

## Forvarnir

Markmið áfengis- og fíkniefnavarna er að fræða nemendur og miðla upplýsingum með það í huga að draga úr fjölda þeirra sem ánetjast reykingum, áfengi eða öðrum vímuefnum sem og annarri fíkn. Lögð er áhersla á að þroska félagslega eiginleika s.b. sjálfsaga, ábyrgðartilfinningu, dómgreind, gagnrýna hugsun og samskiptafærni. Enn fremur að efla tengsl nemenda við fjölskyldu, skóla, jafnaldra og samélagið. Fræðslan fer fram með fjölbreyttum hætti og koma margir aðilar að henni s.s. kennarar, námsráðgjafi, skólahjúkrunarfræðingur og utanaðkomandi aðilar. Í þessari áætlun er fjallað um forvarnir innan skólans og viðbrögð skólans þegar upp kemur grunur eða vitneskja um fíkn. Í lok áætlunar eru nokkur ráð fyrir foreldra.

### Leiðir

- að efla félagsfærni, tilfinninga- og siðgæðisþroska nemenda t.d. með vinnu í uppbyggingarstefnunni, í lífsleikni og þátttöku í bekkjarfundum,
- að fræða nemendur um skaðsemi tóbaks, áfengis og annarra fíkniefna og afleiðingar af neyslu slíkra efna. Auk þess að fræða nemendur um annars konar fíkn s.b. . netfíkn,
- stuðla að jákvæðri sjálfsmynd og heilbrigðum lífsstíl nemenda til þess að þeir verði betur færir um að taka sjálfstæðar ákvarðanir án þess að láta undan félagslegum þrýstingi,
- hafa samvinnu við heimilin um forvarnir,
- fá gestafyrirlesara í heimsókn í skólann til að ræða við nemendur í tengslum við ýmiss konar forvarnastarf,
- vera í samstarfi við forvarnarteymi Grindavíkurbæjar,
- vera í samstarfi við frístundaleiðbeinanda og Félagsmiðstöðina Þrumuna um forvarnastarf,
- námsráðgjafi er trúnaðarmaður nemenda og geta nemendur leitað til hans og rætt um sín persónulegu málefni,
- hjúkrunarfræðingur hefur fasta viðveru í skólanum og sinnir meðal annars forvarnastarfi,
- að líta ekki á forvarnir sem einangraðan þátt heldur sem hluta af fjölbreyttu starfi innan skólans,
- vinna með forvarnir þarf að vera stöðugt í gangi.

### Viðbrögð

Fylgst er með ástundun nemenda og umsjónarkennarar láta foreldra vita ef ástundun nemenda verður ábótavant.

Öll neysla vímuefna er stranglega bönnuð í skólanum og í allri starfsemi tengdri skólanum. Ef nemendur verða uppvísir að neyslu vímuefna í skipulögðu starfi á vegum skólans verði foreldrar kallaðir til tafarlaust.

### **Viðbrögð þegar upp kemur grunur eða vitneskja um fíkn**

- þegar upp kemur grunur um neyslu tóbaks, áfengis, fíkniefna er foreldrum gert viðvart af umsjónarkennara..
- ef staðfestar upplýsingar liggja fyrir um neyslu nemenda skal skólastjóri strax boða foreldri til fundar kynna þeim málið og láta vita um framgang málsins,
- málinu vísað til umfjöllunar nemendaverndarráðs,
- við ítrekað brot tilkynnir skólastjóri málið skriflega til barnaverndaryfirvalda,
- í samvinnu við foreldra geta skóli og barnaverndaryfirvöld unnið saman að framgangi máls.

**Skólastjóri og nemendaverndarráð sjá um öll mál sem tengjast vímu- og fíkniefnanotkun innan skólans.**

### **Ábending til foreldra**

#### **Það sem getur ýtt undir vímuefnaneyslu barna**

- lélegt eða lítið sjálfstraust,
- útivist eftir leyfilegan útivistartíma,
- óæskilegar hópamyndanir,
- reykingar,
- eftirlitslaus partý,
- aðgerðarleysi bæði foreldra og skóla,

#### **Það sem getur dregið úr hættu á að ánetjast fíkniefnum**

- hlusta á álit barnsins og hvetja það til að hafa sjálfstæð markmið og skoðanir,
- hvetja barnið til hvers konar heilbrigðrar tómstundaiðkunar,
- vera börnunum góð fyrirmynd,
- samvera með foreldrum,
- stuðningur, aðhald, agi og skýrar reglur,
- jákvætt viðhorf til skóla og góð frammistaða í námi,
- vinahópur,
- góð samvinna foreldra og skóla,
- foreldrarölt,
- útivistarreglur virtar,
- að foreldrar séu vel upplýstir um forvarnir og uppeldismál almennt,
- regluleg fræðsla um fíkn og varnir gegn henni,
- gerðu þér far um að kynnast vinum barnsins þíns. Vinahópur, lífsstíll og áhugamál barnsins segja mikið um líkurnar á vímuefnanotkun.

#### **Hvernig geta foreldrar brugðist við ef grunur um notkun vímuefna vaknar**

- haltu rósemi þinni. Ekki ráðast á barnið með ásökunum og æsingi því að þá er hættu á að þú missir traust þess,
- ekki sökva þér niður í sjálfsásökun. Það þarf ekki að vera að þú hafir brugðist í foreldrahlutverkinu,

- afluðu þér upplýsinga um vímuefni. Þær má finna á bókasöfnum, á netinu, hjá forvarna- og heilbrigðisaðilum,
- hafðu samband við aðra foreldra sem eru í svipaðri stöðu. Reynsla þeirra getur oft hjálpað mjög mikið,
- ef þér er sagt “ Það gera þetta allir” – eða – “það mega þetta allir” skaltu vera á varðbergi. Þeir sem nota þessi orðatiltæki hafa sjaldnast rök fyrir skoðun sinni. Orðatiltækin duga einungis á foreldra sem láta ekki skynsemina ráða eða þora ekki að hafa sjálfstæðar skoðanir,
- eðlileg viðbrögð eru að finna til vanmáttarkenndar og hræðslu, en í fæstum tilfellum er barnið í bráðri lífshættu.

### **Aðvörunarmerki um vanlíðan hjá ungu fólki**

#### **Líkamleg einkenni**

- áhugaleysi á eigin útliti t.d. klæðnaði eða hreinlæti,
- minnkandi matarlyst,
- óvæntir sjúkdómar, slys eða verkir,
- breyting á svefnvenjum/ þreyta, aukin svefnþörf

#### **Tilfinningaleg einkenni**

- áhugaleysi, uppgjöf eða vonleysi,
- kvíði, spenna, álag,
- skyndilegir erfiðleikar í sambandi við einbeitingu / rökhugsun,
- sektarkennd og samviskubit,
- miklar skapsveiflur og skapbrestir,
- einangrun eða minnkandi ánægja af félagslegum samskiptum

#### **Hegðunarleg einkenni**

- versnandi árangur í skóla,
- minnkandi áhugi á tómsundamálum, svo sem íþróttum,
- sjálfseyðileggjandi hegðun,
- ögrandi lífsstíll t.d. klæðnaður sem táknar dauða eða vímuefni,
- breyttur tónlistaráhugi,
- áhugaleysi um eigin sínar,
- andfélagsleg hegðun t.d. þjófnaðir eða árásir.

#### **Gagnlegar vefsíður**

[forvarnir.is](http://forvarnir.is)

[samanhopurinn.is](http://samanhopurinn.is)

[umhuga.is](http://umhuga.is)

[spilavandi.is](http://spilavandi.is)

[abyrgspilun.is](http://abyrgspilun.is)

[saft.is](http://saft.is)