

Forvarnastefna Grunnskóla Dalvíkurbyggðar

Markmiðið með forvarnastefnu er að stefna að heilbrigðum og vímulausum skóla. Að koma í veg fyrir eða reyna að draga úr neyslu barna og ungmenna á hvers konar vímuefnum. Að nemendur tileinki sér heilbrigðan lífstíl. Að nemendur hafi þekkingu á slysa- og eldvörnum.

Í reglum skólans segir að reykingar séu bannaðar í skóla og á skólalóð svo og neysla hvers konar vímugjafa. Sama gildir um allt tómstundastarf og ferðir á vegum skólans. Þetta á við um alla, bæði nemendur og starfsfólk.

Forvarnastarf

Hlutverk skólans

1. Fræðsla / miðlun upplýsinga – markmiðið er að fjölga nemendum, sem stunda heilbrigðan lífstíl, sem hafa þekkingu á slysa- og eldvörnum og fækka þeim sem ánetjast reykingum eða öðrum vímuefnum.
2. Íhlutun / afskipti af nemendum í vanda – markmiðið er að, beina þeim rétta leið til heilbrigðis líkama og sálar, veita þeim nemendum sem komnir eru í neyslu og foreldrum þeirra aðstoð.
3. Lífsleikni – markmiðið er að nemendur öðlist sem besta færni í aðlögunarhæfni og í að sýna jákvæða hegðun þannig að þeir séu betur í stakk búnir til að takast á við áskoranir og kröfur daglegs lífs.
4. Foreldrasamstarf – stuðla að góðri samvinnu milli heimila og skóla.

Leiðir

- Að fræða nemendur um skaðsemi tóbaks, áfengis og annarra fíkniefna og afleiðingar af neyslu þessara efna.
- Raða niður námsefni í forvörnum á árgangana. Ákveða í hvaða námsgreinum ætti að taka fyrir afmarkaða þætti forvarnastarfsins.
- Í skólanum er áhersla lögð á einstaklingana sjálfa, sjálfsvirðingu og samskipti við aðra.
- Í yngri deild er lögð áhersla á heilbrigða lifnaðarhætti og markvisst reynt að kenna jákvæða hegðun og góð samskipti.
- Í eldri deild heldur fræðslan áfram um skaðsemi vímuefna og afleiðingar neyslunnar.
- Litið er á reykingar sem alvarlegt heilbrigðisvandamál og oft fyrirboða annarrar neyslu.
- Gera þarf reglulegar kannanir á neyslu tóbaks og annarra vímuefna.
- Lífsleikni/bekkjjarfundur er kennd sem námsgrein 1. klukkustund á viku. Í þeirri kennslustund er stuðlað að jákvæðri sjálfsmynd og heilbrigðum lífsstíl nemenda, svo að nemendur verði betur færir um að taka afstöðu án þess að láta undan félagslegum þrýstingi svo sem til vímuefnanotkunar
- Leggja þarf aukna áherslu á úrræði fyrir nemendur í áhættuhópi.
- Hafa þarf góða samvinnu við heimilin um forvarnir.

Stuðla að jákvæðu viðhorfi nemenda til heilbrigðs lífsstíls

- Með því að leggja rækt við almenna lífsleikni.
- Fá gestafyrirlesara í heimsókn í skólann til að ræða þessa hluti við nemendur í tengslum við annað forvarnastarf.
- Jafningjafræðsla.

Ferill reykingamála í Grunnskóla Dalvíkurbyggðar

1. Reykingar eru bannaðar í og við skólann.
2. Foreldrum er gert viðvart ef nemandi verður uppvís að reykingum.
3. Hafi kennarar eða annað starfsfólk skólans grun um að nemandi sé farinn að reykja eru foreldrar látnir vita um þann grun af umsjónarkennara, deildarstjóra eða skólastjóra.

Ferill vímuefnamála í Grunnskóla Dalvíkurbyggðar

1. Ef sterkur grunur um neyslu áfengis eða fíkniefna nemanda vaknar er umsjónarkennara tilkynnt um málið. Jafnframt hefur þá skólastjóri samband við foreldra viðkomandi nemanda og segir frá rökstuddum grunsemdum og bendir foreldrum á hvert þeir geti leitað eftir aðstoð.
2. Ef staðfestar upplýsingar liggja fyrir um neyslu nemanda á áfengi eða öðrum vímuefnum skal umsjónarkennari, deildastjóri eða skólastjóri strax boða foreldra til fundar, kynna þeim málið og láta vita um framgang málsins.
3. Málinu vísað til nemendaverndarráðs.
4. Skólastjóri tilkynnir barnaverndaryfirvöldum skriflega um málið.
5. Skóli og barnaverndaryfirvöld vinna saman að framgangi máls.

Þeir sem mynda stoðkerfi innan skólans eru

- Nemendaverndarráð
- Skólahjúkrunarfræðingur
- Eineltisteymi
- Áfallateymi
- Félagsráðgjafi / námsráðgjafi
- Kennarar / deildarstjórar / skólastjóri

Nemendur

Markmið nemendaráðs

- Að vera meðvitaðir um ábyrgð og hlutverk sitt í setu í nemendaráði.
- Að stuðla að heilbrigðu félagsstarfi í skólanum.

Lífsleikni er lykilatriði í forvörnum

Skilgreining á lífsleikni:

- Lífsleikni er geta til að laga sig að mismunandi aðstæðum og breyta á jákvæðan hátt.
- Sú geta gerir okkur kleift að takast á við kröfur og áskoranir daglegs lífs.
- Að taka sjálfstæðar ákvarðanir.
- Færni í að leysa mál.
- Skapandi/gagnrýnin hugsun.
- Góð samskiptahæfni og að geta sett sig í spor annarra.

- Taka ábyrgð á hegðun sinni.
- Hæfileiki til að takast á við álag og streitu.

Það sem ýtt getur undir fíkniefnaneyslu barna:

- Lélegt eða lítið sjálfstraust.
- Aðgerðarleysi bæði foreldra og skóla.
- Útivist eftir leyfilegan útivistartíma.
- Óæskilegar hópamyndanir.
- Reykingar.
- Aðgengi að áfengi.
- Eftirlitslaus unglingspartý.

Foreldrar

Markmið foreldrafélags:

- Að foreldrafélagið verði virkt í samstarfi við skólann um vímuvarnir, t.d. með því að standa fyrir fyrirlestrum eða kynningum um forvarnir.
- Foreldrarölt ef á þarf að halda.

Góð ráð fyrir foreldra

Forvarnir eru ekki bara fyrirlestur um eiturryf. 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
- vera börnunum góð fyrirmynd.

Ef þig grunar að barnið þitt noti vímuefni, 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 þú 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 vímuefni. 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 vímuefnanotkun.
- 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 að ánetjast fíkniefnum:

- Stuðningur, aðhald, agi og skýrar reglur.
- Samvera með foreldrum.
- Jákvætt viðhorf til skóla og góð frammistaða í námi.
- Vinahópurinn.
- Tómsundastarf, t.d. íþróttir, tónlistarnám, skátastarf o.fl.
- Góð samvinna foreldra og skóla.
- Foreldrarölt.
- Foreldrar samræmi útivistarreglur á skólakynningarfundum á haustin.
- Að foreldrar séu vel upplýstir um forvarnir og uppeldismál almennt.
- Árleg fræðsla um vímuvarnir, þar sem t.d. er unnið með sögur, ljóð, veggspjöld og leikræna tjáningu.

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, aukin svefnþörf
- 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 íþróttum og tómsundamálum
- sjálfseyðileggjandi hegðun
- aukin vímuefnaneysla
- ögrandi lífsstíll t.d. klæðnaður sem táknar dauða eða vímuefni
- áhugi á hljómlist með textum sem fjalla um þunglyndi, vímu eða dauða
- áhugaleysi um eigur sínar
- andfélagsleg hegðun t.d. þjófnaðir eða árásir.