

# Samverustundir fjölskyldunnar - besta forvörnin

Stefán Már Gunnlaugsson, fræðslufulltrúi Biskupsstofu og æskulyðsfulltrúi Hafnarfjarðarkirkju, fulltrúi Saman-hópsins:

## Ábyrgð foreldra mikilvæg

Niðurstöður rannsókna hafa leitt í ljós að samvera foreldra og barna dregur verulega úr líkum á því að unglingar neyti vímuefna. Því meiri tíma sem unglingur ver með fjölskyldu sinni því minni líkur eru á því að hann neyti vímuefna. Óhætt er því að segja að samvera foreldra með börnum sínum sé besta forvörnin.

Þessa dagana er verið að ýta úr vör átaki þar sem áherslan er lögð á gildi samverustunda fjölskyldunnar. Að átakinu stendur Saman-hópurinn, samstarfshópur um forvarnir sem stuðla að velferð barna og ungmenna, og vill hópurinn með því hvetja til þess að fjölskyldan verji sem

mestum tíma saman. Ekki þurfi að leita langt yfir skammt til að eiga góðar stundir saman. Að foreldrar og börn (allt til 18 ára aldurs) horfi saman á sjónvarp, borði saman, ferðist saman hér heima eða bara njóti þess að vera saman, getur orðið að ógleymanlegri og dýrmætri stund.

## Nýtum sumarið vel

Sumarið er tíminn þegar foreldrar, börn og unglingar eiga mestan frítíma. Hins vegar hefur reynslan sýnt að sumarið er líka oft sá tími sem unglingar byrja að nota tóbak og/eða vímuefni. Mikilvægt er því að minna á forvarnagildi samverustunda fjölskyldunnar nú í upphafi sumars; hvetja til þess að foreldrar og börn verji tíma saman í fríinu og að samverustundirnar stuðli að jákvæðum og sterkum tengslum. En því miður er það oft svo að í stað þess að ferðast og gera eitthvað skemmtilegt saman þá sundrast fjölskyldan - oft vegna þess að unglingarnir vilja ekki vera með. Þá má minna á að foreldrar bera ábyrgð á börnum sínum allt til 18 ára aldurs.

Lesið má meira um átakið á [www.vimuvarnir.is](http://www.vimuvarnir.is)

Ferðumst saman

Sköpum góðar minningar

SAMAN

