



Reykjavíkurborg
Skóla- og frístundasvið

Heildræn fræðslunálgun í félagsmiðstöðvarstarfi

Helga Hjördís Lúðvíksdóttir og Linda Dögg Rúnarsdóttir
Frístundamiðstöðin Brúin
Skólaárið 2022-2023



Efnisyfirlit

1.	Inngangur	2
2.	Lýsing á verkefninu – skipulag, umfang og framkvæmd	2
3.	Samantekt - niðurstöður eða gagnsemi fyrir aðra	4
4.	Mat á verkefninu	4
5.	Greinargerð um notkun styrkfjár	5
6.	Kynning	5
	Heimildir	5
	Fylgiskjöl ef við á	6

ATH.

- Skila þarf skýrslu í tölvupósti á sfs@reykjavik.is
- Skýrslur vegna þróunar- og nýsköpunarverkefna eru [birtar á vef menntastefnu Reykjavíkurborgar](#)

1. Inngangur

Markmið verkefnisins voru sett fram með það í huga að smíða umgjörð utan um það mikla fræðslustarf til barna og fjölskyldna þeirra sem félagsmiðstöðvum er falið að sinna.

Helstu markmið verkefnisins voru að:

- Efla fagmennsku starfsfólks á vettvangi
- Efla fræðslu til barna á miðstigi
- Efla foreldra og félagsmiðstöðvastarfsfólk í forvörnum barna og unglunga
- Efla heilbrigði barna og unglunga
- Leggja áherslu á fræðslu í öllu starfi félagsmiðstöðvanna
- Leggja áherslu á verndandi þætti í umhverfi barna og unglunga
- Safna saman því fræðsluefni sem til er á starfsstöðum
- Samræma fræðsluáherslur félagsmiðstöðvanna
- Veita starfsfólki og foreldrum mikilvæg verkfæri til að styðja þau í sínu hlutverki

2. Lýsing á verkefninu – skipulag, umfang og framkvæmd

Verkefninu var ætlað að bregðast við þeim áskorunum sem koma sífellt upp í ungmennahópnum og nauðsynlegt er að taka á með fræðslu. Þessar áskoranir eru m.a. aukin vanlíðan barna og ungmenna, aukin tóbaks- og vímuefnanotkun ungmenna og slagsmálafaraldur. Þá eru sífellt í umræðunni ákveðin samfélagsmálefni sem skiptir máli að upplýsa börn og ungmenni um á borð við hinsegin málefni, rasisma og kynferðisofbeldi.

Hugmyndin að verkefninu kviknaði eftir veturinn 2020-2021 þegar fræðslunefnd unglingasviðs Gufunesbæjar ákvað að taka fræðslu starfsfólks félagsmiðstöðvanna í gegn. Ástæðan fyrir því var að stjórnendum fannst fræðsla sem starfsfólk fékk ekki vera að skila sér inn í starfið með börnum og unglungum. Fræðslu var breytt, reynt var að gera þær markvissari með umræðum og verkfærum til að nýta, þá voru einnig sendir út fræðslupóstar til foreldra með fræðsluáherslum hvers mánaðar. Verkefnið gafst vel og veturinn á eftir var sú umræða oft á lofti um að halda úti svipaðri fræðsluáætlun en þar sem það er ansi tímafrekt varð ekki úr því. Því var ákveðið að sækja um B-hluta styrk fyrir verkefninu til að hrinda því í framkvæmd að nýju og gera betur í leiðinni.

Til þess að mynda rými til þess að vinna þessa vinnu var mynduð staða fyrir verkefnastjóra fræðslumála. Starfshlutfallið var 50% sem tveir starfsmenn skiptu á milli sín. Ákveðið var að funda á tveggja vikna fresti í þrjá klukkutíma og deildarstjóri sat þá fundi líka. Þessir fundir voru nýttir sem vinnutími fyrir verkefnið en þess á milli unnu verkefnastjórar í sitthvorum lagi en funduðu einnig ef eitthvað var. Það var svo í höndum forstöðumanna að miðla efni til starfsmanna, foreldra og barna og unglunga í hverri félagsmiðstöð fyrir sig. Verkefnið var unnið frá miðjum ágúst, 22 og út maí, 23. Mánuðirnir voru tileinkaðir ákveðnu málefni. Þemun voru:

Október - Nóvember: Samskipti

Desember - Janúar: Andleg heilsa

Febrúar: Vika 6

Mars: Samfélagsmiðlar

Apríl: Félagsfærni

Maí: Hinseginleikinn

Unnið var með fræðsluefni tengt hverju þema fyrir sig og miðlað til starfsfólks, foreldra og barna- og unglingahópsins í gegnum tölvupóst, instagram og með því að hengja plaköt upp í félagsmiðstöðinni og skólanum.

Fræðsla til starfsfólks:

Við ákváðum að breyta fyrirkomulagi fræðslu til starfsfólks með það að markmiði að fræðslan yrði hagnýtari inn í starfið. Til þess lögðum við ríkari áherslur á vinnufundi og umræður meðal hópsins og útbjuggum ýmis verkfæri sem hægt væri að nýta inn í starfið svo sem umræðupunkta og efni á samfélagsmiðla. Lögð var fyrir könnun til starfsfólks í upphafi skólaárs þar sem spurt var um hvaða málefni þeim þætti mikilvægt að taka fyrir í verkefninu. Út frá þeim niðurstöðum skipulögðum við dagskrá vetrarins. Í lok febrúar lögðum við svo aftur fyrir könnun þar sem við spurðum út í fyrri fræðslu þemu til þess að meta verkefnið og sjá hvað mætti betur fara. Þá spurðum við út í hversu ánægt starfsfólk var með fræðslu þemað, hversu sýnilegt það var á starfsstaðnum þeirra og hversu vel þeim tókst að nýta fræðsluna inn í starfið. Niðurstöðurnar gáfu til kynna að heilt yfir var starfsfólk ánægt með þemun og fræðslu/vinnufundi sem þau fengu í tengslum við þau. Mat okkar er þó að það sem rætt var á stjórnendafundum skilaði sér ekki alltaf til allra hlutastarfsmanna. Starfsstaðirnir funduðu ekki allir jafn oft á mánaðartímabili og oft voru hlutastarfsmenn ómeðvitaðir um þemu mánaðarins. Það að fræðsluefnið skili sér ekki í starfsmannahópinn gerir það að verkum að það skilar sér heldur ekki nægilega vel í barna- og unglingahópinn.

Fræðsla til foreldra:

Við ákváðum að fræðsla til foreldra yrði í formi fræðslupósta auk þess að bjóða upp á fræðslukvöld í Hlöðunni í samstarfi við Austurmiðstöð. Í fræðslupóstunum var lögð áhersla á að grípa þau við lestur með áhugaverðum staðreyndum um þema mánaðarins, beina þeim á hagnýtar og viðurkenndar vefsíður sem gæti auðveldað umræðuna heima við. Í póstinum var fræðslukvöldið einnig auglýst. Við ákváðum að auglýsingar fyrir fræðslukvöldin yrðu alltaf á sama forminu og að þau væru haldin á sama stað til þess að skapa ákveðna hefð. Fræðslupóstar til foreldra og auglýsingar á fræðslukvöldum eru hér í viðhengi.

Fræðsla til barna- og unglingahópsins:

Við lögðum ríka áherslu á efni á samfélagsmiðla hverrar félagsmiðstöðvar fyrir sig. Þá útbjuggum við einnig plaköt sem hægt var að nýta til að hengja upp á starfsstöðunum. Við treystum á að fræðslupóstur hafi skilað samtali milli foreldra og barna/unglinga. En við lögðum einnig mikla áherslu á að fræðsla til hópsins færi fram í gegnum samtal við starfsfólk.

3. Samantekt - niðurstöður eða gagnsemi fyrir aðra

Verkefnið reyndist vel og var hvatning til að skoða fræðslumál frístundamiðstöðvarinnar enn frekar. Heilt yfir var ánægja með breytt fyrirkomulag í starfsmannahópnum og sú endurgjöf sem barst frá foreldrum var mjög jákvæð. Á þeim starfsstöðum sem fræðslupemað var áberandi yfir mánuðinn átti sér stað gott samtal milli starfsmanna og barna- og unglingahópsins. Stjórnendum fannst fræðslupóstur sem sendur var foreldrum mikilvægur til að auka sýnileika starfsins og sýna fram á faglegt gildi þess. Það reyndist oft erfitt að gefa verkefninu nægilegt svigrúm í daglegu amstri en flestir starfsstaðir sinntu því vel. Það er algjör lykill að stjórnendur séu tilbúnir til þess að taka þátt í slíkum verkefnum þar sem þeim er falið það verkefni að koma fræðsluefni til skila á sínum starfsstað.

Afurðir verkefnisins geta nýst öðrum frístundamiðstöðvum sem vilja efla fræðslu til starfsfólks, foreldra, barna- og unglinga. Þar má nefna fræðslupósta til foreldra, fyrirkomulag á fræðslu til starfsfólks, efni á samfélagsmiðla og plaköt.

Starfsfólk eflist sem fagmenn á vettvangi og er betur í stakk búið til að taka umræðuna í starfinu. Barna- og unglingahópurinn getur aflað sér upplýsinga um ýmiskonar efni sem finna má á plakötum og samfélagsmiðlum félagsmiðstöðvanna.

Við nýttum okkur rannsóknir til að styðjast við í fræðsluefni til foreldra og barna/unglingahópsins, einnig þegar kom að því að setja saman verkfæri til starfsfólksins.

4. Mat á verkefninu

Mat á verkefninu var bæði formlegt og óformlegt. Spurningakannanir voru lagðar fyrir starfsfólk en fyrst og fremst var matið óformleg ígrundun og samræður meðal verkefnastjóra og deildarstjóra. Verkefnið var þó oft rætt á stjórnendafundum þar sem við fengum endurgjöf og ábendingar.

Við teljum að markmið verkefnisins hafi verið uppfyllt. Við lögðum áherslu á fræðslu í öllu starfi okkar og samræmdum fræðsluáherslur félagsmiðstöðvanna. Við efdum foreldra og starfsfólk í forvörnum barna og unglinga og veittum þeim mikilvæg verkfæri til að styðja þau í sínu hlutverki.

5. Greinargerð um notkun styrkfjár

Styrkurinn hljóðaði upp á 4.000.000 króna og var nýttur til að greiða 50% starfshlutfall verkefnastjóra. Tveir starfsmenn sinntu verkefninu í 25% hlutfalli.

Annar kostnaður eins og plaköt og fræðsla fyrir starfsfólks var greiddur af sértækum hópastarfsstyrk sem frístundamiðstöðvarnar fá og fræðsla fyrir foreldra voru greiddar af forvarnarfélaginu Grósku, Austurmiðstöð.

6. Kynning

Verkefnið var kynnt á Höfuð í Bleyti, uppskeruhátíð Frístundamiðstöðva í Reykjavík, maí 2023.

Foreldrabréfin, tæki og tól fyrir starfsfólk, plagötin og efnið fyrir samfélagsmiðla verður aðgengilegt á verkfærakistu Menntastefnunnar.

Heimildir

Fylgiskjöl ef við á

Auglýsingar fyrir fræðslukvöld:

Gróska, forvarnafélag heldur fræðslufund fyrir foreldra
Þriðjudaginn 11. október 2022
kl. 19:00-20:00 í Hlíðunni við Gufunesbæ

Kvíði barna og unglinga
Drífa Jenný Helgadóttir, sálfræðingur

- Hvað er kvíði?
- Þróun og birtingamynd kvíða
- Hvenær verður kvíði vandamál?
- Bjargráð fyrir foreldra



Austurmiðstöð Reykjavíkurborgar

FRÆÐSLUKVÖLD FYRIR FORELDRA
Þriðjudaginn 8. nóvember
Kl. 19:00-20:30
Borgum, Spönginni

Niðurstöður frá R&G í austurhverfum borgarinnar - Margrét Lilja Guðmundsdóttir
sérfræðingur hjá Rannsókn & greiningu

Foreldrar og forvarnir - Eyrún Eva Haraldsdóttir
sérfræðingur hjá Heimili og skóla

AUSTURMIÐSTÖÐ
GRÓSKA, FORVARNARFÉLAG
FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐIN BRÚIN



FRÆÐSLUKVÖLD FYRIR FORELDRA
Þriðjudaginn 13. desember
Kl. 19:00-20:30
Í sal Borgarbókasafnsins Úlfarsárdal

Sofðu rótt
Lára G. Sigurðardóttir,
læknir og doktor í lýðheilsufræðum

Börnin okkar eru að sofa of lítið og neyta of mikils koffíns. Í þessu fræðsluerindi verður fjallað um hvað gerist í heila unglings þegar hann sefur, hvernig lífslukkan tengist svefni og með hvaða hætti snjalltæki, nikótín og koffín breyta taugaboðskiptum og þroska "óharnaðra" heila.

AUSTURMIÐSTÖÐ
GRÓSKA, FORVARNARFÉLAG
FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐIN BRÚIN



FRÆÐSLUKVÖLD FYRIR FORELDRA
VORÖNN 2023

10. janúar kl. 19:00 Andleg heilsa
14. febrúar kl. 19:00 VIKA SEX
14. mars kl. 19:00 Samfélagsmiðlanotkun
18. apríl kl. 19:00 Félagsfærni
9. maí kl. 19:00 Hinseginleikinn
30. maí kl. 19:00 Niðurstöður R&G

AUSTURMIÐSTÖÐ
GRÓSKA, FORVARNARFÉLAG
FRÍSTUNDAMIÐSTÖÐIN BRÚIN



Frístundamiðstöðin Brúin

Foreldrabréf október/nóvember:

Kæru foreldrar/forráðamenn,

Í vetur vinna félagsmiðstöðvarnar sem heyra undir frístundamiðstöðina Brúna (Árbær, Norðlingaholt, Grafarholt, Úlfarsárdalur og Grafarvogur) að þróunarverkefni sem kallast *Heildræn fræðslunálgun í félagsmiðstöðvarstarfi*. Markmið verkefnisins er að auka áherslu á fræðslu í öllu starfi félagsmiðstöðvanna, efla samstarf foreldra og félagsmiðstöðva í forvörnum barna og unglunga, efla fagmennsku starfsfólks á vettvangi félagsmiðstöðva. Auk þess að efla heilbrigði barna og unglunga með því að leggja áherslu á verndandi þætti í umhverfi þeirra.

Á skólaárinu ætlum við að taka fyrir fimm þemu, þar sem hvert og eitt þema verður að jafnaði tekið fyrir í tvo mánuði í senn. Þessi þemu eru:

- Samskipti/ofbeldi í október og nóvember
- Andleg líðan í desember og janúar
- Vika 6 í febrúar, lögð áhersla á kynfræðslu í tengslum við þema viku 6
- Félagsfærni í mars og apríl
- Hinseginleikinn í maí og júní

Auk þess munum við leggja áherslu á að gefa málefnum liðandi stundar rými í fræðsluáætluninni.

Fyrir hvert þema munum við senda foreldrapóst þar sem við fjöllum um málefnið hverju sinni, hverskonar fræðslu starfsfólk, börn og unglingar hafa fengið og bendum á hagnýtar upplýsingar sem gætu komið að góðum notum til að taka spjallið heima fyrir. Í samstarfi við Austurmiðstöð (þjónustumiðstöð í okkar borgarluta) munum við einnig halda foreldraskóli í tengslum við hvert þema þar sem foreldrar fá stutt erindi frá fagaðila og hafa tækifæri til að spyrja spurninga.

Við ákváðum að taka fyrst fyrir Samskipti og ofbeldi þar sem starfsfólk hefur áhyggjur af ofbeldismenningu og tilhneigingu unglunga til að taka mál í sínar eigin hendur. Eins og fram hefur komið í fjölmiðlum er ofbeldi að færast í aukana, bæði í gegnum samfélagsmiðla og með líkamlegum og oft mjög alvarlegum og jafnvel tilefnislausum árásum.

Starfsfólk félagsmiðstöðvanna hefur farið saman yfir alla verkferla og hvað skal hafa í huga í tengslum við ofbeldi og slæm samskipti meðal barna og unglunga. Núna í nóvember fáum við svo Kolbrúna Hrund Sigurgeirsdóttur frá Jafnréttisskóla Reykjavíkur til okkar með fræðslu um ofbeldi og hlutverk okkar.

Við hvetjum ykkur til að taka samtalið heima um mikilvægi jákvæðra samskipta og slæm áhrif eineltis og ofbeldis. Þá bendum við á gagnlegar upplýsingar á eftirfarandi tenglum:

Kastljósþáttur þar sem málefnið er ítarlega tekið fyrir:

<https://www.ruv.is/sjonvarp/spila/kastljós/32276/9jprem>

Nýleg frétt þar sem fjallað er um líðan ungmenna í tengslum við aukið einelti og ofbeldi í samfélaginu:

https://www.ruv.is/frett/2022/10/28/ungvidinu-lidur-verr-a-salinni?fbclid=IwAR2XN2_1ArrRzrJH3hP0dWT2lykbwSeYreHuiKgBC5xGVOWKQO54k6g3eto

Handbók um einelti og vináttufærni:

[HS_einelti_handbok_net.pdf \(menntastefna.is\)](https://www.hs.is/handbok-net.pdf)

Hlustum, landsátak um bættu líðan barna:

[Forsíða - Hlustum](#)

Stopp ofbeldi, námsefni fyrir allan aldur:

[Stopp ofbeldi - námsefni fyrir allan aldur - Menntastefna](#)

Ef þið hafið einhverjar ábendingar/hugmyndir sem þið viljið koma á framfæri við verkefnastjóra endilega hafið samband við:

Helgu Hjördísi: helgahjordis@rvkfri.is

Hjörleif Stein: [hjolti@rvkfri.is](mailto:hjolli@rvkfri.is)

Foreldrabréf desember/janúar:

Kæru foreldrar/forráðamenn,

Síðastliðna mánuði höfum við lagt áherslu á fræðslu um samskipti og ofbeldi í okkar starfi. Nú í desember og janúar ætlum við að leggja áherslu á andlega líðan og leiðir til að vinna að bættri geðheilsu en þrátt fyrir það höldum við að sjálfsögðu áfram að leggja ríka áherslu á jákvæð samskipti og fordæmum allt ofbeldi. Við höfum útbúið samskiptasáttmála sem verður hengdur upp á vegg í öllum félagsmiðstöðvum og hann má sjá hér í viðhengi.

Samkvæmt niðurstöðum Rannsóknar og greiningar eru aðeins um 31% unglunga í Grafarvogi sem meta andlega heilsu sína mjög góða

Samkvæmt niðurstöðum Rannsóknar og greiningar eru aðeins um 25% unglunga í Grafarholti og Úlfarsárdal sem meta andlega heilsu sína mjög góða

Samkvæmt niðurstöðum Rannsóknar og greiningar eru aðeins um 26% unglunga í Árbæ sem meta andlega heilsu sína mjög góða

Andleg vellíðan er undirstaða heilbrigðis og velferðar. Skólaumhverfið gegnir mikilvægu hlutverki þegar kemur að vellíðan barna og ungmenna en fjöldi rannsókna hefur sýnt að hafa megí langvarandi áhrif á farsæld barna og unglunga með markvissu og árangursríku skólastarfi. Ítrekað hefur verið bent á að skólaumhverfið sé kjörinn vettvangur til þess að efla geðheilsu og fyrirbyggja vanlíðan og á þann samfélagslega og efnahagslega ávinning sem hlýst af forvörnum og snemmbærum stuðningi við líðan, félagsfærni og hegðun barna og unglunga. Með því að leggja áherslu á geðrækt í félagsmiðstöðvum má mynda umhverfi sem er bæði jákvætt og uppbyggilegt, þar sem lögð er áhersla á að hlúa að þroska, velferð og vellíðan barna og unglunga.

Starfsfólk félagsmiðstöðva fær nú í desember fræðslu frá sálfræðingi frá Austurmiðstöð þar sem lögð verður áhersla á að þekkja einkenni og koma auga á vanlíðan í barna- og unglingahópnum og hagnýtar leiðir til að bregðast við á réttan hátt. Ásamt því munum við leggja áherslu á að ræða andlega heilsu og líðan spjalli okkar við börn- og unglunga.

Fræðslukvöld fyrir foreldra

Í tengslum við fræðsluáhersluna bjóðum við upp á tvö fræðslukvöld fyrir foreldra. Það fyrra verður í desember þar sem fjallað verður um mikilvægi svefns, sjá auglýsingu í viðhengi, og það seinna í janúar þar sem áhersla verður á andlega líðan, nánari upplýsingar þegar nær dregur.

Frístundamiðstöðin Brúin

Foreldrabréf febrúar:

Kæru	foreldrar/forráðamenn,	Mjög góðir og fræðandi leiknir þættir á Netflix fyrir ungt fólk þar sem tekin eru fyrir ýmiskonar kynfræðslumálefni. Henta fyrir unglingastig, bannaðir inn á 16 í BNA en ættu að vera í lagi fyrir 15 ára hér með leyfi foreldra.
Nú í febrúar breytist fræðsluáherslan okkar í takt við ný fræðslumarkmið sem fjalla um kynlíf og kynferðisleg hegðun. Okkur fannst viðeigandi að byrja átakið í viku 6 þar sem að mikil vinna er nú unnin af Jafnréttisskóla Reykjavíkurborgar í tengslum við kynfræðslu í grunnskólum.	Fáðu Já, Stultmynd	Vitundarvakning um kynferðislegt, andlegt og líkamlegt ofbeldi. Myndin er ætluð nemendum á unglingstigi og í henni koma fram skýr mörk á milli kynlífs og ofbeldis. https://www.myndinafmer.com/fadu-ja-1
Við í félagsmiðstöðinni gerum okkur grein fyrir því að oft getur verið snúið að ræða þessi málefni við börnin okkar. Ákall grunnskólanemenda um betri kynfræðslu fer samt ekki framhjá neinum í skólakerfinu og viljum við gera okkar besta til þess að vera þeim innan handar. Eðlilegt er að öll börn séu forvitin og ennþá algengara er að þau hafi ranghugmyndir um hvað kynlíf og ást sé í raun og veru vegna þess að oftast er ekki fá þau sínar heimildir frá ótraustum síðum og aðilum. Þess vegna viljum við hvetja alla til þess að taka umræðuna á hollan á heilbrigðan hátt og því er að finna gagnlega hlekkir hér neðst í bréfinu sem við hvetjum ykkur til að kynna ykkur. RÚV mun einnig frumsýna nýja norska unglingaþætti í Víku6 Lík meg sem verða aðgengilegir á síðunni þeirra.	Myndin af mér:	Leikin mynd í þremur þáttum sem hentar vel fyrir nemendur í 7. - 10. Bekk. Myndin fjallar um stafrænt kynferðisofbeldi og byggir á sannri sögu tveggja unglinga. Mjög góð mynd til að hefja umræður um samskipti á internetinu. Á síðunni má finna kennsluleiðbeiningar með myndinni https://www.myndinafmer.com
Foreldrafræðsla:	Heimasíður sem gott er að kynna sér	
Á vinnufundi fyrir Víku6 sem haldin var með fulltrúum grunnskólanemenda í Reykjavík kom fram ákall um aukna fræðslu til foreldra. Í kjölfarið var ákveðið að koma til móts við þeirra ósk og bjóða upp á fræðslu þriðjudaginn 31. janúar þar sem við ræðum um mikilvægi kynfræðslu, kynnum Víku6 og nefnum dæmi um hvernig gott getur verið að hefja samtalið heima við.	Vika6	Á vef Víku6 má finna allskonar hagnýtt efni: https://reykjavik.is/vika-6
Foreldrafræðsla:	Ástráður	Heimasíða læknanema sem sinna kynfræðslu. Þarna má sjá ýmiskonar fræðsluefni sem hentar best nemendum í 10. Bekk og eldri: https://www.astradur.is/fraedsla
https://teams.microsoft.com/l/meetup-join/19%3ameeting_ZT14ZWYxMjYzZmQyMy00ODRmLWYyZmE1ZDg4%40thread.v2%3fcontext=%7b%22id%22%3a%226aed0be3-aeff-4c6c-83b5-bb72bdd10088%22%2c%220id%22%3a%22f26b98ec-1cc3-4a04-afcc-18b45983ace7%22%7d	Áttavitinn	Ýmiskonar fróðleikur undir liðnum heilsa og kynlíf m.a. um sjálfsfröun, að sofa hjá, að koma út úr skápnum o.fl. Efnið þarna hentar ýmsum aldri frá miðstigi og til fullorðinna. Velja þarf efni sem hæfir þeim aldri sem unnið er með hverju sinni http://attavitinn.is
Í samstarfi við Austurmiðstöð mun Frístundamiðstöðin Brúin einnig bjóða upp á fræðslukvöld fyrir foreldra þriðjudaginn 14. febrúar með Indíönu Rós, kynfræðingi. Sjá auglýsingu í viðhengi.	Heilsuvera	Mjög fint efni um kynheilbrigði og kynþroska. Hentar vel fyrir miðstig og unglingastig https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/kynheilbrigdi/
Á næstu vikum munu starfsmenn halda vinnufund með umræðum og verkefnum, stýrðum af Kolbrúnu Hrund hjá Jafnréttisskólanum. Þar verður lögð áhersla á hvernig best sé að nálgast viðfangsefnið í félagsmiðstöðvarstarfi.	Sterkari út í lífið: Vefur um sjálfsmynd.	Finn vefur um sjálfsmynd og líkamsmynd barna og unglinga. Kíkið í verkfærakistuna fyrir ýmiskonar hugmyndir. Hentar fyrir allan aldur. https://sterkariutilifi.is/
Við þökkum áframhaldandi samstarf og vonum að þessi vinna komi sér vel. Ekki hika við að hafa samband við okkur ef þið hafið einhverjar spurningar.	Sjúk ást	Vefur um ofbeldi í nánum samböndum. Fjallað er um heilbrigði og óheilbrigði sambönd, kynlíf og klám, jafnrétti og birtingarmyndir ofbeldis. Ætlað nemendum í elstu bekkjum miðstigs og nemendum á unglingastigi https://www.sjukast.is/
Bestu	Lesi þetta:	Punktur sem gott er að hafa í huga þegar rætt er við börn og unglinga um klám (athugið að hér er linkur á unglingastig og miðstig en í verkfærakistunni á menntastefna.is má finna sambærilega punkta fyrir yngsta stig líka).
Starfsfólk félagsmiðstöðarinnar		
Fræðsluefni - ítarefni		
Big Mouth.		
Teiknimyndaðættir um kynfræðslu fyrir miðstig og unglingastig á Netflix. Þættirnir eru svoltið ógrandi en hafa notið mikilla vinsælda hjá ungmennum, sniðugt að horfa á þátt sem fræðari hefur valið fyrirfram og hafa umræðuhópa á eftir þar sem rætt er um innihald þáttarins og skipst á skoðunum.		
Sex education.		
https://menntastefna.is/tool/ad-tala-vid-born-um-klam-unglingastig/ https://menntastefna.is/tool/ad-tala-vid-born-um-klam-midstig/		
Hinsegin frá Ö til A		
Mjög góð og vönduð síða um allt sem snýr að hinseginmálum frá Ö til A. https://otila.is/		

Frístundamiðstöðin Brúin

Foreldrabréf mars:

Kæru foreldrar/forráðamenn,

Í seinasta mánuði var fræðsluáherslan hjá okkur í félagsmiðstöðvunum tengd kynfræðslu í viku 6 sem við höldum uppá með fjölbreyttum hætti. Nú í mars skiptum við um þema og færum okkur yfir í samfélagsmiðla, skjátíma og samskipti barna og unglinga á netinu.

Hér eru nokkrar áhugaverðar staðreyndir um efni mánaðarins en þær koma allar úr rannsókn Fjölmíðlanefndar og Menntavísindastofnunar Háskóla Íslands meðal barna og ungmenna á aldrinum 9 – 18 ára vorið 2021:

- Samkvæmt skilmálum samfélagsmiðla þurfa einstaklingar að hafa náð 13 ára aldri til þess að stofna þar sinn eigin aðgang. Á Íslandi eru um 60% barna á aldrinum 9-12 ára með aðgang á TikTok og Snapchat.
- Um fjórðungur nemenda á aldrinum 9-18 ára hefur upplifað einelti á netinu, í tölvuleik eða á samfélagsmiðlum.
- Stelpur eru líklegri til að hafa upplifað það að myndir af þeim hafi farið í birtingu sem olli þeim leiða eða reitti þær til reiði. Strákar eru hinsvegar líklegri til að hafa upplifað hótanir á netinu, í símanum eða í tölvuleikjum.
- Fimmtungur nemenda á unglingsstigi hefur séð hatursskilaboð gagnvart minnihlutahópum, áætlanir um slagsmál og leiðir til að skaða sig líkamlega á netinu á undanfögnu ári.
- 3 af 10 börnum á miðstigi og 7 af 10 á unglingsstigi hafa samþykkt vinabeirni frá ókunnugum.
- 4 af 10 á unglingsstigi eru með falskan aðgang á samfélagsmiðlum.

Í okkar starfi munum við leggja áherslu á að ræða skjátíma, samfélagsmiðla og miðlalaesi við höpin okkar. Við hvetjum ykkur til að gera það sama og eiga samtál við börnin ykkar um skjátímann þeirra.

Fræðslukvöld fyrir foreldra

Í tengslum við þema næsta mánaðar ætlum við, í samstarfi við Austurmiðstöð, að bjóða upp á fræðslukvöld fyrir foreldra. Það verður haldið þriðjudaginn 14. mars kl. 19:00 í Hlíðunni, Gufunesbæ. Þú munt skilið B. Geirdal, verkefnastjóri hjá Fjölmíðlanefnd, koma og fjalla um börn og samfélagsmiðla. Sjá auglýsingu í viðhengi.

Hefur þú áhyggjur af skjánotkun barnsins þíns?

Börn í dag alast upp í umhverfi sem er hlaðið tækjum og með stöðugum tækninýjungum. Með skynsamlegri umgengni við þessi tæki geta þau verið hluti af góðu uppleði. Fyrstu kynni barna af snjalltækjum ættu alltaf að fara fram undir handleiðslu foreldra, forsjáraðila og/eða annarra fullorðinna.

Inn á vef Heilsuveru má finna upplýsingar og viðmið um snjalltækjanotkun barna og unglinga.

www.heilsuvera.is/efnisflokkar/throskaferlid/uppledi-barna/skjarinn-og-bornin/. Hafi fólk áhyggjur af skjánotkuninni þá eru foreldrar hvattir til að spyrja sig eftirfarandi spurninga:

- Sinnir barnið skóla og heimanámi á viðunandi hátt?
- Hittir barnið vini utan skóla (ekki bara á netinu)?
- Er barnið virkt í íþróttum eða öðrum tómstundum?
- Fær barnið nægan svefn, næringu og hreyfingu?
- Er barnið sátt við að setta séu skorður á skjánotkun þess?
- Hefur barnið í raun ánægju og gagn af notkun tækjanna?
- Veldur notkun tækjanna kvíða, depurð eða skapsveiflum?
- Felur barnið skjánotkunina?
- Veist þú hvað barnið er að gera í tölvunni/símanum?

Í tengslum við málefnið höfum við safnað saman áhugaverðum tenglum fyrir foreldra til að skoða.

Gagnlegir hlekkir fyrir foreldra

Miðlalaesi - <https://midlalaesi.is/>

Á vefsíðunni má finna mjög áhugaverð myndbönd með samtölum um miðlanotkun, samfélagsmiðla og aldursmerkingar, fréttir og falsfréttir, hatur og áreiti á netinu, áhorf á klám á netinu og líðan og samfélagsmiðlar. Við bendum líka á hugtakalista úr netheimum - <https://midlalaesi.is/hugtok-ur-netheimum/>

Skjávíðmið

Embætti Landlæknis ásamt fleirum hefur útbúið skjávíðmið fyrir börn á aldrinum 0-5 ára, 6-12 ára og 13-18 ára handa foreldrum og forráðamönnum. Þar má finna góða umræðupunkta til að nýta sér í samtölum við börnunum ykkar.

- Fyrir 0-5 ára: <https://www.barn.is/media/utgafur/skjavidmid-0-5ara.pdf>
- Fyrir 6-12 ára: <https://www.barn.is/media/utgafur/skjavidmid-6-12ara.pdf>
- Fyrir 13-18 ára: <https://www.barn.is/media/utgafur/skjavidmid-13-18ara.pdf>

Barnaheill - ábendingarlína - <https://www.barnaheill.is/is/abendingalina>

Hér er hægt að tilkynna um ódöglegt og óviðeigandi efni á netinu sem varðar börn eða er beint gegn börnum og unglingum undir 18 ára aldri.

SAFT - www.saft.is

Á þessum vef er að finna heilræði fyrir foreldra og leiðbeiningar um örugga netnotkun barna.

SAFT – Samfélag, fjölskylda og tækni er vakningarátak um örugga tækni- og miðlanotkun barna og ungmenna á Íslandi.

Umboðsmaður barna - <https://www.barn.is/frettir/netid-samfelagsmidlar-og-born>

Á heimasíðu Umboðsmanns barna má finna nýjar leiðbeiningar til foreldra, ábyrgðaraðila og starfsfólks í skóla- og frístundastarfi sem varða netið, samfélagsmiðla og börn. Einnig er þar að finna upptöku frá mjög áhugaverðu málþingi sem haldið var 29. apríl 2023 um réttindi barna í stafrænu umhverfi.

Náum áttum - fræðsla

Náum áttum fyrirlestur frá 15. febrúar 2023 fyrir foreldra um samfélagsmiðla, áhrifavalda og miðlalaesi. Upptöku frá fundinum má nálgast á www.naumattum.is

Foreldrabréf apríl:

FÉLAGSFÆRNI

Heil og sæl,

Nú í apríl leggjum við í félagsmiðstöðinni áherslu á Félagsfærni í fræðslumálum.

Í tengslum við þema mánaðarins verður boðið upp á fræðslukvöld fyrir foreldra í Hlöðunni, Gufunesbæ þriðjudaginn 18. apríl. Lilja Magnúsdóttir, sálfræðingur, heldur erindi um Félagsfærni og fer yfir þætti eins og:

- Hvað er félagsfærni?
- Hvernig er birtingarmynd slakrar félagsfærni?
- Hvað geta foreldrar gert til að efla félagsfærni?
- Hvað getur skólinn gert?

Auglýsing fyrir fræðslukvöldið er í viðhengi en hér má finna viðburð fyrir fræðsluna á facebook: <https://www.facebook.com/events/953017036133515>

Félagsfærni er einn af fimm grundvallarþáttum Menntastefnu Reykjavíkurborgar sem leggur grunn að skóla- og frístundastarfi í borginni. Með félagsfærni er átt við hæfnina til að eiga árangursrík samskipti við aðra og viljann til hafa jákvæð áhrif á umhverfi sitt og samfélag. Félagsfærni tengist meðal annars tilfinningalæsi, réttlætiskennd og leiðtogahæfni. Félagsfærni þroskast öðru fremur með þátttöku í virku, lýðræðislegu samstarfi þar sem börn fá tækifæri til að sýna hug sinn í verki og koma skoðunum sínum á framfæri. Félagsfærni er ekki meðfædd heldur þarf að þjálfar börn í henni.

Meginmarkmið með þjálfun félagsfærni í félagsmiðstöðvastarfi eru að börn og unglingar:

- Geti sett sig í spor annarra.
- Geti lifað í samfélagi við aðra í sátt og samlyndi.
- Beri virðingu fyrir skoðunum og lífsgildum annarra til að geta átt auðug og gefandi samskipti við einstaklinga óháð aldri, kyni, kynhneigð, þjóðerni, trú, líkamlegu og andlegu atgervi.
- Öðlist yfirsýn sem gerir einstaklingum kleift að skilja og virða reglur samfélagsins.

Við í félagsmiðstöðinni höfum ýmsar leiðir til að efla félagsfærni hópsins okkar. Ef barnið þitt sækir félagsmiðstöðina lítið eða ekkert og þú vilt að það breytist þá hvetjum við þig til að vera í sambandi og okkur og við finnum leiðir í sameiningu.

Foreldrabréf maí:

Góðan daginn,

Nú er komið að síðasta fræðsluþema vetrarins hjá okkur í félagsmiðstöðinni. Í maí leggjum við áherslu á hinseginleikann og munum m.a. halda Hinsegin viku 15.-19. maí. Okkur fannst tilvalið að maí mánuður yrði tileinkaður hinseginleikanum þar sem 17. maí er alþjóðlegur dagur gegn fordómum í garð hinsegin fólks. Við sem störfum í félagsmiðstöðvum höfum orðið vör við aukningu í hatusfullri orðræðu og athöfnum sem beinast gegn hinsegin samfélaginu.

Rannsóknir sýna fram á verri líðan hinsegin barna og ungmenna, einnig að upplifun hinsegin barna og ungmenna einkennist því miður af meira einelti og ofbeldi en gengur og gerist. Í hinseginvænna umhverfi líður öllum börnum betur, ekki bara hinsegin börnum og því er til mikils að vinna að bæta stöðu hinsegin hópsins. Sjá nánar hér: <https://reykjavik.is/lidanhinseginbarna>

Foreldrafræðsla

Í tengslum við þema mánaðarins verður boðið upp á Fræðslukvöld fyrir foreldra frá samtökunum 78, þriðjudaginn 16. maí kl. 19 í Hlíðunni, Gufunesbæ. Hér í viðhengi má finna auglýsingu.

Regnbogavottun

Allar félagsmiðstöðvar sem tilheyra Frístundamiðstöðinni Brúnni hafa fengið Regnbogavottun Reykjavíkurborgar. Markmið þeirra vottunar er að gera starfsemi Reykjavíkurborgar hinseginvænni, bæði fyrir starfsfólk og þjónustuþega, með það að markmiði að koma í veg fyrir beina og óbeina mismunun í garð hinsegin fólks. Nánar má lesa um Regnbogavottunina hér: <https://reykjavik.is/regnbogavottun-reykjavikur>

Hinsegin félagsmiðstöð Tjarnarinnar og Samtakanna 78

Hinsegin félagsmiðstöðin er fyrir öll ungmenni á aldrinum 10-16 ára sem eru hinsegin eða tengja við hinsegin málefni á einn eða annan hátt. Hinsegin félagsmiðstöðin er staðsett í Spennistöðinni við Barónsstíg 32A. Félagsmiðstöðin býður bæði upp á starf fyrir 10-12 ára og 13-16 ára.

Opnanir í 10-12 ára starfinu eru á fimmtudögum frá 16:30-18:00.

Opnanir í 13-16 ára starfinu eru á þriðjudögum frá 19:30-22:00.

Sikkris

Sikkris er ný hinsegin félagsmiðstöð fyrir 13-18 ára ungmenni sem stofnuð var í vetur. Félagsmiðstöðin er samvinnuverkefni allra félagsmiðstöðvanna í Frístundamiðstöðinni Brúnni og Mosfellsbæ. Sikkris er staðsett í Egilshöll og er með opið öll mánudagskvöld frá kl 19:00-22:00. Lögð er áhersla á að skapa öruggt rými svo að öllum líði vel. Starfsemi gengur vel, mætingin er góð og augljóst að þörfin á slíku starfi er mikil. Starfið hjá Sikkris heldur áfram í sumar og haust og við hvetjum áhugasama til að fylgjast með á instagram: sikkris.hinsegin.

Hlekkir og plaköt fyrir foreldra

Á heimasíðu Reykjavíkurborgar má finna fræðsluefni um hinseginleikann.

Sjá: <https://reykjavik.is/hinsegin-fraedsluefni>

Þar er alls konar efni á borð við bækur, greinar, myndbönd og litablöð sem tengjast hinseginleikanum með einum eða öðrum hætti. Hægt er að nýta efnið í kennslu, frístundastarfi, til að afla sér upplýsinga og margt fleira. Gott er að nýta barnaefnið sem kveikjur og taka í framhaldinu umræður um það. Listinn er reglulega uppfærður.

Við bendum sérstaklega á mjög nytsamlega heimasíðu <https://www.otila.is/> (upplýsingasiða á íslensku um hinsegin málefni, hugmyndafræði, hugtök og með frásögnum hinsegin fólks).

Frístundamiðstöðin Brúin

Foreldrabréf, sumarbréf:

Heil og sæl,

Nú þegar skólaslitin nálgast langar okkur að vekja athygli ykkar á starfinu okkar í sumar og síðustu foreldrafræðslu annarinnar.

Annað kvöld, miðvikudaginn 31. maí, klukkan 19-20 í Hlíðunni Gufunesbæ fer Margrét Lilja þekkingarstjóri Planet Youth yfir stöðu barna og unglinga í hverfunum með tilliti til rannsókna og áskorana sem foreldrar standa frammi fyrir. Auglýsing fyrir fræðsluna er í viðhengi en hér má finna viðburðinn á facebook: <https://www.facebook.com/events/780267340239479>

Nú styttest í að sumarstarfið hefjist hjá okkur í félagsmiðstöðinni xxxxxx. Við verðum með kvöldopnanir í unglिंगastarfinu frá 12. júní - 12. júlí, alla mánudaga og miðvikudaga. Föstudagskvöldin verða auglýst sérstaklega og eru stundum sameiginlegar með öðrum félagsmiðstöðvum. Allar opnanir eru frá kl. 19:30 - 22:30. (setja hér inn hvar má nálgast dagskrá og auglýsingar fyrir sumarstarfið)

Í maí höfum við sinnt vettvangsstarfi eftir allar vaktir á föstudagkvöldum þar sem við tókum stöðuna á hverfinu. Flest kvöldin voru unglिंगarnir til fyrirmyndar en í undantekningartilvikum þurftum við að hafa samband við foreldra. Í sumar ætlum við að halda vettvangsstarfinu áfram og verðum á vaktinni öll föstudagskvöld, vel merkt í grænum vestum. Við hvetjum ykkur til að hafa samband við xxxxx (nafn á þeim sem er best að hafa samband við vegna sumarstarfs) á pósthfangið: xxxxx@rvkfri.is ef einhverjar spurningar vakna varðandi sumarstarfið og/eða vettvangsstarfið.

Í sumar, líkt og seinasta sumar, munu félagsmiðstöðvarnar í Reykjavík halda úti flakkandi félagsmiðstöð sem heitir Flotinn. Starfsmenn félagsmiðstöðva verða í vettvangsvinnu og munu tengjast unglिंगum í hverfum borgarinnar. Flotinn er viðbót við almennar félagsmiðstöðvar sem starfa í hverfum borgarinnar á vegum frístundamiðstöðva. Flotinn starfar þvert á borgina og er ekki bundinn við eitt ákveðið hverfi. Flotinn mun vera til staðar fyrir unglिंगana, fylgjast með óæskilegri hópamyndun og fara í heimsóknir til unglिंगanna í félagsmiðstöðvar. Starfsmenn Flotans verða í merktum fatnaði til auðkenningar. Hægt er að fylgja Flotanum á Instagram: flotinn

Við minnum á að það eru ýmsar hættur sem geta fylgt ævintýrum sumarsins þegar losnar um rútínuna og börn og unglिंगar hafa meiri frítíma. Hér viljum við benda á mikilvæga verndandi þætti sem foreldrar þurfa að hafa í heiðri í uppeldi barna á öllum aldri:

1. Samvera foreldra og barna.
2. Nægur svefn.
3. Foreldrar sýni umhyggju og setji skýr mörk.
4. Foreldrar þekki vini barna sinna og foreldra vinanna.
5. Þátttaka barna í skipulögðu frístundastarfi.
6. Virða útivistartíma (<https://menntastefna.is/tool/4375/>) og barnaverndarlög.
7. Skýr afstaða gegn neyslu áfengis, vímuefna, tóbaks, nikótínþúða og rafretta.
8. Samstarf, traust og þátttaka í foreldrastarfi, t.d. foreldraráðum og foreldrarölti.

Við þökkum fyrir veturinn sem er að líða og hlökkum til áframhaldandi samstarfs.

Með sumarkveðju,

Starfsfólk xxxxx félagsmiðstöðvarnar

Dæmi um plaköt:

