

# VERUM Klár



## FORELDRAR SKIPTA SKÖPUM

Framundan er sumarið með öllum sínum ævintýrum og breyttu skipulagi. Ágætt er að hafa í huga að foreldraábyrgðin nær til 18 ára aldurs og tekur sér aldrei frí.

### TAKK FORELDRAR

Fyrir að standa saman og bæta öryggi barna með því að:

- Vera góðar **fyrirmyndir**.
- Setja skýr mörk og ræða **hvenær** og **hvernig** þau koma heim til sín á kvöldin.
- Leyfa ekki eftirlitslaus party og virða útivistartíma.
- Taka virkan þátt í foreldrasamstarfi.
- Virða lög um aldurstakmörk varðandi áfengi, vímuefni, nikótínoktun.



#### VISSIR ÞÚ?

Að það er ólöglegt að kaupa áfengi fyrir þann sem hefur ekki náð 20 ára aldri.



#### VISSIR ÞÚ?

Börn sem alast upp við skýrar reglur og mörk eiga auðveldara með að setja sjálfum sér og öðrum mörk.

### VERNDANDI ÞÆTTIR

Í lífi barna:

- Virkar samverustundir með fjölskyldunni.
- Foreldrar þekki vini barna sinna og foreldra þeirra.
- Börnin taki þátt í skipulögðu frístundastarfi.
- Foreldrar fylgist með **hvað** þau eru að gera, **hvar** þau eru og **með hverjum**.
- Eiga samtál um virðingu, heilbrigð samskipti, samþykki og mörk.
- Ræða um samfélagsmiðla og ábyrga skjánoktun.



#### VISSIR ÞÚ?

Það byggir upp traust að gefa sér tíma til að hlusta og taka mark á því sem börn segja.

### FALSKT ÖRYGGI

Getur myndast þegar við áætluð eitthvað án þess að kanna það og vera viss. Til dæmis að:

- Áætla að bæjar- og menningarhátíðir sé öruggur staður fyrir eftirlitslaus börn og unglina.
- Gefa sér að ábyrgir aðilar, svo sem framhaldsskólar eða félagsmiðstöðvar, standi fyrir viðburðum á útivistarsvæðum eða öðrum partyum yfir sumartímann.
- Staðsetningaforrit geta blekkt því hægt er að frysta staðsetningu í sumum þeirra.



[www.reykjavik.is/verumklar](http://www.reykjavik.is/verumklar)

Ef þig vantar stuðning eða ráðgjöf er hægt að leita aðstoðar á [www.reykjavik.is/midstodvar](http://www.reykjavik.is/midstodvar) eða í síma 411-1111



## PARENTAL GUIDANCE MATTERS

The summer is coming up with all its adventures and a change in schedules. It is good to keep in mind that parental responsibility extends to the age of 18 and never takes a break.

### THANK YOU PARENTS

For standing together and improving child safety by:

- Being good role models.
- Setting clear boundaries and have a discussion about when and how they will come home in the evening.
- Not allowing unattended parties and respect legal outdoor hours.
- Actively participating in parent collaboration.
- Respecting laws on age limits regarding alcohol, drugs, and nicotine use.



#### DID YOU KNOW?

That it is illegal to purchase alcohol for someone who has not reached the age of 20.



#### DID YOU KNOW?

Children who grow up with clear rules and boundaries find it easier to set boundaries for themselves and others.

### PROTECTIVE FACTORS

In children's lives:

- Actively spending time with the family.
- That parents know their children's friends and their parents.
- That children participate in organized leisure activities.
- That parents monitor what they are doing, where they are and with whom.
- Having a conversation about respect, healthy communication, consent, and boundaries.
- Talking about social media and responsible screen use.



#### DID YOU KNOW?

Taking the time to listen and take note of what children say builds trust.

### FALSE SENSE OF SECURITY

Can arise when we assume something without checking it and being sure. For example, by:

- Assuming that town and cultural festivals are a safe place for unsupervised children and teenagers.
- Assuming that institutions, such as high schools or community centers, are responsible for and host events in outdoor areas or other parties during the summer.
- Trusting location apps, they can be deceptive because there is an option to freeze the location in some of them.



[www.reykjavik.is/verumklar](http://www.reykjavik.is/verumklar)

If you need support or advice, you can seek assistance at [www.reykjavik.is/midstodvar](http://www.reykjavik.is/midstodvar) or by calling 411-1111.