



Forvarnarstefna

Grunnskóli Grundarfjarðar
Sími 830-8550
heimasíða: <https://grundo.is>
Netfang: grunnskoli@gfb.is

Efnisyfirlit

Inngangur	3
Forvarnir	3
Leiðir í forvörnum	3
Viðbrögð þegar upp kemur grunur eða vitneskja um fíkn.	4
Ferill fíknimála	4
Góð ráð til foreldra	4
Það sem getur minnkað hættu á börn byrja að nota vímuefni	5
Aðvörunarmerki um vanlíðan hjá ungu fólki	5
Hvert er hægt að leita þegar vandi steðjar að?	6
Góðar vefsíður og símanúmer	6

Inngangur

Í Grunnskóla Grundarfjarðar er unnið eftir forvarnaráætlun skólans sem byggir á Aðalnámskrá grunnskóla. Þar segir að vinna eigi að forvörnum og heilsuefningu þar sem hugað sé að andlegri, líkamlegri og félagslegri vellíðan nemenda. Við vinnum að forvörnum í víðum skilningi og byggjum á jákvæðum grunni og uppbyggilegum skólabrag í samvinnu við foreldara og nærsamfélagið.

Áætlunin tekur til almennra forvarna sem ætlað er að efla:

- Jákvæðan skólaanda
- Sjálfsmynd og sjálfsábyrgð
- Félagsþroska
- Velferð
- Kynheilbrigði
- Jafnrétti
- Ábyrga netnotkun

Áætlunin tekur einnig til forvarna sem ætlað er að draga úr eða koma í veg fyrir:

- Einelti
- Ofbeldi bæði andlegt og líkamlegt
- Notkun vímuefna s.s. tóbaks, áfengis og annara vímugjafa
- Óábyrga netnotkun
- Óheilbrigðan lífstíl

Forvarnir

Markmiðið með forvarnarstefnu er að styrkja sjálfsmynd nemenda og styðja þau í að velja heilbrigðan lífstíl. Fræðslan fer fram með fjölbreyttum hætti og koma margir aðilar að þeirri fræðslu, svo sem kennarar, námsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur og utanaðkomandi aðilar sem eru sérfræðingar á ákveðnum sviðum. Forvarnarverkefni eru m.a. unnin í samstarfi við skóla og félagsmiðstöðvar á Snæfellsnesi, Félags- og skólabjónustu Snæfellinga, félagsmiðstöðina Edin, nemendaráð skólans og foreldrafélag

Leiðir í forvörnum

- Að fræða nemendur um þau áhrif sem fíkn hefur á líf þeirra með tilliti til vímugjafa, netnotkunar og mataræðis.
- Stuðla að jákvæðri sjálfsmynd og heilbrigðum lífstíl nemenda svo að þeir verði betur færir um að taka sjálfstæðar ákvarðanir án þess að láta undan félagslegum þrýstingi.
- Leggja aukna áherslu á úrræði fyrir nemendur í áhættuhóp.

- Hafa samvinnu við heimilin um forvarnir.
- Fá gestafyrirlesara í heimsókn til að ræða við nemendur í tengslum við forvarnarstarf.
- Vera í samstarfi við Félagsmiðstöðina Eden um forvarnarstarf.
- Námsráðgjafi starfar við skólann en hans hlutverk er að vera trúnaðarmaður nemenda, aðili sem þeir geta leitað til og rætt við um sín persónulegu mál.
- Hjúkrunarfræðingur hefur fasta viðveru í skólanum og sinnir meðal annars forvarnarstarfi. Forvarnarefni heilsugæslunnar, 6H, er notað við þá fræðslu.

Viðbrögð þegar upp kemur grunur eða vitneskja um fíkn.

Til að greina vandann og vinna sem best í þágu nemandans miðlar starfsfólk á milli sín upplýsingum um nemendur sem sýna einkenni um að eiga í erfiðleikum af einhverju tagi. Eftir mat á aðstæðum fer ferli í gang sem miðar að því að veita nemanda þá aðstoð sem við á. T.d. með viðtölum við þá sem að málinu koma og þá eru kallaðir til þeir sérfræðingar ef þurfa þykir s.s. námsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur eða sálfræðingur. Við það fer ferli í gang sem miðar að því að veita nemanda þá aðstoð sem við á. T.d. með viðtölum við þá sem málið varðar og þá eru kallaðir til þeir sérfræðingar sem þurfa þykir s.s. námsráðgjafi, hjúkrunarfræðingur eða sálfræðingur.

Ferill fíknimála

- Ef fram kemur sterkur grunur um einhverskonar fíkn nemanda er umsjónarkennara eða námsráðgjafa tilkynnt um málið. Jafnframt hefur skólastjóri samband við foreldra viðkomandi nemanda og bendir foreldrum á hvert þeir geti leitað eftir aðstoð fagaðila.
- Málinu er vísað til nemendaverndarráðs.
- Skólastjóri tilkynnir barnaverndaryfirvöldum skriflega um málið.
- Skóli og barnaverndaryfirvöld vinna saman að framgangi máls.
- Skólastjóri og nemendaverndarráð sjá um öll mál sem tengjast vímuefnum og fíkn innan skólans.

Góð ráð til foreldra

Það sem getur komið í veg fyrir fíknivanda barna:

- Gott sjálfstraust.
- Sterk sjálfsmynd.
- Sterk félagsleg tengsl og vinir.
- Foreldrar og skóli vel upplýstir um hagi barns.
- Lögbundinn útivistartími virtur.
- Að börn séu ekki eftirlitslaus þegar þau koma saman.

Forvarnir eru ekki bara fyrirlestur um fíkn. Það felst einnig forvörn í því að:

- Gefa sér tíma með barninu til að gera eitthvað skemmtilegt.
- Hlusta á álit barnsins og hvetja það til að hafa sjálfstæð markmið og skoðanir.
- Hvetja barnið til hvers konar heilbrigðrar tómstundaiðkunar.
- Þekkja vini barnsins og foreldra þeirra.
- Vera börnunum góð fyrirmynd.

Ef þig grunar að barnið þitt eigi við fíknivanda að stríða er mikilvægt að bregðast rétt við.

- Það er eðlilegt að finna til vanmáttarkenndar og hræðslu, en í fæstum tilfellum er barnið í bráðri lífshættu.
- Haltu rósemi þinni. Ekki ráðast á barnið með ásökunum og æsingi því að þá er hætta á að þú missir traust þess.
- Ekki sökkva þér niður í sjálfsásökun. Það þarf ekki að vera að þú hafir brugðist í foreldrahlutverkinu.
- Aflaðu þér upplýsinga um fíknivanda. Þær má finna á bókasöfnum, á netinu, hjá forvarna- og heilbrigðisaðilum.
- Gerðu þér far um að kynnast vinum barnsins þíns. Vinahópur, lífsstíll og áhugamál barnsins segja mikið um líkurnar á fíknivanda.
- 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.

Það sem getur minnkað hættu á börn byrja að nota vímuefni

- Samvera með foreldrum.
- Stuðningur, aðhald, agi og skýrar reglur.
- Jákvætt viðhorf til skóla og góð frammistaða í námi.
- Vinahópurinn.
- Tólmundastarf, t.d. íþróttir, tónlistarnám, skátastarf o.fl.
- Góð samvinna foreldra og skóla.
- Foreldrar samræmi útivistarreglur á skólakynningarfundum á haustin.
- Að foreldrar séu vel upplýstir um forvarnir og uppeldismál almennt.
- Regluleg fræðsla um fíkn og varnir gegn henni.

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

Tilfinningaleg einkenni:

- áhugaleysi, uppgjöf eða vonleysi
- kvíði, spennu, álag
- þreyta,
- breytingar á svefnþörf
- skyndilegir erfiðleikar í sambandi við einbeitingu / rökhugsun
- sektarkennd og samviskubít
- miklar skapsveiflur og skapbrestir
- einangrun eða minnkandi ánægja af félagslegum samskiptum

Hegðunarleg einkenni:

- minnkandi áhugi á tómstundamálum, svo sem íþróttum
- versnandi árangur í skóla
- sjálfseyðileggjandi hegðun
- ögrandi lífsstíll t.d. klæðnaður sem tákna dauða eða vímuefni
- áhugi á tónlist með textum sem fjalla um þunglyndi, vímu eða dauða
- áhugaleysi um eigur sínar
- andfélagsleg hegðun t.d. þjófnaður eða árásir

Hvert er hægt að leita þegar vandi steðjar að?

Við Grunnskólann eru starfandi hjúkrunarfræðingur, námsráðgjafi og sálfræðingur sem bæði foreldrar og börn geta leitað til varðandi nám og líðan sem og erfiðleika tengdum fíkn. Þeir geta gefið góð ráð og vísað fólki áfram í leit að aðstoð. Þá getur skólinn bent á úrræði í samstarfi við Félags- og skólaþjónustu Snæfellinga. Einnig getur verið gott að leita að upplýsingum og fræðslu á netinu.

Allir starfsmenn skólans vinna að forvörnum til að efla heilbrigði og velferð nemenda skólans. Mikilvægt er að allir aðilar skólasamfélagsins séu meðvitaðir og geti gripið í taumana áður en erfiðleikarnir verða of miklir.

Góðar vefsíður og símanúmer

Vímulaus æska – foreldrahús - www.vimulaus.is

FRÆ - fræðsla og forvarnir - www.forvarnir.is

Saman hópurnir - www.samanhopurinn.is

Upplýsingavefur um geðheilsu og ungmenna - umhuga.is

SÁS - Samtök áhugafólks um spilafíkn - www.spilavandi.is

SÁÁ - Samtök áhugafólks um áfengis- og vímuefnavanda <http://saa.is/>

Fjölbreyttar upplýsingar um peningaspil - abyrgspilun.is

Heilræði fyrir foreldra og leiðbeiningar um örugga netnotkun barna - saft.is

Embætti landlæknis - <http://www.landlaeknir.is/>

Aðstoð við að hætta að reykja - <http://reyklaus.is/>

Rauði krossinn <http://www.raudikrossinn.is/>

Ráðgjöf fyrir fjölskyldur, styrkja þjargráð innan þeirra og veita markvissa leiðsögn um úrbætur http://www.raudikrossinn.is/page/rki_reykjavikurdeild_fjolskyldumidstod

Heimili og skóli <http://www.heimiliogskoli.is/>

Lögreglan <http://logreglan.is/>

Neyðarnúmer: 112 Fíkniefnasíminn: 800-5005 Fjölskyldumiðstöðin: 511-1599

Hjálparsími Rauða krossins: 1717

Foreldrasími Vímulausrar æsku, opinn allan sólarhringinn: 581-1799