



# Áætlun um áfengis- og fíknivarnir

FLÚÐASKÓLI

## Áætlun

Í skólareglum Flúðaskóla kemur fram að neysla vímuefna, tóbaks, rafretta, áfengis og annarra vímuefna er með öllu óheimil í skólanum.

Áætlun Flúðaskóla um áfengi og fíknivarnir miðar að því að fræða nemendur og miðla til þeirra upplýsingum með það í huga að draga úr fjölda þeirra sem ánetjast áfengi, reykingum, vímuefnum eða annarri fíkn.

Foreldrar gegna lykilhlutverki þegar kemur að forvörnum og því er mikilvægt að vera í góðum samskiptum og styðja þá í hlutverki sínu. Einnig er mikilvægt að vera í góðum samskiptum við aðra er koma að forvörnum nemenda. Reynt er að hafa fræðsluna fjölbreytta, að henni koma kennarar, skólahjúkrunarfræðingur og aðrir utanaðkomandi fagaðilar.

### Leiðir

- Efla félagsfærni, sjálfsaga, ábyrgðartilfinningu, dómgreind, samskiptahæfni, gagnrýna hugsun, tilfinninga- og siðgæðisþroska nemenda t.d. í gegnum kennslu, lífsleiknitíma og þátttöku í bekkjarfundum.
- Stuðla að jákvæðri sjálfsmynd og heilbrigðum lífsstíl nemenda svo þeir verði betur færir um að taka sjálfstæðar ákvarðanir án þess að láta undan félagslegum þrýstingi.
- Hjálpa nemendum að efla tengsl sín við fjölskyldu, skóla, jafnaldra og samfélagið.
- Fræða nemendur um skaðsemi tóbaks, áfengis og annara fíkniefna og afleiðingar af neyslu slíkra efna. Auk þess að fræða nemendur um annars konar fíkn sem hefur aukist innan nemenda, eins og netfíkn.
- Hafa samvinnu við heimilin um forvarnir.
- Fá gestafyrirlesara í skólann til að ræða við nemendur í tengslum við ýmiss konar forvarnarstarf.
- Að líta á forvarnir sem hluta af margþættu uppeldisstarfi skólans frekar en einangraðan þátt í skólastarfinu.

### 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 verða foreldrar kallaðir til tafarlaust.

### Þegar upp kemur grunur eða vitneskja um vímuefnanotkun

- Þegar upp kemur grunur um neyslu tóbaks, áfengis eða fíkniefna er foreldrum gert viðvart af umsjónarkennara
- Ef staðfestar upplýsingar liggja fyrir um neyslu nemenda boðar umsjónarkennari, eða skólastjóri, foreldra til fundar og kynnir þeim málið og lætur vita um framgang málsins.
- Við endurtekið brot er málinu er vísað til umfjöllunar nemendaverndarráðs.
- Við ítrekuð brot tilkynnir skólastjóri málið skriflega til barnaverndaryfirvalda

- Í samvinnu við foreldra geta skóli og barnaverndaryfirvöld unnið saman að framgangi máls.

Stjórnendateymi og nemendaverndarráð sjá um öll mál sem tengjast fíkn og vímuefnanotkun innan skólans.

## Foreldrar í lykilhlutverki

Foreldrar eru mikilvægustu mótunaraðilar barna sinna

- Að búa börn og ungmenni undir lífið er mikið ábyrgðarhlutverk og foreldra gegna lykilhlutverki í öllu forvarnastarfi

Foreldrar eru fyrirmyndir

- Í hegðun, framkomu og tali
- Virða útivistarreglur
- Kaupa ekki áfengi fyrir unglunga

Grunnurinn að heilbrigðum lífsháttum er lagður strax í upphafi lífsgöngu

- Góð tengsl, umhyggja og aðhald minnkar líkur á að unglingur leiðist út í óæskilega hegðun

Það sem getur ýtt undir vímuefnaneyslu barna

- Lélegt eða lítið sjálfstraust
- Útivist eftir leyfilegan útivistartíma
- Óæskilegar hópamyndanir
- Reykingar, áfengisneysla, munntóbak og veip
- Eftirlitslaus partý
- Aðgerðarleysi foreldra og skóla

Hvernig geta foreldrar brugðist við ef grunur um notkun vímuefna vaknar

- Halda rósemi sinni. Ekki ráðast á barnið með ásökunum og æsinga því þá er hættu á að foreldri missi traust barnsins.
- Ekki sökkva sér í sjálfsásökun. Það þarf ekki að vera að foreldri hafi brugðist í foreldrahlutverkinu.
- Aflað sér upplýsinga um vímuefni. Upplýsingar má m.a. finna á netinu og hjá forvarna- og heilbrigðisaðilum.
- Hafa samband við aðra foreldra sem eru í svipaðri stöðu. Reynsla annarra getur hjálpað.

## Aðvörunarmerki um vanlíðan hjá ungu fólki

Aðvörunarmerki um vanlíðan geta verið líkamleg, tilfinningaleg eða hegðunarleg. Hér verður farið yfir þau helstu.

Líkamleg einkenni

- Áhugaleysi á eigin útliti, klæðnaði og hreinlæti
- Minni matarlyst
- Óvæntir sjúkdómar, slys eða verkir
- Breyting á svefnvenjum, meiri svefnþörf

Tilfinningaleg einkenni

- Áhugaleysi, uppgjöf eða vonleysi
- Kvíði, spenna, álag
- Skyndilegir erfiðleikar í sambandi við einbeitingu og rökhugsun
- Sektarkennd og samviskubit

- Miklar skapsveiflur og skapbrestitir
- Einangrun eða minnkandi ánægja af félagslegum samskiptum

#### Hegðunarleg einkenni

- Árangur í skóla versnar
- Áhugi á tómstundamálum eins og íþróttum, minnkar
- Sjálfeyðileggjandi hegðun
- Ögrandi lífsstíll, t.d. klæðnaður sem táknar dauða eða vímuefni
- Breyttur tónlistaráhugi
- Almennt áhugaleysi
- Andfélagsleg hegðun eins og þjófnaður eða árásir

Forvarnir er sameiginlegt langtímaverkefni heimilis og skóla.