



# Handbækur

Handbækur í forvarnarfræðslu fyrir unglina

Jóhanna Ösp Einarsdóttir og Þórunn Inga Guðnadóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Háskóli Íslands

Menntavísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS



# Handbækur

## *Handbækur í forvarnarfræðslu fyrir unglina*

Jóhanna Ösp Einarsdóttir og Þórunn Inga Guðandóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Tímstunda- og félagsmálafræði

Leiðsögukenari: Árni Guðmundsson

Íþróttá-, tímstunda- og þroskaþjálfadeild

Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2013

Ritgerð þessi er 10 eininga lokaverkefni til BA-prófs í Tímstunda- og félagsmálafræði. Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

© Jóhanna Ösp Einarsdóttir og Þórunn Inga Guðnadóttir 2013

Prentun: Bóksala kennaranema  
Reykjavík, 2013

## Ágrip

Greinargerð þessi fylgir handbókum um forvarnarfræðslu sem voru unnar samhliða forvarnarspili sem er ætlað unglimum og er unnið sem lokaverkefni til BA prófs.

Ætlunin með greinargerðinni er að sýna fram á gagnsemi handbókanna sem aðferðar til forvarnarfræðslu. Handbækurnar eru fimm og fjallar hver þeirra um eitt afmarkað efni sem tengist unglimum á einn eða annan hátt, þ.e.a.s. samskipti, kynfræðslu, vímuefni, heilsu og tilfinningar. Forvarnarspilið, sem gefið var út samhliða, hefur að geyma sömu þætti og handbækurnar. Handbækurnar eru hugsaðar sem ítarefni á flokkum spilsins og leið fyrir leiðbeinanda til þess að auka þekkingu sína og unglínganna í þáttum spilsins. Í lok hverrar handbókar er svo að finna ýmis verkefni og spurningar sem bæði leiðbeinendurnir og unglíngarnir geta nýtt sér. Þá er einnig að finna ítarefni í lok hverrar handbókar. Markmið verkefnisins er að auka forvarnarfræðslu unglínganna á þeim þáttum sem teknir eru fyrir í forvarnarspílinu í hinu daglega lífi unglíngsins á einn eða annan hátt.

## Efnisyfirlit

Ágrip .....	3
Formáli.....	6
1 Inngangur.....	7
2 Markmið.....	8
3 Forvarnir .....	9
4 Leiðbeinandinn .....	11
5 Uppbygging .....	13
5.1 Heilsa .....	13
5.2 Vímugjafar.....	15
5.3 Tilfinningar.....	19
5.4 Kynfræðsla.....	21
5.5 Samskipti .....	23
6 Verkefni og umræður.....	26
7 Ferlið.....	27
8 Lokaorð og niðurstöður .....	28
9 Heimildaskrá .....	29



## Formáli

Við viljum þakka Árna Guðmundssyni fyrir að vera leiðbeinandinn okkar. Sérstakar þakkir fær Andrea Ósk Guðlaugsdóttir fyrir að vinna þetta verkefni með okkur og á hún jafn mikinn hlut í því og við. Einnig viljum við þakka öllum þeim sem hafa komið að yfirlestri handbókanna. Við viljum þakka Kolfinnu Ýr Ingólfssdóttur kennara fyrir að prófa handbækurnar á unglingsdeildinni í Reykhólaskóla. Einnig viljum við þakka fjölskyldum okkar fyrir einstaka þolinmæði þegar kom að gerð handbókanna. Kári, Rökkvi, Hrafninn, María Björg, Styrmir og Ásborg, þið eigið hrós skilið. Síðast en ekki síst þökkum við foreldrum okkar fyrir að vera okkur innan handar þegar kom að barnauppeldi á álagstímum.

Þetta lokaverkefni er samið af okkur undirrituðum. Við höfum kynnt okkur *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Við vísum til alls efnis sem við höfum sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Við þökkum öllum sem lagt hafa okkur lið með einum eða öðrum hætti en berum sjálfar ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfestum við með undirskrift okkar.

Reykjavík, \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ 2013



## 1 Inngangur

Forvarnarfræðsla í skólum fer helst fram í lífsleiknitímum. Hún býður einnig upp á aukið vægi innan æskulýðsvettvangsins. Með tilkomu Tómsunda- og félagsmálafræði í Háskóla Íslands verða tómsundafræðingar fleiri á vettvangi og því betur í stakk búnir að sjá um ýmsa fræðslu. Handbók þessi miðast við að leiðbeinendur innan veggja skóla, félagsmiðstöðva, skátahreyfingar, frjálsra félagsamtaka eða æskulýðsvettvangs geti nýtt sér efnið. Verkefni fylgja hverjum kafla bókarinnar. Í handbókinni er talað um leiðbeinanda og notum við það orð yfir kennara, tómsundafræðinga og aðra þá æskulýðsstarfsmenn sem vinna með unglungum.

Að okkar mati ættu leiðbeinendur, sem sjá um forvarnarfræðslu, að nýta sér fjölbreyttar kennsluaðferðir og jafnvel óhefðbundnar, þegar komið er með forvarnarfræðslu inn í skólanna eða á æskulýðsvettvanginn. Með forvarnarfræðslu læra unglingar af reynslu og þekkingu annarra, um leið og þeir leggja til eigin reynslu og skoðanir í verkefnin og hafa sitt fram að færa.

## 2 Markmið

Á fáum stöðum gefast dýrmætari tækifæri til að ná til þorra 6-16 ára barna en í grunnskóla. Skólinn hefur þannig sérstöðu á mikilvægasta mótunarskeiði barna og unglunga. Því er eðlilegt að hann sé sá vettvangur sem horft er til, þegar forvarnir eru annars vegar. Í lögum um grunnskóla nr. 66/1995, 2. gr. segir að grunnskólinn skuli stuðla að alhliða þroska, heilbrigði og menntun hvers og eins. Nánari útfærsla á þessum lögum er að finna í aðalnámskrá grunnskóla. Í aðalnámsskrá er kveðið á um kennslu í nýrri námsgrein, lífsleikni. Þar segir, á bls. 6, að lífsleikni eigi að efla alhliða þroska nemandans sem feli m.a. í sér að hann geri sér far um að rækta með sér andleg verðmæti, líkamlegt heilbrigði og sálrænan styrk. Í áfangamarkmiðum námsgreinarinnar er kveðið á um fræðslu á því sviði í ýmsum árgöngum (Aldís Yngvadóttir, 2002, bls. 218).

Markmið handbókanna eru að leiðbeinendur fái handhægar upplýsingar um forvarnir á einum stað og spennandi fræðslu fyrir unglunga um helstu forvarnir, sem eru í deiglunni í dag. Handbækurnar eru fimm, hver með sinn flokk: kynfræðslu, samskipti, tilfinningar, heilsu og áfengi- og vímuefni. Hver flokkur kemur út í mismunandi litum og þannig getur leiðbeinandinn gripið í þá bók sem við á hverju sinni.

Auk þess innihalda handbækurnar handhægar upplýsingar um verkefni, umræðuspurningar og tengla á ítarefni sem leiðbeinandinn getur nýtt sér. Markmiðið með verkefnum og umræðuspurningunum er að auðvelda leiðbeinendum að dýpka efnið og nýta það til fræðslu.

Samhliða handbókunum bjuggum við til forvarnarspil sem hefur sömu flokka og er það sett upp í sama stíl og handbækurnar. Markmiðið er að tengja þessa tvo hluti saman, svo að það nýtast sem ein heild í forvarnarfræðslu. En þar sem þetta eru tvö verkefni til B.A. prófs er mikilvægt að hægt sé að nýta þau bæði saman og aðskilin. Spurningarnar í spilinu eru margar unnar upp úr textum handbókanna og vísa þannig í efnið sem leiðbeinandinn er með í höndunum. Draumur okkar er að efnið verði síðar gefið út og muni þar með leggja forvarnarfræðslu lið með mikilvægum upplýsingum og miðla þeim til unglunga framtíðarinnar.

### 3 Forvarnir

Forvarnir eru stórt viðfangsefni sem teygir anga sína inn á flest svið þjóðlífsins. Til að forvarnir skili tilætluðum árangri þarf samfélagið að hafa skýra stefnu varðandi forvarnir í fíkniefnamálum, heilsu, geðrækt, kynfræðslu og samskiptum. Erfitt er að skilgreina þær öðruvísi en að fyrir liggi almenn og opinber stefnumörkun þar sem forvarnir eru samheiti afmarkaðra aðgerða. Markmiðið er að ná fram þeirri stefnu og einmitt þess vegna geta þær verið breytilegar eftir stefnu. Til að tryggja að þeir sem sinna forvarnarstarfi geri það í þágu almennings og samfélagsins hafa forvörnum verið sinnt af félagasamtökum og skólum, þ.e. aðila sem hafa ekki fjárhagslegan hagnað af því (Árni Einarsson, 2002, bls 180).

Forvarnarstarf sem fram fer í grunnskólum er liður í forvarnarstarfi. Það felur í sér allt það fræðslu- og uppeldisstarf sem skólinn getur áorkað til þess að auka líkur eða stuðla að því að nemendur lendi ekki í vanda. Skólastofnanir eru áhrifamiklar í uppeldi og mótun ungmenna og ná til ungmenna á viðkvæmu mótunartímabili. Í grunnskólum starfa einstaklingar sem hafa sérþekkingu á fræðslu og uppeldisstarfi og því er skólinn kjörinn vettvangur fyrir ýmiskonar forvarnarstarf (FRÆ. e.d.).

Þegar kemur að heilsu koma margir að forvörnum. Því er mjög mikilvægt að allir séu samstíga í að tryggja sem besta fræðslu. Landlæknisembættið og starfsfólk heilsugæslustöðvanna koma hvað mest að forvarnarfræðslu, ásamt skólunum. Þau leggja grunninn að góðu líferni fyrir fólk, við fæðingu. Mikilvægt er að kynna holla lifnaðarhætti og mikilvægi heilsunnar fyrir ungu fólki. Lykillinn að árangri í forvörnum er að sem flestir taki þátt í starfinu til að efla vitund landsmanna fyrir hollari kostum. Vekja þarf unga einstaklinga til umhugsunar um heilbrigði til að þeir njóti sem bestra lífsgæða í framtíðinni (Heilbrigðis og tryggingamálaráðuneytið, 2007). Nauðsynlegt er að sem flestir séu vakandi fyrir forvörnum á sviði heilbrigðis og hollustu, þar með talin skólarnir, frjáls félagasamtök og æskulýðsvettvangurinn.

Forvarnir í kynfræðslu hafa verið mikið í umræðunni síðastliðin ár. Það má eiginlega segja að forvarnarfræðsla um kynfræðslu hefjist strax í leikskóla þegar börnum eru kenndir hverjir einkastaðirnir þeirra eru. Mikilvægt er að byrja nógu snemma á þeirri fræðslu og halda henni svo áfram út unglingsárin. Margir sjá um forvarnir í kynfræðslu og má þar til dæmis nefna Blátt áfram sem hafa búið til ýmsar

auglýsingaherferðir, 6H heilsunnar þar sem hjúkrunarfræðingar sjá um að koma með fræðslu inn í skólana og núna það nýjasta „Fáðu já“, mynd sem Páll Óskar gaf út veturinn 2013 og var sýnd í öllum grunn- og framhaldsskólum landsins.

Geðheilbrigði er hagur okkar allra. Geðsjúkdómar eru víða í samfélaginu og unglingar eru ekki lausir við þessa kvilla, frekar en aðrir. Geðsjúkdómar valda mikilli þjáningu og skerða lífsgæði fólks. Forvarnir, fræðsla og endurhæfing skipta þar verulegu máli. Með bættu geðheilbrigði er hægt að auka lífsgæði einstaklinga (Heilbrigðis- og tryggingamálaráðuneytið, 2007).

Geðheilsa unglunga endurspeglast í því hvernig þau meta sjálf sig, hvaða viðhorf þau hafa til lífsins og hvernig samskipti þau eiga við aðra. Það sem einnig hefur áhrif á líðan unglunga er það hvernig þeir bregðast við álagi og hvaða ákvarðanir þeir taka. Til þess að geðheilsan sé góð er mikilvægt að unglingurinn sé sáttur við sjálfan sig. Umhverfi hans, öryggistilfinning og jafnvægi í lífinu, hamingja og geta til þess að aðlagast breytingum skipta þar miklu máli. Það er eins með heilsuna eins og geðheilsuna að hún mótast og breytist með aldrinum (6h.is, 2009).

## 4 Leiðbeinandinn

Við teljum mikilvægt að leiðbeinendur sem sjá um forvarnarfræðslu nýti sér fjölbreyttar kennsluaðferðir til þess að miðla fræðslunni. Óhefðbundnar aðferðir geta hentað mjög vel þegar komið er inn í skólanna eða á æskulýðsvettvanginn. Með forvarnarfræðslu læra unglingar af reynslu og þekkingu annarra um leið og þeir leggja eigin reynslu og skoðanir í verkefni og hvernig eigi að koma sínum skoðunum á framfæri.

Eins og áður kemur fram verður starfsfólk æskulýðsvettvangsins sífellt betur í stakk búið til að sjá um hina ýmsu fræðslu með tilkomu Tórstunda- og félagsmálafræðisviðs við Háskóla Íslands. Kennarar vinna eftir fyrirframákveðinni námskrá á meðan starfsfólk æskulýðsvettvangsins vinnur frekar með þroska og þarfir einstaklingsins. Starfsfólk æskulýðsvettvangsins byggir upp jákvætt samband við unga fólkið. Þar með verður það fyrirmyndir sem ungmennin geta endurspeglad sig í (Harrison og Wise, 2005, bls. 15). Slíkar fyrirmyndir eru nauðsynlegar þegar kemur að forvarnarfræðslu. Ef sá sem fræða á unglinginn nær til hans eru meiri líkur á að fræðslan skilji eitthvað eftir. Því þarf stundum að fara óhefðbundnar leiðir. Hentugt væri að leiðbeinendur sem sjá um forvarnarfræðslu geti hugað að óhefðbundnum aðferðum til að gera efnið meira spennandi. Þannig höfðar leiðbeinandinn betur til markhópsins og getur bæði nýtt sér aðferðir kennarans og starfsfólks æskulýðsvettvangsins. Með það að leiðarljósi mun forvarnarfræðslan skila sér enn betur til unglínganna.

Vandi leiðbeinandans liggur í því að skipuleggja fræðsluna þannig að hún vekji ekki andúð unglíngsins á efninu. Fræðslan á að veita unglíngnum þekkingu og reynslu til þess að forðast rangar ákvarðanir síðar. Ef þær aðstæður koma upp að unglíngi séu til dæmis boðin eiturlyf en fyrri reynsla verður til þess að hann segi nei og sé stoltur og ánægður með þá ákvörðun sína, jafnvel montar sig af því við vini sína, þá hefur tekist vel upp við fræðsluna.

Góð samskipti eru grundvöllur fyrir því að vinna með ungu fólki. Í því felst að hlusta, véfengja, rökræða og vera sammála þeim sem við er rætt. Einnig er mikilvægt að geta bæði átt samskipti bæði við einstaklinga og við stærri hópa. Til að ná til unglínginga er mikilvægt að þeir finni að það sé hlustað á þá og að þeim sé sýndur áhugi

og skilningur. Með því skapast traust milli leiðbeinandans og unglingsins (Harrison og Wise, 2005, bls. 28). Ef leiðbeinandi á góð samskipti við unglingana og þeir treysta honum er líklegra að forvarnarfræðslan komist til skila. Forvarnarfræðsla fjallar oft um viðkvæm málefni. Sumir unglinganna hafa jafnvel lent í erfiðum vandamálum og þá getur komið upp sú staða að þeir vilji ræða málin eftir tímann. Þá er gott að þeir treysti leiðbeinandanum og telji sig geta leitað til hans. Mikið er lagt á herðar leiðbeinandans ef hann þarf líka að takast á við vandamál unglinganna. Þess vegna er mikilvægt að leiðbeinandinn sé bæði tilbúinn að hlusta á erfiðleika þeirra og sé einnig fróður um hvar hægt sé að leita viðeigandi aðstoðar fyrir ungling í vanda.

## 5 Uppbygging

Handbókunum er skipt upp í fimm flokka; heilsu, kynfræðslu, samskipti, tilfinningar og vímugjafar. Hver flokkur er í sér handbók með sinn eigin lit, til að auðveldara sé að nálgast efni hvers flokks. Hér að neðan verður fjallað lauslega um hvern flokk þannig að hægt sé að útskýra hvernig handbækurnar eru uppbyggðar og hvaða upplýsingar er hægt að nálgast innan hvers flokks. Í hverri handbók eru upplýsingar um hvert hægt sé að leita til að nálgast frekara ítarefni. Einnig er að finna verkefni og spurningar úr hverjum flokki sem hægt er að nýta við fræðsluna. Þannig nýtist handbókin ekki einungis sem bók fyrir leiðbeinendur heldur einnig sem uppflettirit fyrir unglunga og fjölbreytt jafningjafræðsla. Möguleikarnir eru því margir.

### 5.1 Heilsa

Mikilvægt er að hugsa vel um heilsuna alla ævi til að koma í veg fyrir ýmsa sjúkdóma og kvilla. Það er að ansi mörgu að huga og kann sumt að hljóma eins og framandi vísindi. Í þessum kafla verður fjallað um ýmis atriði sem er mikilvægt að hafa í huga. Stiklað verður á stóru varðandi svefn, næringu, mataræði, hreyfingu, þyngd og átraskanir.

#### Svefn

Svefn hefur ekki einungis áhrif á heila okkar og vellíðan. Svefninn hefur líka mikil áhrif á meltinguna. Hann gerir okkur kleift að losa okkur við úrgangsefni sem kunna að hindra eðlilega meltingarstarfsemi (Ólafur Gunnar Sæmundsson, 2007, bls. 52). Því má segja að svefn hafi áhrif á marga þætti í lífi okkar. Mikilvægi hans er mun meira en okkur grunar og því er mikilvægt að brýna fyrir ungu fólki að passa upp á reglubundinn nætursvefn, sem mætir þörfum þeirra. Í kaflanum er fjallað um mikilvægi svefns, hversu langur æskilegur svefn er og svefnvenjur unglunga.

#### Mataræði

Til er orðatiltæki sem segir „Við erum það sem við borðum“. Okkur hættir til að borða óhollan mat og er það hluti af matarvenjum okkar en það getur leitt til einbeitingarskorts og veikt sjúkdómvarnir líkamans (Bjerva, Haugen og Stordal,

2005, bls. 27). Því er mikilvægt að huga vel að fæðuvali og hafa hugann við það sem við látum ofan í okkur. Í þessum hluta er fjallað um orkugjafana og hvaða hlutverkum þeir gegna. Einnig er fjallað um fæðuflokkana og mikilvægi þess að borða fjölbreyttan mat. Í dag er ansi algengt að fólk borði mikið af hvítum sykri og gervisætuefnum og einnig er talað um afleiðingar þess.

### **Hreyfing**

Nú til dags er í tísku að stunda líkamsræktarstöðvarnar. Mikilvægt er að þjálfá líkamann því unglunga hættir til kyrrstöðu vegna náms og tölvu/sjónvarpsnotkunar. Flestum finnst líkamsrækt púl í byrjun en eftir því sem þrekið eykst og líkaminn styrkist verður hún skemmtilegri. Líkamsrækt stuðlar að betri hjarta- og lungnastarfsemi, styrkir bein og vöðva, bætir svefn og sjálfsmynd og minnkar kvíða (Bjerva o.fl., 2005, bls. 28). Í kaflanum er fjallað um mikilvægi hreyfingar, öfgarnar í hina áttina eða svokallaða ofþjálfun, áhrif ofþjálfunar á líkamann og andlega heilsu og hverjar afleiðingarnar geta verið.

### **Þyngd**

Þegar unglingurinn kemst á kynþroskaaldurinn breytist ýmislegt í líkamanum, þar á meðal þyngd. Þyngdaraukning er mjög algeng á unglingsárunum, sérstaklega hjá stelpum. Fjölmíðlar eins og tímarit, sjónvarpsefni og auglýsingar eru mjög duglegir að birta myndir af „hinni fullkomnu konu“ sem á að vera ofurmjó. Því geta unglingar orðið mjög uppteknir af útliti sínu (Berglind Sigmarsdóttir og Sigríður Birna Valsdóttir, 2003, bls. 156). Í kaflanum er fjallað um líkamsþyngd og mikilvægi þess að vera ánægður með líkama sinn. Einnig er talað um megrun og algengar skyndilausnir sem fólk grípur til þegar það vill grennast hratt. Offita er einnig vandamál í nútímaþjóðfélaginu og fær því sína umfjöllun í kaflanum líka.

### **Sterar**

Sterar eru vaxandi vandamál í nútímaþjóðfélagi. Ástæða þess að sterar eru orðnir svona vinsælir er að það er alltaf verið að setja meiri og meiri kröfur á íþróttamenn að ná fram hámarksárangri hvort sem þeir fara löglegar leiðir eða ólöglegar (Ólafur Gunnar Sæmundsson, 2007, bls. 294).



## Átraskanir

Þrýstingur samfélagsins herjar á flestalla varðandi útlit nú til dags. Ung börn verða snemma fyrir áhrifum varðandi hvað „æskilegt útlit“ er og hvernig eigi að ná því fram. Það er í fyrstu aðallega gert í gegnum teiknimyndir og leikföng. Kvenímyndin í flestum teiknimyndum er mjó og fögur á meðan karlímyndin er sterk og vöðvastælt. Þetta hættir ekki þegar börnin vaxa úr grasi. Þá hefst bara annarskonar markaðssetning á líkamanum í gegnum auglýsingar, tískumódel, fræga fólkid og miklar umræður í mörgum fjölmiðlum um hollustuhætti, megrunaraðferðir og skiptar skoðanir á samskiptavefjum hvað telst „flott líkamsbygging“. Átraskanir geta flokkast bæði undir heilsuhluta handbókanna en einnig tilfinningahlutann. Ákveðið var að hafa átraskanir heilsumegin þar sem auðfengin tenging er í steranotkun, megrun og þyngdarstjórnun. Í kaflanum er fjallað um þekktustu tegundir átröskunarsjúkdóma, lystarstol og lotugræðgi. Einnig er talað um vaxandi tegund átröskunarsjúkdóma, vöðvafíkn eða bigorexíu. Farið er yfir afleiðingar átröskunarsjúkdóma, hugsanlegar orsakir og hvað leiðbeinandi getur gert til að aðstoða ungling sem hann grunar að geti þjádast af átröskun.

## 5.2 Vímugjafar

Maðurinn hefur frá örófi alda notað ýmis efni til þess að hafa áhrif á líkamsstarfsemi sína m.a. skynjun. Notkun þessara efna hefur í aðalatriðum tvíþættan tilgang. Annars vegar í lyfjaskyni, til að bæta líðan og losna við sjúkdóma og sjúkdómseinkenni. Hins vegar í vímuskyni til þess að hafa áhrif á skynjun eða valda vímu, einkum í tengslum við trúarathafnir hér áður fyrr. Óæskileg áhrif margra efna voru mönnum ljós frá byrjun. Eru til heimildir um þá þekkingu langt aftur í aldir. Þá hófust tilraunir til þess að stemma stigum við þeim áhrifum svo að það má eiginlega segja að saga forvarna sé jafngömul og neysla lyfja og vímuefna (Árni Einarsson, 2002, bls. 180).

Í þessum kafla er fjallað um helstu vímu-gjafa og áhrif þeirra. Öll lyf geta verið skaðleg séu þau notuð á rangan hátt eða í of miklu magni. Í forvörnum er erfitt að gera greinarmun á lyfjum og efnum sem geta eingöngu valdið eitrunum, á efnum sem valda líkamlegri eða sálrænni fíkn og á efnum sem valda vímu. Verkun þessara efna skarast og neysla þeirra sömuleiðis. Efni sem veldur vímu getur t.d. líka valdið fíkn og/eða eitrun. Þau efni sem rætt er um sem ávana- og fíkniefni eða vímuefni

eiga það sameiginlegt að hafa einkum áhrif á miðtaugakerfið (Árni Einarsson, 2002, bls. 180).

### **Tóbak**

Tóbak er örvandi efni sem er bæði ávanabindandi og heilsuspillandi. Þó að tóbak teljist ekki eins hættulegt efni og áfengi og eiturlyf er heilsufarslegt tjón vegna reykinga meira. Þetta sést meðal annars á þeirri háu dánartíðni sem rekja má til tóbaks. Fleiri deyja vegna tóbaksreykinga en misnotkunar bæði á áfengi og eiturlyfjum til samans (Bjerva o.fl., 2005, bls. 193).

Í tóbaksreyk eru um 4000 efnasambönd sem hafa skaðleg áhrif á líkamann. Vitað er að rúmlega 40 þeirra eru krabbameinsvaldandi, má þar nefna tjöru og bensín. Fleiri eiturefni eru t.d ammoníak, blásýra, brennisteinsvetni og metanól. Reykur sem dreginn er niður í öndunarfærin hefur lamandi áhrif á fingerð bifhárin sem þar eru. Þessi hár þekja öndunarfærin og gegna því hlutverki að verja lungun fyrir skaðlegum efnum og losa þau við óþverra sem berst ofan í þau (Bjerva o.fl., 2005, bls. 196-197).

**Munn/neftóbak:** Venjulegt, rakt, munntóbak sem er stundum nefnt snuss hefur verið til í Svíþjóð í um 200 ár. Til að byrja með voru það helst rosknir karlmenn sem unnu líkamlega vinnu sem neyttu þess. Á Íslandi er bannað með lögum að flytja inn, selja eða framleiða fínkornótt neftóbak og allt munntóbak að undanskildu skrotóbaki (Lýðheilsustöð, e.d.).

Notkun munn- og neftóbaks hjá börnum og unglíngum hefur stóraukist hér á landi þrátt fyrir innflutningsbann á slíkum vörum. Rannsóknir sýna ótvírætt að þeir unglíngar sem byrja að nota reyklaust tóbak fara margir síðar að reykja. Í hverjum skammti af reyklusu tóbaki getur verið meira af nikótíni en í einni sígarettu. Bæði munn- og neftóbak inniheldur krabbameinsvaldandi efni. Munntóbak virkar mjög ætandi á tannhold og slímhimnu og hætta á krabbameini í munn eyst. Brúnar tennur og andfýla fylgja einnig notkun á munntóbaki (Hrund Sigurbjörnsdóttir og Ingileif Ólafsdóttir, 2002, bls. 207).

### **Áfengi**

Langvarandi ofneysla áfengis veldur neytenda fjölpættum líkamlegum vandamálum eins og vannæringu, lifrabólgu, briskirtílbólgu, vöðvarýrnun og ýmis konar

skemmdum á heila og taugum. Hún dregur úr kyngetu bæði karla og kvenna og getur með reykingum aukið líkur á ýmsum gerðum krabbameins allt að 6 - 40 sinnum. Ofneysla áfengis er gríðarlega kostnaðarsöm fyrir þjóðfélagið meðal annars vegna fósturskemmda, afbrota, sjálfsvíga, slysa, morða og vinnutaps svo að eitthvað sé nefnt. Talið er að allt að helmingur banaslysa í umferðinni megi rekja beint til ölvunar og sama prósentutala eigi við þegar morð eru framin. Tæpan þriðjung sjálfsvíga og drukknana má einnig rekja beint til ölvunar (SÁÁ-samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann. e.d., a).

### **Fíkniefni**

Öll meðferð fíkniefna er ólögleg hvort sem um er að ræða notkun, kaup, sala eða bara að hafa þau undir höndum (Bjerva o.fl., 2005, bls. 219). Í þessum kafla er fjallað um kannabis, örvandi efni, kókaín, ofskynjunarlyf, sveppi og lífræn leysiefni.

**Kannabis:** Kannabis, hass og marjúana eru unnin úr kannabisplöntu, sem er hampjurt. Hass virkar sljógandi og dregur úr einbeitingu. Af skaðlegum áhrifum má nefna sálræn vandamál eins og kvíða, óróleika, þunglyndi og ranghugmyndir. Einnig er hætta á líkamstjóni, einkennum á lungum og hjarta og hætta á krabbameini í lungum og öndunarferum eykst (Bjerva o.fl., 2005, bls. 222-223).

**Örvandi efni:** Amfetamín (spítt) er örvandi fíkniefni og það útbreiddasta í þeim flokki. E-pillan (ecstasy) er örvandi en hefur einnig ofskynjunaráhrif. Bæði þessi lyf hafa örvandi áhrif á miðtaugakerfið, þ.e. neytandinn finnur ekki fyrir þreytu, svengd eða þorsta. Misnotkun getur valdið alvarlegri geðveiki og ranghugmyndum t.d. ofsóknarbrjálæði og hræðslutilfinningu. Á undanförunum árum hefur þeim unglíngum fjölgað sem hafa sturlast vegna neyslu E-pillunnar og hafa þurft á sjúkrahúsvist að halda. Ekki þarf að taka e-pilluna nema í örfá skipti til að viðvarandi brenglun komi fram (Bjerva o.fl., 2005, bls. 224).

**Kókaín:** Kókaín er hættulegt vímuefni sem örvar heilann. Það bælir hungur, þreytu og syfju, setur menn í vímu, hressir þá upp og gerir þá hugrakka og sjálfsörugga. Neytendur sjúga það venjulega í nefið eða sprauta því beint í æð. Verkun kemur þá þegar í ljós og líkist verkun amfetamíns sem andleg og líkamleg örvun, víma og hindrun eðlilegs svefns. Eftir stóra skammta koma í ljós sjón- og heyrnartruflanir og

stundum skynvillur. Þegar verkun lyfsins hverfur verða viðbrögð líkamans öflug og lýsa sér sem vonbrigði, örmögnun og þunglyndi sem leiðir til annars skammts ef hann er fánlegur (Vilhjálmur G. Skúlason, 2002, bls. 16-17).

Efnið hefur verið unnið úr blöðum kókarunnans í Suður-Ameríku frá árinu 1880. Vinnslan á kókaíni er talsvert flókin en það kemur venjulega sem hvítt kristallað duft, kókaínhydróklóríð, á vímuefnamarkaðinn á Vesturlöndum. Áður en það er sett á göturnar til sölu er það blandað með mjólkursykri eða þrúgusykri til að auka þyngdina. Auk þessa er stundum blandað í kókaínið örvandi efnum eins og staðdeyfilyfinu lidokaíni, koffeini, amfetamíni eða skyldum efnum til að drýgja það. Krakk er ákveðin gerð af kókaíni sem hægt er að reykja (SÁÁ- samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann, e.d., c).

**Ofskynjunarlyf:** LSD er þekktasta ofskynjunarefnið á markaðnum. LSD er framleitt með efnafræðilegum aðferðum. Það kallar fram ofskynjanir. Í því felst að sá sem tekur það inn sér sýnir, heyrir hljóð og finnur lykt sem raunverulega er ekki til. Ofskynjunum getur bæði fylgt vellíðunartilfinning og kolsvart þunglyndi og örvænting. Ógerlegt er að segja fyrir um hvernig áhrifin verða. Eftirköstin eru oft sálræn brenglun sem lýsir sér í ranghugmyndum, ótta og geðdeyfð (Bjerva o.fl., 2005, bls. 244).

**Sveppir:** Aðalhættan við að nota sveppi er sú að við neysluna getur neytandinn orðið geðveikur um tíma eða þá getur neyslan hrundið af stað alvarlegri geðveiki. Hægt er að deila um hverjir það eru sem geta orðið geðveikir eða geðveilir. Flestir eru þó á því að veikleiki á geði þurfi að vera fyrir hendi til að slíkt komi fram. Erfitt er að segja fyrir um hverjir þola sveppaát en hægt að fullyrða að 15-20% manna þolir alls ekki nota þessa sveppi. Í sérstakri hættu eru þeir sem eru geðveilir eða geðveikir eða í ætt þeirra er geðveiki. Aðrar aukaverkanir sem geta komið fram við sveppanotkun eru ógleði, uppköst, óþægindi í kvið, höfuðverkur, hár blóðþrýstingur og þanin ljósop og höfgi (SÁÁ-samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavandann, e.d., b).

**Lífæra leysiefni:** Sniffefnin sem notuð eru hér á landi eru aðallega málning, bensín, lím, hreinsiefni og gas. Þau valda svipuðum vímuáhrifum og áfengi en aukaverkanirnar eru velgja, höfuðverkur, ofskynjanir og þreyta. Leysiefnin eru skaðleg fyrir lifur, heila, beinmerg og nýru og geta í sumum tilfellum leitt til

meðvitundarleysis og dauða. Til eru íslensk dæmi um alvarlegan og varanlegan líkamsskaða eftir fikt með sniffefni (Bjerva o.fl., 2005, bls. 224-225).

### **5.3 Tilfinningar**

Það er tvennt sem þarf að huga að þegar kemur að tilfinningum. Okkar eigin tilfinningar og tilfinningar annarra. Tilfinningar er oft sá þáttur í lífi okkar sem gleymist að huga að. Þó er oftara talað um hvernig við eigum að koma fram við annað fólk til að gæta að tilfinningum þeirra heldur en hvernig við eigum að gæta að tilfinningum okkar sjálfra (Harrison og Wise, 2005, bls .114).

Tilfinningar hafa áhrif á mjög margt sem við gerum í lífinu. Þær geta litað skoðanir okkar á margan hátt. Einnig virka þær sem hvatning til að drífa okkur inn í aðstæður sem við óttumst eða sem bremsa til að hindra okkur í að gera eitthvað sem við erum hrædd við (Harrison, og Wise, 2005, bls. 115). Í tilfinningahlutanum er fjallað um tilfinningar sem snerta hvað mest ungt fólk í dag:

#### **Feimni**

Við gerum okkur ekki alltaf grein fyrir hvað afleiðingar feimni geta haft í för með sér. En fyrir þá sem eru mjög feimnir er þetta stórt vandamál. Þeir sem þjást af feimni eiga erfiðara með að kynnast öðru fólki, þora ekki að láta skoðanir sínar í ljós, velta sér upp úr eigin mistökum og þjást oft af kvíða, þunglyndi og félagslegri einangrun en aðrir (Zimbardo, 1985, bls. 17). Því er mikilvægt að reyna að hjálpa þeim sem þjást af feimni að opna sig og losna undan viðjum feiminnar.

#### **Sjálfsmat**

Í byrjun unglingsáranna koma tilfinningar sterkt inn í þróun persónuleikans. Breytingar á líkamanum og líkama jafningjanna hafa mikil áhrif á unglingsmann sjálfan og viðhorf hans til sjálfs síns (Kroger, 2007, bls. 34). Sjálfstraust unglingsmann er mjög misjafnt. Vinir, foreldrar og umhverfi eru allt þættir sem hafa áhrif á sjálfstraustið (Santrock, 2003, bls. 298). Því er mikilvægt fyrir forvarnarleiðbeinendur að hjálpa unglingsmann að byggja upp sjálfstraustið.

Til að byggja upp sjálfsálit er hægt að fara ýmsar leiðir. Best er að hjálpa unglingsmann að draga fram það jákvæða í fari hans, hjálpa honum að hafa trú á sjálfan sig og sýna honum að það er hann sjálfur sem ræður en ekki hinir í kring um

hann. Þeir sem eru feimnir eða með lítið sjálfstraust hafa oft það orðspor að þeir séu feimnir með lítið sjálfstraust. En þeirra er valið og þurfa þeir fyrst og fremst að trúa því sjálfir að þeir geti komið sér út úr þessum vítahring (Zimbardo, 1985, bls. 162).

### **Leiði og þunglyndi**

Á unglingsárunum er algengt að unglingar séu leiðir og þunglyndir. Getur leiði komið upp og staðið í nokkra klukkutíma en þunglyndi er mun alvarlegra og erfiðara að eiga við. Einkenni þunglyndis eru; daglegur leiði, minni áhugi á daglegum hlutum, þyngdaraukning eða þyngdartap, orkuleysi og svefntruflanir (Santrock, 2003, bls. 464). Í kaflanum er farið yfir einkenni þunglyndis og ástæður þess. Ef horft er á ástæðurnar er auðveldara að skilja og koma í veg fyrir þunglyndið. Að sjálfsgöðu er mikilvægt að leiðbeinandi hafi í huga að fá fagleg ráð frá sálfræðingum gruni hann að unglingsur sé haldinn þunglyndi. Hann þarf líka alltaf að hafa í huga að vera til staðar fyrir unglingsinn ef hann vill ræða málin.

### **Prófkviði**

Margir þjást af svokölluðum prófkviða. Þeir kviða prófum og kemur það oft niður á árangri þeirra á prófum. Nemendur sem þjást af prófkviða sýna oft lakari útkomu á prófum en í verkefnavinnu yfir veturinn (Roney og Woods, 2003). Í kaflanum er farið yfir hugsanlegar ástæður prófkviða og aðferðir sem hægt er að nýta, til að koma í veg fyrir prófkviða og hjálpa fólki að losna við hann.

### **Vinir**

Hjá mörgum unglingsum er viðhorf jafningja til þeirra sjálfra það mikilvægasta í heiminum. Jafningjahópurinn er hópur á sama aldri eða sama þroskastigi og unglingsurinn sjálfur. Þeir eru mikilvægir vegna þess að þeir gefa unglingsnum upplýsingar um sjálfan sig og hvort hann sé að gera hlutina rétt, að þeirra mati. Unglingsurinn ber sig saman við jafningjana og líkir eftir hegðun og útliti. Ef unglingsur er útilokaður frá hóp líður honum oft illa og hefur það allskonar neikvæðar tilfinningar í för með sér (Santrock, 2003, bls. 187). Í kaflanum er farið yfir áhrif vina á einstaklinginn, viðhorf unglings til jafningja og hvernig unglingsur aðlaga sig oft að hópnum sem þeir eru í.

## Ást

Viðhorf til ástarinnar hefur breyst í gegnum tíðina. Hugmyndin um prinsinn og prinsessuna sem ríða út í sólarlagið á hvítum hesti er orðin úrelt. Núna tíðkast hraðari lifnaðarhættir og að lifa í núinu. Í sjónvarpi og bíómyndum sjáum við að ástin er hverful sælustund sem við upplifum, ef við erum heppin og sumir jafnvel oftast en einu sinni.

Ást getur verið margskonar. Þannig er ást foreldra á barni sínu öðruvísi en kynferðisleg ást á milli tveggja aðila (Bjerva o.fl., 2005, bls. 116). Með auknu áreiti er orðið mun mikilvægara fyrir unglínginn að skilja hugtakið ást og mikilvægi ástarinnar í lífi okkar allra. Í kaflanum er fjallað um hugtakið ást og hvernig ástin finnst á öllum stigum ævinnar. Einnig er talað um ást og virðingu í samböndum.

## 5.4 Kynfræðsla

Þegar rætt er við unglíngja um kynlíf og kynhegðun er mikilvægt að fræðslan sé byggð upp á staðreyndum og á jákvæðum nótum, en ekki á hræðsluáróðri til þess að efla kynheilbrigði unglíngja. Unglingar vilja fá tækifæri til þess að ræða um kynlíf á opinskáan hátt. Mikilvægt er að sá aðili sem kemur að fræðslunni noti viðurkenndar aðferðir sem og staðreyndir en fjalla ekki um eigin skoðanir og viðhorf. Því er mikilvægt að vera vel undirbúinn og tilbúinn með ákveðin svör tilbúin við erfiðum spurningum sem oft koma upp (Landlæknir. e.d.).

Unglingum finnst oft auðveldara að tala við jafningja sína um persónuleg mál eins og kynlíf. Ókosturinn við það er að þeir hafa ekki jafnmikla þekkingu eða kynlífsreynslu og þeir sem eldri og reyndari eru. Margir unglíngar þykjast vera reynslumeiri en þeir eru í raun og veru og vilja ekki viðurkenna annað. Einnig getur verið skortur á næði þar sem samræður eiga sér oft stað í stærri hópum þar sem erfitt er að viðurkenna reynsluleysi og ótta við kynlíf (Agage og Godson, 2002, bls. 183). Í kynfræðsluhlutanum er fjallað um þá þætti sem tengjast kynþroska og kynhegðun unglíngja.

## Kynþroski

Kynþroskaþróun markar ákveðin tímamót (Sigtryggur Jónsson, 1993, bls. 226). Ytri breytingar á líkama verða sýnilegar, vitsmunabroskinn eykst ásamt tilfinningarlegum og félagslegum breytingum. Þetta breytingarskeið varir í nokkur ár og á sér yfirleitt

stað á aldurtímabilinu 9 til 17 ára. Mikill einstaklingsmunur er hjá unglungum á því hvenær kynþroskaskeiðið hefst og hvenær því líkur (Erla Ragnarsdóttir og Þórhalla Arnardóttir, 2006, bls. 6). Unglingar eru oft uppteknir af sjálfum sér og þeim breytingum sem eiga sér stað. Þeim finnast þessar breytingar bæði vera spennandi en eru á sama tíma hræddir við þær (Sigtryggur Jónsson, 1993, bls. 226). Í þessum kafla er fjallað um líkamlegar breytingar sem verða á stelpum og strákuum á kynþroskaskeiðinu.

### **Fyrsta kynlífsreynslan**

Allt það sem við gerum til þess að fá kynferðislega örvun má skilgreina sem kynlíf. Sjálfsfróun er líklega algengasta kynlífsreynsla unglunga. Auk þess er það á þessum árum sem unglungurinn fer að prufa kynlíf með öðrum (Sigtryggur Jónsson, 1993, bls. 230). Þegar kemur að fyrstu kynlífsreynslunni með öðrum einstaklingi er ekkert sem getur undirbúið einstaklinginn fullkomlega. Það hjálpar samt alltaf að vita á hverju maður á von og hvernig best er að bera sig að. Það eykur sjálfstraust unglingsins og undirbýr hann fyrir fyrstu kynlífsreynslu sína (Agage og Godson, 2002, bls. 183).

Hugmyndir unglunga um kynlíf þróast á löngum tíma. Smám saman gera þeir sér grein fyrir því að einn daginn muni þeir stunda kynlíf (Óttar Guðmundsson og Erna Einarisdóttir, 1993, bls. 52). Unglingar hafa þreifað sig áfram í kynlífi áður en kemur að beinum samförum.

Í þessum kafla er fjallað um hvernig tilfinningar stúlkna og drengja er gagnvart fyrstu kynlífsreynslu sinni og hvernig sá munur getur haft áhrif á þeirra reynslu. Einnig fjallar kaflinn um, hvað það skiptir miklu máli að unglingar ræði saman um kynlíf áður en það á sér stað. Að lokum kemur kaflinn inn á þrýsting, hvernig þrýstingur eins aðila getur haft áhrif á annan, hvað það sé mikilvægt að láta ekki þvinga sig og segja sína skoðun.

### **Sjálfsfróun**

Algengast er að sjálfsfróun sé fyrsta kynlífsreynsla einstaklinga (Sigtryggur Jónsson, 1993, bls. 230). Í þessum kafla er fjallað almennt um sjálfsfróun og hvernig sjálfsfróun er ólík á milli kynja. Farið er í, af hverju ætli það sé að karlar stundi frekar sjálfsfróun en konur og af hverju það sé meira í þeirra orðaforða heldur en kvenna.



### **Kynferðislegt áreiti og nauðganir**

Mikilvægt er að kynlíf byggist ávalt á samþykki beggja aðila. Nei þýðir nei, ásamt því að það er mikilvægt að fá já frá báðum aðilum þegar ákvörðun er tekin um að stunda saman kynlíf. Hafi annar einstaklingurinn hefur ekki sagt já eða gefið samþykki, telst það nauðgun.

Í þessum kafla er fjallað um hvað sé kynferðislegt áreiti og nauðgun, hvernig áhrif kynferðislegs áreitis og nauðgunar getur haft á þolandann og að mjög mikilvægt sé að tilkynna ávallt til rétttra aðila verði einstaklingur fyrir kynferðislegu áreiti eða nauðgun.

### **Kynsjúkdómar**

Kynsjúkdómar eru sjúkdómar sem smitast við samfarir. Vegna útbreiddra fordóma gagnvart kynsjúkdómum og vanþekkingu, draga einstaklingar það oft að leita til læknis og finnst það bæði skammarlegt og óþægilegt. Því fleiri sem rekkjunautarnir eru því meiri eru líkurnar eru á að fá kynsjúkdóm. Aftur á móti er hægt að fá kynsjúkdóm þrátt fyrir að hafa einungis sofið hjá einum aðila. Algengast er að ungt fólk og þeir sem ekki eru í föstu sambandi fái kynsjúkdóm. Hægt er að vera með fleiri en einn kynsjúkdóm á sama tíma. Einnig er hægt að fá suma kynsjúkdóma oftar en einu sinni (Landlækniseimbættið, 2004).

Í þessum kafla er fjallað almennt um kynsjúkdóma, einkenni þeirra og hvað sé hægt að gera til þess að koma í veg fyrir þá. Farið er yfir helstu getnaðarvarnir eins og smokka og pilluna og hvað skuli gera liggja fyrir grunur um kynsjúkdóm.

## **5.5 Samskipti**

Mikil leikni og lipurð í samskiptum er nauðsynleg forsenda þess að vel takist til með forvarnarfræðslu. Stór hluti fræðslunnar fer í að fjalla um efnið og halda uppi umræðum og samræðum. Samkvæmt fjölgreindarkenningu Howards Gardner er hver maður með átta mismunandi greindir sem vinna saman á ólíkan hátt. Ein af þessum greindum nefnist samskiptagreind.

Samkvæmt Gardner á einstaklingur með góða samskiptagreind auðvelt með að skilja aðra og vinna með öðrum. Samskiptagreindin nær yfir vítt svið, allt frá því

að geta sýnt öðrum samkennd yfir í það að geta leitt aðra að eigin markmiðum. Einstaklingar með góða samskiptahæfni eiga auðvelt með að lesa vel í aðra, eignast vini og ná góðu sambandi við annað fólk (Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson, 2004, bls. 17-18). Margt í lífinu snýst um samskipti og hefur því góð samskiptahæfni mikil áhrif á það hvernig til tekst með forvarnarfræðslu.

Í samskiptahlutanum er farið yfir mikilvægi góðra samskipta og hvernig góð samskiptahæfni skiptir miklu máli. Þá er fjallað um einelti ásamt því að fara yfir hættur á internetinu.

### **Einkenni góðra samskipta**

Í þessum kafla er farið yfir sjö einkenni góðra samskipta. Hugtökin sem tekin eru fyrir eru: Virðing, traust, skilningur, jákvæðni, sveigjanleiki, einlægni og þolinmæði. Einnig er fjallað um samskiptavanda og hvernig sé best að leysa ágreining.

### **Fyrirmyndir**

Börn og unglingar hafa mikla þörf fyrir fyrirmyndir sem þau geta borið sig saman við (Erla Kristjánsdóttir o.fl., 2004, bls. 65). Þessar fyrirmyndir geta verið áhrifavaldar í þeirra lífi og er því mikilvægt að þær séu jákvæðar. Í þessum kafla er fjallað um fyrirmyndir, hversu miklu máli skiptir að börn og unglingar eigi sér góðar fyrirmyndir og hvernig fyrirmyndir geta haft áhrif á þau.

### **Einelti**

Einelti er alvarlegt vandamál á meðal barna og unglunga (Vanda Sigurgeirsdóttir, 1999, bls. 5). Þegar fjallað er um einelti, er vísað í að einn aðili, stundum fleiri, fara ítrekað yfir persónuleg landamæri annars aðila (Kolbrún Baldursdóttir, 2012, bls. 13). Rannsóknir sýna að fjöldi barna og unglunga verður fyrir einelti einhvern tímann á skólagöngunni. Einelti er víðar en í skólum og margir verða fyrir einelti í frítímanum sínum. Því lengur sem þolandi upplifir einelti því alvarlegri afleiðingar hefur það á hann. Þeir sem hafa mest áhrif á að stöðva eineltið eru fullorðnir einstaklingar sem eru í kringum börnin og unglungana. Allir sem starfa með börnum og unglungum bera ábyrgð á og skyldu til þess að bregðast við einelti. Þeir sem ekki bregðast við samþykkja eineltið. Forvarnir gegn einelti skipta gríðarlega miklu máli.

Ein besta lausnin er að stoppa eineltið af, áður en það hefst (Vanda Sigurgeirsdóttir, 1999, bls. 5).

Í þessum kafla er fjallað um hvað einelti er og það skilgreint. Farið er yfir birtingarmyndir eineltis, þolanda og geranda. Að lokum er fjallað um hvaða afleiðingar einelti getur haft og hvernig hægt sé að fyrirbyggja að það eigi sér stað.

### **Samskipti á internetinu**

Internetið býður upp á ógrynni af fræðslu og möguleikum til afþreyingar og skemmtunar. Þó þarf að huga að samskiptunum sem fram fara þar fram. Það er í verkahring þeirra sem eldri eru að gera unglíngunum grein fyrir, að það sem sett er á vefinn mun alltaf verða á vefnum (Sjöfn Þórðardóttir, 2007).

Í þessum kafla er fjallað almennt um samskipti á netinu. Hvernig það sem við setjum á netið getur haft áhrif og að sömu lögmál gildi um almenn samskipti og samskipti á netinu.

### **Hættur á internetinu**

Með aukinni tækni hafa hættur á netinu aukist. Aðgangur að netinu er orðinn meiri og börn og unglíngar komast á netið í heimilistölvum, sínum og jafnvel sjónvörpum. Einnig eru margir unglíngar sem eiga orðið sína eigin tölvu og því erfiðara að fylgjast með hvað þau eru að gera á netinu. Mikilvægt er að foreldrar og aðrir fylgist með netnotkun, hvaða vefsíður er verið að skoða og hverjir séu tengiliðir unglíngsins. Ef grunur liggur á óæskilegri hegðun er mikilvægt að ræða við unglínginn og jafnvel að hafa samband við lögreglu ef þurfa þykir (Netsvar, e.d.).

Í þessum kafla er fjallað um þær hættur sem fylgja netnotkun. Fjallað er um nettælingu, blekkingar á netinu og tölvuleikjafíkn.

## **6 Verkefni og umræður**

Með hverjum kafla fylgja krefjandi verkefni sem hjálpa til við að koma efni kaflans til skila. Þar þurfa unglingarnir að sýna sjálfstæð vinnubrögð við að leysa fjölbreytt verkefni sem eru ýmist einstaklingsverkefni eða unnin í hóp. Verkefnin eru gerð til þess að hjálpa leiðbeinandanum að nota ítarefni sem fylgja hverjum þætti en einnig til að dýpka skilning unglinganna á efninu hverju sinni.

Spurningar eru í lok hvers kafla. Það er gert til þess að auðvelda leiðbeinandanum að stýra umræðum um efnið. Mikilvægt er að unglingarnir fái að koma með sínar skoðanir. Umræður eru mjög mikilvægar til að þeir skilji efnið betur og geri sér grein fyrir að efnið snertir þá sjálfa í raun og veru í þeirra daglega amstri.

## 7 Ferlið

Síðastliðið haust þegar verið var að ræða um lokaverkefni kom upp hugmynd um að gera forvarnaspil og handbók tengda forvörnum sem nýst gætu saman. Í byrjun var hugmyndin að gera eina stóra handbók. Með tímanum breyttist hún úr því að gera eina handbók yfir í að gera fimm smærri handbækur og tengja þær enn frekar við forvarnaspilið. Í upphafi voru bæði forvarnarspilið og handbækurnar hugsaðar sem B.A. lokaverkefni. Eftir því sem efnið varð meira fór að þróast sú hugmynd að koma því í útgáfu eftir skil. Þá er hugmyndin að gefa forvarnarspilið og handbækurnar út saman, þar sem handbækurnar myndu fylgja spilin. Handbækurnar eru þá fróðleikur og stuðningur fyrir leiðbeinandann þar sem hann getur nýtt sér þær við forvarnarfræðslu. Einnig myndu þær geta nýst fyrir unglingana sjálfa til þess að afla sér upplýsinga, undir stjórn leiðbeinanda.

Uppbygging handbókanna breyttist í ferlinu. Fyrst í stað voru helstu flokkarnir: heilsa, vímugjafar og kynlíf. Eitthvað rót var á hinum köflunum og hugmyndir eins og kafli um fyrirmyndir, samskipti á internetinu og ást enduðu í að verða kaflar um samskipti og tilfinningar og var það lokaniðurstaða á kaflaheitum.

Til að bækurnar gætu nýst sem kennslutæki fannst okkur mikilvægt að huga að verkefnum, æfingum og umræðuefnum í námsefninu, sem gætu nýst leiðbeinandanum. Einnig töldum við mikilvægt að vísa í annað ítarefni eins og heimasíður, bækur og símanúmer þar sem leiðbeinandinn gæti viljað kafa dýpra í einhverju tilteknu efni.

## 8 Lokaorð og niðurstöður

Mikilvægt er að forvarnarfræðsla skili sér til sem flestra í samfélaginu. Því er nauðsynlegt að huga að fjölbreyttum leiðum við að ná fram í kennslunni. Oft er forvarnarfræðsla sett upp sem fyrirlestur, myndbönd eða jafnvel hræðsluáróður. Með tilkomu handbókanna og forvarnarspilsins eykst fjölbreytni fræðslunnar. Hægt er að ná til unglunga á fjölbreyttan og skemmtilegan hátt í gegnum leik eða spil og tilvalið að nýta þessháttar verkfæri þegar fræðsla á sér stað. Spilið og handbækurnar eru hugsaðar sem viðbót við þær forvarnir sem fyrir eru en ekki sem staðgengill.

Best væri að sem flestir kæmu að forvarnarfræðslu til að auka líkur á því að hún skili sér út í samfélagið. Mjög mikilvægt er að nýta þann mannauð sem til er og koma fræðslunni á sem flesta staði.

Samhliða handbókunum búið til forvarnarspil, með sömu flokkum og eru í handbókunum. Þeir eru: heilsa, vímuefni, tilfinningar, samskipti og kynfræðsla. Hugmyndin er að nota handbækurnar og spilið saman í forvarnarfræðslu. Handbækurnar innihalda ítarefni í öllum flokkum sem og verkefni sem leiðbeinandi getur nýtt sér.

Markmiðið til lengri tíma litið, er að koma handbókunum og spilinu í umferð svo aðrir geti notið góðs af. Þó höfum við ákveðnar hugmyndir varðandi útgáfu. Við viljum að handbækurnar ásamt spilinu, verði dreift í grunnskólana, félagsmiðstöðvar og til þeirra félagasamtaka sem vinna með unglingum. Þar sem málefnið getur verið viðkvæmt teljum við að meira fái út úr leiknum sé leiðbeinandi til staðar sem stýrir leiknum og sér til þess að forvarnargildið skili sér.

Draumurinn er að gefa efnið út síðar og að það muni skilja eftir sig mikilvægar upplýsingar og marka heillaspor í forvarnarfræðslu fyrir unglunga framtíðarinnar.

## 9 Heimildaskrá

- Agage M. og Godson S. (2002). *Stóra kynlífsbókin*. Reykjavík: Pp forlag.
- Aldís Yngvadóttir. (2002). Vettvangur forvarna-skóli/fræðsla. Í Árne Einarsson og Guðni R. Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir*. Fræðslumiðstöð í fíknivörnum: Prentsmiðjan Oddi hf.
- Árne Einarsson. (2002). Venjur, viðhorf og vandi. Í Árne Einarsson og Guðni R. Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir*. Reykjavík: Oddi.
- Berglind Sigmarsdóttir og Sigríður Birna Valsdóttir. (2003). *Hvað er málið*. Reykjavík: JPV útgáfa.
- Bjerva, E. K., Haugen, R. og Stordal, S. (2005). *Líf og heilsa* (Elísabet Gunnarsdóttir, þýðandi). Reykjavík: Mál og Menning. (Frumútgáfa 1998).
- Dewey, J. (2000). *Reynsla og menntun*. Reykjavík: Rannsóknastofnun Kennaraháskóla Íslands.
- Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson. (2004). *Lífsleikni: Sjálfstraust, sjálfsgáfa og samkennd: handbók fyrir kennara og foreldra*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- Erla Ragnarsdóttir og Þórhalla Arnardóttir. (2006). *Um stelpur og stráka – KYNFRÆÐSLA*. Reykjavík: Námsgagnastofnun.
- FRÆ. (e.d.). FRÆ - Fræðsla og forvarnir. Sótt 3 apríl 2013 af: <http://www.forvarnir.is/page/grunnskolar>
- Harrison, R. og Wise, C. (2005). *Working with young people*. London: Sage publications.
- Heilbrigðis og tryggingamálaráðuneyti. (2007). *Heilbrigði og forvarnir í sókn*. Sótt 3. apríl 2013 af: [http://www.velferdarraduneyti.is/media/forvarnir/Heilbrigdi\\_og\\_forvanir.pdf](http://www.velferdarraduneyti.is/media/forvarnir/Heilbrigdi_og_forvanir.pdf)
- Hrund Sigurbjörnsdóttir og Ingileif Ólafsdóttir. (2002). Tóbaksvarnir. Í Árne Einarsson og Guðni R. Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir*. Fræðslumiðstöð í fíknivörnum: Prentsmiðjan Oddi hf.
- Kolbrún Baldursdóttir. (2012). *Ekki meir: Leiðarvísir í aðgerðum gegn einelti fyrir starfsfólk skóla, iþrótt- og æskulýðsfélög, foreldra og börn*. Reykjavík: Skólavefurinn.
- Kroger, J. (2007). *Identity Development: adolescence through adulthood*. London: Sage Publications.

- Landlæknir. (e.d.). *Kynheilbrigði*. Sótt 10. janúar 2012 af:  
[http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item17611/  
 version3/9b.%20Kynheilbrigdi\\_leidbeiningar.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item17611/version3/9b.%20Kynheilbrigdi_leidbeiningar.pdf) -
- Landlæknisembættið. (2004). *Kynsjúkdómar. Smitleiðir, einkenni, afleiðingar og meðferð*. Sótt 4. mars af:  
[http://redcross.lausn.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/swdocument/10391  
 69/Kynsjukdomar\\_10.06.04.pdf+landkl%C3%A6knir.pdf?wosid=false](http://redcross.lausn.is/Apps/WebObjects/RedCross.woa/swdocument/1039169/Kynsjukdomar_10.06.04.pdf+landkl%C3%A6knir.pdf?wosid=false)
- Lýðheilsustöð. (e.d.). Staðreyndir um munntóbak. Sótt 15. mars 2013 af:  
[http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item12107/version4/stadreyndir  
 %20\\_l%20ores\\_loka.pdf](http://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item12107/version4/stadreyndir%20_l%20ores_loka.pdf)
- Netsvar. (e.d.). Hættur á netinu. Sótt 4. mars 2013 af:  
<http://www.netsvar.is/haettur-%20a-%20netinu/>
- Ólafur Gunnar Sæmundsson. (2007). *Lífsþróttur, næringarfræði fróðleiksfúsra*. Seltjarnarnes: Staparent.
- Óttar Guðmundsson og Erna Einarsdóttir. (1993). *Það sem máli skiptir: ástin, tilfinningar og kynlíf ungs fólks*. Reykjavík: Oddi.
- Roney, S. D. og Woods, D. R. (2003). Ideas to Minimize Exam Anxiety. *Journal of Engineering Education*, 92(3), 249-256. Sótt af: [http://search.proquest.com  
 /docview/217947707](http://search.proquest.com/docview/217947707)
- Santrock J. W. (2003). *Adolescence, 9th Edition*. New York: MvGraw Hill Companies, Inc.
- SÁÁ-samtök áhugafólks um áfengisvanda. (e.d., a). Áfengi. Sótt 20. febrúar 2013 af: <http://www.saa.is/islenski-vefurinn/fraedsluefni/afengi/>
- SÁÁ- samtök áhugafólks um áfengisvanda. (e.d., b). Sveppir. Sótt 20. febrúar 2013 af: <http://www.saa.is/islenski-vefurinn/fraedsluefni/sveppir/>
- SÁÁ- samtök áhugafólks um áfengisvanda. (e.d., c). Örvandi vímuefni. Sótt 22. febrúar 2013 af: [http://www.saa.is/islenski-vefurinn/fraedsluefni/orvandi-  
 vimuefni/](http://www.saa.is/islenski-vefurinn/fraedsluefni/orvandi-vimuefni/)
- Sigtryggur Jónsson. (1993). Unglingar og kynlíf. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Íslenska sálfræðibókin handa heimilum*. Reykjavík: Mál og menning.
- Sjöfn Þórðardóttir. (2007). Netíð er öllum opið, gættu að þér. *Uppeldi*, 20(3), 60-61.
- Vanda Sigurgeirsdóttir. (1999). *Forvarnir gegn einelti* [Bæklingur]. Reykjavík: Æskan: Íþróttá- og tómstundaráð.



Vilhjálmur G. Skúlason. (2002). Upprunni lyfja og sögueg þróun. Í Árne Einarsson og Guðni R. Björnsson (ritstjórar), *Fíkniefni og forvarnir*. Fræðslumiðstöð í fíknivörnum: Prentsmiðjan Oddi hf.

Zimbardo, P. G. (1985). *Feimni*. Reykjavík: Iðunn.

6h.is. (2009). Hvað er geðheilsa? Sótt 3. apríl 2013 af:  
<http://www.6h.is/index.php?option=content&task=view&id=554&Itemid=592>