

Besta gjöfin frá foreldrum er tími

Sumarið er loks gengið í garð eftir langan vetur, skólarnir eru búnir í bili og skemmtilegir tímar bíða ungs fólks. Þessu skeiði á milli skólaára fylgja gjarnan spennandi breytingar og áskoranir. Til dæmis má nefna sumarvinnu, nýja vini, ferðalög og vangaveltur um framtíðina, en því miður geta einnig rótleysi og tilhneiging til áhættuhegðunar stundum fylgt þessum tíma.

Það hefur verndandi áhrif á ungt fólk að hafa eitthvað jákvætt og uppbyggilegt fyrir stafni á sumrin. Erlendar rannsóknir á hegðun ungs fólks sýna fram á að ungt fólk sem hefur skipulögð tækifæri til að virkja áhugamál sín á sumrin er ólíklegra til að taka þátt í áhættuhegðun eða komast í kast við lögin. Eitt af hlutverkum foreldra og samfélagsins er að veita unga fólkinu tækifæri (og jafnframt aðhald) til að geta sinnt áhugamálunum og þörfum sínum á ábyrgan og öruggan hátt. Best er að virkja áhugamálin sem fyrir eru, en annars má benda á íþróttaiðkun, sjálfboðavinnu, útilegur, æskulýðsstörf og námskeið sem dæmi um mögulegar leiðir til afþreyingar og uppbyggingar.

Í hollráðunum þessa vikuna viljum við vekja athygli á nokkrum styðjandi þáttum sem foreldrar og samfélagið geta nýtt sér til að byggja upp sjálfsörugga og ábyrga unga einstaklinga:

- Ræktum fjölskyldulífið og viðhöldum góðum tengslum.
- Þjóðum upp á heilbrigð og eftirsóknaverð tækifæri til afþreyingar.
- Munum að tíminn okkar er besta gjöfin – ekki fjárhagsleg útgjöld.
- Komum í kring skemmtilegum tækifærum til að gera eitthvað saman.
- Skipuleggjum áform í sameiningu til að kveikja áhuga hjá öllum í fjölskyldunni.
- Verum góðar fyrirmyndir, bæði í orði og verki.
- Kynnumst vinum og félögum barna okkar.
- Setjum mörk og verum samkvæm sjálfum okkur.

Það er gefandi að skipuleggja í sameiningu hluti sem fjölskyldan getur gert saman. Einnig er jákvætt að aðstoða fjölskyldumeðlimi við að láta sín eigin áform rætast, jafnvel ef þau eru með öðrum utan fjölskyldunnar. Mikilvægast er að unga fólkið eigi sér uppbyggjandi áhugamál og hafi eitthvað jákvætt fyrir stafni. Njótum þess að stuðla að ljúfum æskuminningum unga fólksins.

Góðar stundir og góða skemmtun í sumar!

Héðinn Svarfdal Björnsson og Rafn M. Jónsson

verkefnisstjórar á Lýðheilsustöð

Grein fengin á vef Lýðheilsustöðvar

<http://www.lydheilsustod.is/deiglan/hollrad-fyrir-heilsuna/um-afengis-og-vimuvarnir/nr/2127>