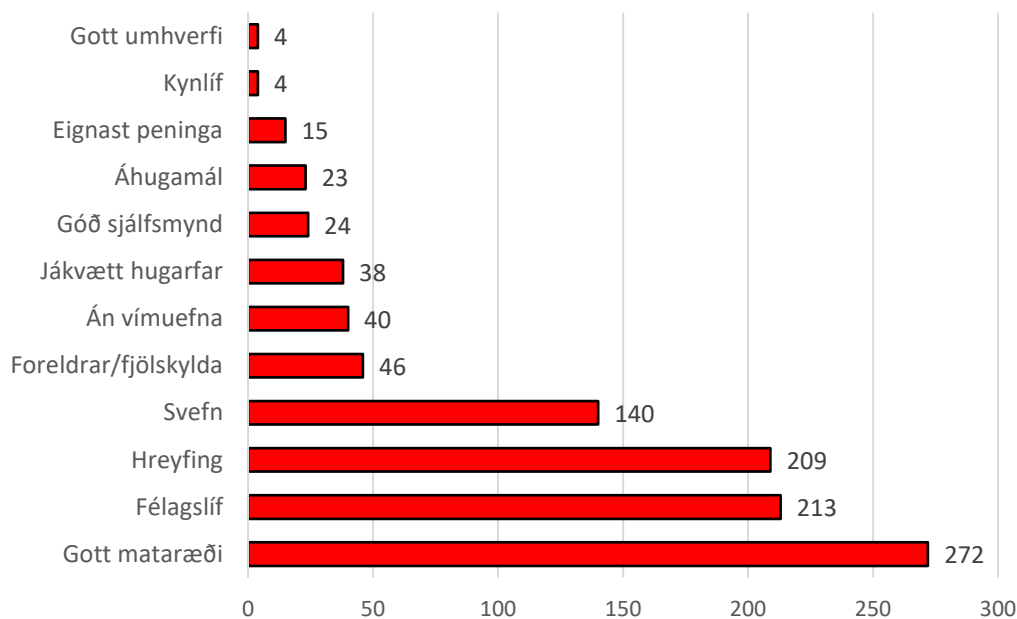
Í svörum nemenda má sjá að góð samvera er þeim mikilvæg, bæði með fjölskyldu og vinum, þar sem samskipti og nærvera skipta meira máli en kostnaður eða umgjörð. Þeir vilja njóta samvista án snjalltækja, borða saman, spila, hreyfa sig og ferðast með fjölskyldunni. Heilbriggt líferni er einnig ofarlega í huga þeirra, þar sem þeir nefna reglulega hreyfingu, svefn og næringu sem lykilþætti í góðri andlegri og líkamlegri heilsu. Nemendur sýna skýran skilning á tengslum milli heilbrigðs lífsstíls og reglulegrar þátttöku í íþrótt- og tómstundastarfi. Slík þátttaka er talin stuðla að minni skýrnotkun og draga úr líkum á notkun vímuefna. Þeir hafa einnig djúpan skilning á áhrifum félagsþrýstings, þar sem neikvæð áhrif geta falist í því að láta undan þrýstingi til að reykja, veipa eða drekka, en jafnframt benda þeir á að slíkur þrýstingur geti líka verið jákvæður, t.d. þegar hvatt er til þátttöku í íþróttum eða tómstundum. Í samskiptum leggja nemendur ríka áherslu á virðingu, kurteisni og hlustun, sem gefur til kynna að þeir kunni að meta einlæg og jákvæð samskipti. Þegar kemur að tengslum við foreldra telja þeir traust, stuðning og hreinskilni vera það mikilvægasta og að geta talað saman án ótta við afleiðingar.

Nemendur í framhaldsskóla

Umræðusurningar og svör frá nemendum á fyrsta ári í framhaldsskóla

Heilbrigði og vellíðan

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



Helstu atriðin sem komu frá nemendum snéru að þáttum sem eru mikilvægir fyrir heilbriggt líferni, bæði andlegt, líkamlegt og félagslegt. Það algengasta sem nemendur nefndu voru hollt og gott mataræði, félagslíf, hreyfing, svefn, fjölskylda og vímuefnalaust líf. Allt eru þetta þættir sem stuðla að betri líðan, aukinni orku og því að einstaklingar geti notið sín í daglegu lífi.

Það sést vel í svörunum að nemendur átta sig á því að góð heilsa byggist ekki bara á einu atriði heldur samspili margra þátta. Að hugsa vel um líkamann, vera í góðum tengslum við aðra og halda jafnvægi í lífinu. Nemendur leggja einnig áherslu á jákvætt hugarfar, sjálfsmynd og að forðast neikvæð áhrif frá umhverfinu.

Setningar frá nemendum:

„Að hugsa um heilsuna, hreyfa sig, jákvætt hugarfar, hollt mataræði, góð sjálfsmynd“

„Það skiptir miklu máli að borða vel og hollt, eiga góða vini, sofa vel, andleg heilsa skiptir líka á miklu máli líka.“

„Sofa vel, Borða vel, hreyfa sig og eyða tíma með þeim sem þér þykir vænt um.“

„Borða hollt, vera í góðum samskiptum, nógan svefn og hreyfa sig reglulega.“

„Vera umkringdur félagsskap eins og foreldrar og vinir, vera líkamlega og andlega virkur“

„...og að lokum borða og sofa vel.“

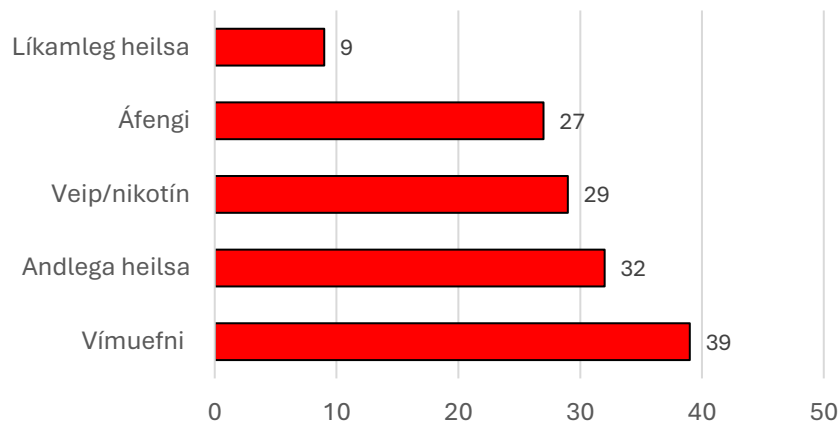
„Góð samskipti við fjölskyldu, vini og ekki neysla á vímuefnum“

„Hreyfa sig, sofa vel, eyða tíma með fjölskyldu og vinum, ekki láta skoðanir annara hafa áhrif á þig, hugsa vel um líkama og sál.“

„Sofa nóg, hreyfa sig, hitta góðan félagsskap og borða vel.“

Félagsprýstingur

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



Flestir nemendur skilgreina félagsprýsting sem þrýsting frá jafnöldrum eða vinahópi til að gera eitthvað sem einstaklingurinn vill ekki gera, oft í þeim tilgangi að tilheyra hópnum eða forðast höfnun. Algengast var að félagsprýstingur væri nefndur í tengslum við notkun vímuefna, að veipa eða notkun á nikótíni í öðru formi og notkun á áfengi. Í mörgum svörum er bent á að félagsprýstingur geti leitt til vanlíðanar, óöryggis, brotinnar sjálfsmyndar og skaðlegra ákvarðana sem einstaklingurinn sér eftir. Nemendur átta sig líka á að áhrifin geta verið til langs tíma og haft áhrif á andlega og líkamlega heilsu, framtíðina og félagsleg tengsl. Nokkrir benda einnig á að félagsprýstingur geti líka haft jákvæð áhrif, t.d. þegar hópur hvetur til heilbrigðra venja eins og íþróttaiðkunar. Yfirgnæfandi meirihluti telur þó að áhrifin séu aðallega neikvæð og mikilvægt sé að unglingar læri að standa með sjálfum sér og velja sér góðan félagsskap.

Setningar frá nemendum:

„Félagsþrýstingur er þegar vinir mans þrýsta mann í eitthvað sem maður vill ekki gera. Hann getur haft þau áhrif að unglingar byrji að nota vímuefni og drekka áfengi þótt þau vilji það ekki.“

„Getur skapað óöryggi, vanlíðan, neikvæða sjálfsmynd.“

„Þegar hópur þrýstir á manneskju á að prófa eitthvað sem hún myndi ekki prufa áður, t.d. áfengi, vímuefni og reykingar.“

„Lætur þá gera hluti sem þá sjá eftir og er ekki gott fyrir mann. Slæm Fjölskyldu og síðan félagsleg samskipti og maður getur komið í veg fyrir því með góðum félagslegum og fjölskyldulegum samskiptum. Fræða unglinga um hvað gæti gerst og forvarnir.“

„Félagsþrýstingur er þegar aðrir ýta manni út í að gera eitthvað sem maður vill ekki gera. Getur til dæmis haft þau áhrif að unglingar byrji að neyta vímuefna, og stuðlar að áhættuþegðun.“

„...Dæmi um góð áhrif félagþrýstings sem hjálpar einstaklingnum að stíga út fyrir þægindarammann og gera jákvæða heilbrigða hluti.“

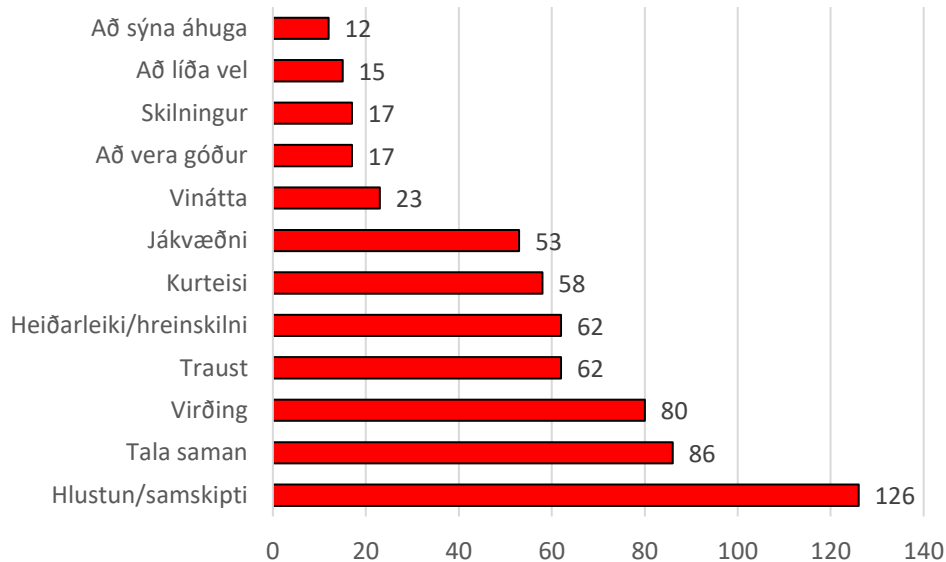
„Vilja passa inn í hópinn “

„Hann hefur mikil áhrif og okkur finnst félagsþrýstingur alltof algengur og of áhrifamikill á unglinga nú til dags. Hann hefur yfirleitt neikvæð áhrif og leiðir ekki til góðs. Hann er oftast notaður til þess að þrýsta á einstakling yfirleitt til þess að drekka eða neita annara efna.“

„Félagsþrýstingur er þegar að manni finnst maður þurfa að gera vissa hluti til þess að „passa inn í hópinn“. Eða þegar hópur þrýstir á mann að gera eitthvað. Hann getur bæði verið neikvæður þegar það tengist t.d. vímuefnum eða öðrum slæmum hlutum. En hann getur verið jákvæður þegar það tengist einhverju sem er gott fyrir mann.“

Samskipti og sambönd

3. Hvað einkennir góð samskipti?



Í svörum nemenda komu skýrlega fram lykilatriði sem þeir telja mikilvægust fyrir góð samskipti. Algengustu hugtökin voru hlustun, virðing, kurteisi, traust, hreinskilni, heiðarleiki, jákvæðni og vinátta. Nemendur leggja áherslu á að báðir aðilar hlusti hver á annan, sýni virðingu og komi fram af kurteisi. Einnig er traust og heiðarleiki talinn grundvöllur þess að geta tjáð sig opinskátt og liðið vel í samskiptum. Jákvætt viðmót og umhyggja fyrir öðrum eru einnig áberandi gildi, sem nemendur tengja við stuðning, vináttu og jákvæða tengslamyndun.

Setningar frá nemendum:

„Hlusta á hvort og virða skoðanir hvert annars, standa saman, virða skoðanir hvort annars“

„Hlusta vel á aðra, og halda athygli á hvað aðrir segja.“

„Góð samskipti byggjast á kurteisi, sannleika, trausti og þekkingu“

„Þegar báðir aðilar eru jákvæðir og traustir hvorn við annan“

„Heiðarleiki, ófeimni og kurteisi. Vera opin og koma vel fram, vera traustur í orðum þínum, sýna kærleika.“

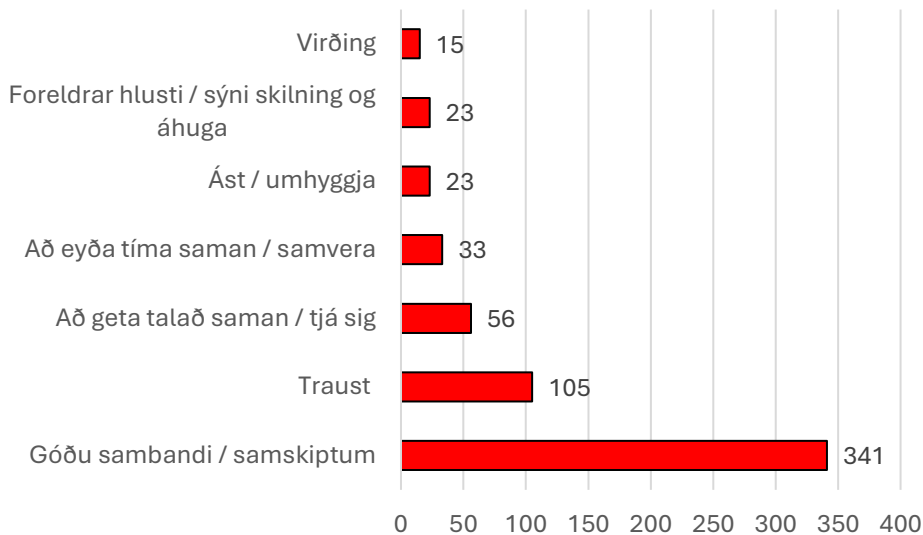
„Að hlusta, sína virðingu, vera áhugasamur og reyna á sig.“

„Góð samskipti eru, t.d. að þú getur talað við mannaskju og hún skilur þig og getur talað við þig til baka“

„Okkur finnst hlustun, athygli og traust vera stór partur af góðum samskiptum.“

„Að hlusta vel, ekki grípa fram í, leyfa báðum aðilum að tala, virða skoðanir, sannleiki þegar a við“

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



Svör nemenda sýna skýrt að þeir vilji vera í góðu, traustu, opnu og heilbrigðu sambandi við foreldra sína. Algengustu hugtökin sem koma fram eru góð samskipti, traust, virðing, ást og umhyggja. Þeir vilja geta talað um allt án þess að vera dæmdir og að foreldrar sýni skilning, stuðning og áhuga á þeirra lífi. Nemendur leggja einnig áherslu á jafnrétti í sambandinu þar sem báðir aðilar hlusta og virða hvorn annan, að það sé hægt að setja ákveðin mörk og aukið sjálfstæði. Góð tengsl við foreldra eru tengd við öryggi, vellíðan og traust sem skiptir þá miklu máli á unglingsárum.

Setningar frá nemendum:

„Góðu sambandi. Við viljum að samband okkar við foreldra einkennist af þolinmæði, skilningi og virðingu“

„Góðu og jákvæðu, getað treyst þeim og getað talað við þau,“

„Góðu, heiðarlegu og heilbrigðu.“

„Gott samband með virðingu og traust“

„Við viljum eiga góð samskipti við þau. Geta sagt sannleikann og ekki fela neitt og á móti mega segja frá án þess að vera skömmuð. Frekar fylgja manni og ráðleggja.“

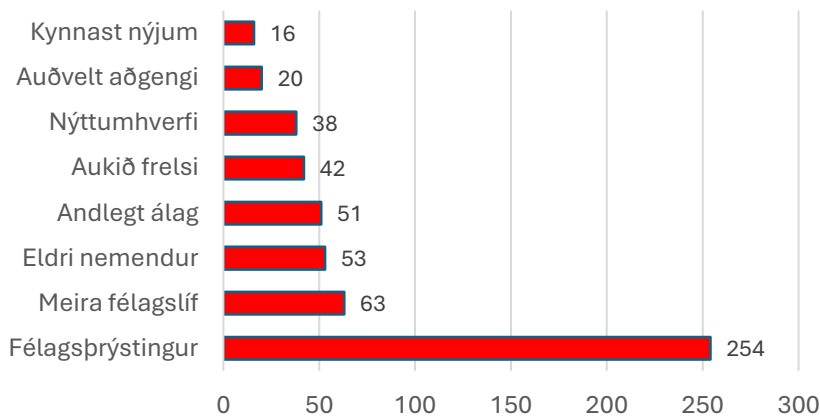
„Góðu sambandi, viðhorf þeirra skiptir máli og þau eiga að sýna áhuga á því sem við gerum“

„Frábæru, viljum hafa mikið traust og hreinskilni þegar þess þarf og mikla ást alltaf.“

„Við viljum hafa góð samskipti, jákvætt viðhorf, virða reglur og það er mjög skemmtilegt þegar að foreldrar hafa áhuga á lífi okkar. Foreldrar geta verið góðar fyrirmyndir og gefa börnum pláss til þess að gera mistök og læra af þeim.“

Ungmennni og áfengi

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



Nemendur nefna fjölmargar ástæður fyrir aukinni ölvunardrykkju á fyrsta ári í framhaldsskóla. Langflest svör tengjast félagslegum þrýstingi og hópþrýstingi frá eldri nemendum, vinum eða samfélaginu, að nemendur vilji falla inn í hópinn eða líta út fyrir að vera eldri. Aðrir nefna aukið félagslíf, party og böll sem leiða til drykkju. Eldri nemendur eru oft nefndir sem fyrirmyndir eða hvatning. Margir nefna einnig forvitni, löngun til að prófa nýja hluti og upplifa eitthvað „spennandi“. Þá er vísað til aukins frelsis og sjálfstæðis, minna eftirlits og auðveldara aðgengi að áfengi. Einnig er bent á andlega vanlíðan, eins og stress, kvíða og einmanaleika, sem getur aukið líkur á drykkju. Margir lýsa því að drykkja sé orðin „eðlileg“ eða samþykkt venja í framhaldsskólum.

Setningar frá nemendum:

„Þegar þú ferð í framhaldsskóla, verða allskonar samkomur sem unglingar detta oft í það. Oft eru fleiri sem neyta áfengis en ekki og hefur það áhrif á manneskjur“

„Fleiri party og meiri áfengisneysla í kringum mann og mikill hópþrýstingur.“

„Það er bara svona samfélagspressa og það er eins og allir ætlist af þér að þú byrjir að drekka og veipa í framhaldsskóla. Oftar en ekki er erfiðara að eignast vini ef þú drekkur ekki.“

„Vegna þess í framhaldsskóla er meira frelsi og foreldrar farnir að fylgjast minna með börnunum sínum og mikið um félagsþrýsting og að þurfa að passa inn í hópinn“

„Á fyrsta ári í framhaldsskóla koma krakkar inn í nýtt umhverfi og nýjan félagsskap og vilja því passa inn í ákveðna hópa. Aukning á ölvunardrykkju verður t.d. útaf hópþrýstingnum eða vegna þess að allir í kringum þig eru að drekka og þú vilt ekki vera sá eini sem ert ekki að því til þess að geta fallið inn í hópinn.“

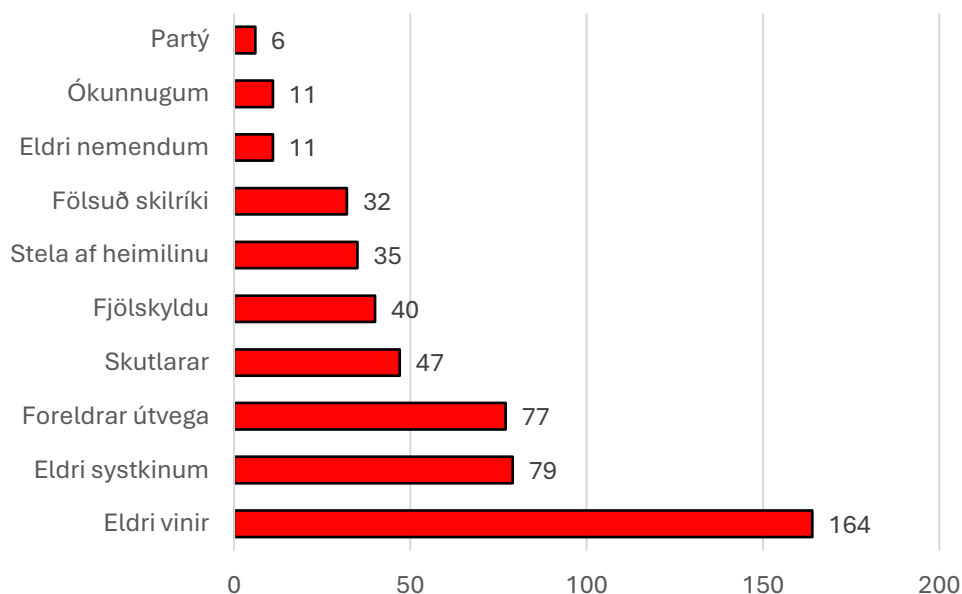
„Nýtt umhverfi og meiri pressa“

„hópþrýstingur, vanlíðan, öðruvísi félagsskapur og umhverfi“

„Oft hópþrýstingur eða krakkarnir eru að reyna að vera "cool" og meira skólastress.“

„Forvitni, félagsþrýstingur, spennan“

6. Hvernig verða framhaldsskólanemar sér út um áfengi?



Framhaldsskólanemendur verða sér helst út um áfengi með aðstoð eldri einstaklinga í nærumhverfinu. Algengast er að fá eldri systkini, vini, foreldra eða ættingja til að kaupa áfengi. Einnig kemur fram að sumir nýta sér skutlara (aðilar sem kaupa áfengi og keyra heim gegn greiðslu), fölsuð skilríki, stela frá heimilinu eða kaupa í gegnum ókunnuga. Svo virðist sem nemendur eigi auðvelt með að verða sér úti um áfengi ef þeir vilja. Umfjöllunin endurspeglar tengsl, aðgengi, félagsleg áhrif og skort á eftirliti sem lykilþætti í hvernig ungmenntu komast yfir áfengi.

Setningar frá nemendum:

„Oftast redda eldri vinir manni áfengi eða foreldrar.“

„Eldri ættingjar og vinir, ljúga um aldur, borga einhverjum fyrir að kaupa fyrir sig, stela frá foreldrum.“

„Með því að aðrir kaupa áfengi fyrir mann (eldri vinir, foreldrar, skutlarar)“

„skutlarar, foreldrar eða systkini sem leyfa áfengisneyslu, vinir“

„mamma og pabbi eða skutlara, systkini, eldri vinir og tengingar“

„Foreldrar, frændfólk, eldri systkini og eldri nemendur í skólanum“

„Við höldum að það sé kannski að þau eiga eldri vini sem eru tvítugir eða kærustu/kærasta.“

„Sumir foreldrar kaupa áfengi fyrir börnin sín og/eða stela úr áfengisskáp foreldra/forraðamanna sinna“

Samantekt úr svörum nemenda úr fyrsta bekk í framhaldsskólum

Svör nemenda endurspeglar skýra sýn á mikilvægi heilbrigðs lífsstíls, góðra mannlegra tengsla og þeirra áskorana sem fylgja unglingsárum. Þeir nefna að andleg, líkamleg og félagsleg heilsa byggist á jafnvægi milli svefns, hreyfingar, næringar, góðra tengsla og lífs án vímuefna. Einnig átta nemendur sig á hvað felst í góðum samskiptum og tengslum við foreldra, þar sem traust, virðing og opið samtal skipta mestu máli. Þeir vilja geta tjáð sig án ótta við dóm, finna fyrir skilningi og stuðningi og fá að vaxa með aukinni ábyrgð og sjálfstæði. Í svörum um félagsþrýsting kemur fram að neikvæð áhrif eins og notkun á vímuefnum og vanlíðan séu ríkjandi. Félagslegur þrýstingur og aðgengi að áfengi skýra að miklu leyti af hverju drykkja eykst á fyrsta ári í framhaldsskóla, þar sem eldri nemendur, foreldrar og frelsi spila stórt hlutverk.

Samanburður á svörum 2023 og 2024

Svör nemenda í verkefnum Forvarnarskólans 2023 og 2024 sýna að meginsteifið er stöðugt milli ára, fjölskyldusamvera án snjalltækja, traust og einlæg tengsl við foreldra, ásamt íþrótt- og tómstundastarfi sem styrkir heilsu, vinatengsl og dregur úr líkum á notkun á vímuefnum. Bæði árin má sjá að ungmennunum er ljóst að heilbrigði og vellíðan byggist á hreyfingu, svefni, næringu og jákvæðum félagslegum tengslum. Félagsþrýstingur er áfram nefndur sem áhrifapáttur í notkun áfengis, þó er félagsþrýstingur einnig nefndur sem jákvætt afl þegar hann hvetur til íþróttar eða annarra uppbyggilegra þátta. Það sem greinir á milli er að árið 2023 töluðu framhaldsskólanemar helst um slakara eftirlit foreldra og viðhorf samfélagsins sem helstu ástæður aukinnar

drykkju í framhaldsskóla, en árið 2024 drógu þeir skýrari mynd af félagslegu „normi“ og áhrifum eldri samnemenda sem hvata til drykkju. Einnig voru ferðalög nefnd oftár árið 2024 sem eftirsóknarverð samverustund með fjölskyldu, og meiri áhersla lögð á að ungt fólk þekki eigin mörk og standi gegn neikvæðum félagsþrýstingi. Að lokum er hægt að segja að verndandi þættir skipti nemendum miklu máli. Nemendur vilja traust og gott samband við foreldra sína, að þeir geti talað opinskátt við þá og finni að þeir styðji við bakið á þeim.

Lokaorð

Á svörum nemenda, bæði í 9. bekk grunnskóla og á fyrsta ári í framhaldsskóla, má sjá að þeir hafa mikinn skilning á því hvernig mismunandi þættir geta haft góð eða slæm áhrif á andlega og líkamlega heilsu þeirra. Þessi vitneskja er dýrmæt fyrir þá sem starfa við forvarnir og heilsueflingu barna og ungmenna. Þátttakendum í verkefnum Forvarnardagsins árið 2024 eru færðar sérstakar þakkir fyrir framlagið.