



Fíknivarnir

Í Bláskógaskóla er unnið eftir fíknivarnaáætlun skólans sem tekur til almennra forvarna s.s. gagnvart tóbaki, áfengi, öðrum vímuefnum og annars konar fíkn. Í þessari áætlun verður fjallað um forvarnir innan skólans, viðbrögð skólans þegar upp kemur grunur eða vitneskja um fíkn og góð ráð til foreldra.

Forvarnir

Bláskógaskóla ber skylda til þess að fræða nemendur og miðla upplýsingum varðandi fíkn. Markmiðið er að draga úr fjölda þeirra sem ánetjast reykingum eða öðrum vímuefnum sem og annarri fíkn. 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.

Leiðir

- Að fræða nemendur um skaðsemi tóbaks, áfengis og annarra fíkniefna og afleiðingar af neyslu þessara efna. Sömuleiðis að fræða um annars konar fíkn t.d. netfíkn.
- Stuðla að jákvæðri sjálfsmynd og heilbrigðum lífsstíl nemenda svo að nemendur verði betur færir um að taka sjálfstæðar ákvarðanir án þess að láta undan félagslegum þrýstingi.
- Leggja aukna áherslu á úrræði fyrir nemendur í áhættuhópum.
- Hafa samvinnu við heimilin um forvarnir.
- Fá gestafyrirlesara í heimsókn í skólann til að ræða við nemendur í tengslum við annað forvarnastarf
- Námsráðgjafi starfar við Bláskógaskóla 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 Bláskógaskóla og sinnir meðal annars forvarnarstarfi.

Viðbrögð þegar upp kemur grunur eða vitneskja um fíkn

Ferill vímuefnamála

1. Öll notkun tóbaks er bönnuð í og við skólann. Foreldrum er gert viðvart ef nemandi verður uppvís að reykingum eða tóbaksnotkun. Hafi kennarar eða annað starfsfólk skólans grun um að nemandi sé farinn að reykja eða nota tóbak eru foreldrar látnir vita um þann grun af umsjónarkennara eða skólastjóra.
2. Ef sterkur grunur um neyslu áfengis eða fíkniefna nemanda vaknar er umsjónarkennara tilkynnt um málið. Jafnframt hefur skólastjóri samband við foreldra viðkomandi nemanda og segir frá rökstuddum grunsemdum og bendir foreldrum á hvert þeir geti leitað eftir aðstoð.
3. Ef staðfestar upplýsingar liggja fyrir um neyslu nemanda á áfengi eða öðrum vímuefnum skal umsjónarkennari, eða skólastjóri strax boða foreldra til fundar, kynna þeim málið og láta vita um framgang málsins.
4. Málinu er vísað til nemendaverndarráðs.
5. Skólastjóri tilkynnir barnaverndaryfirvöldum skriflega um málið.
6. Skóli og barnaverndaryfirvöld vinna saman að framgangi máls.

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

Góð ráð til foreldra

Tóbak/áfengi/vímuefni

Það sem getur ýtt undir vímuefnaneyslu barna:

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

Forvarnir eru ekki bara fyrirlestur um tóbak, eiturylf og aðra 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 tómsundaiðkunar
- 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 þá er hættu 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 skynseminu ráða eða þora ekki að hafa sjálfstæðar skoðanir.

Það sem getur minnkað hættu á að ánetjast fíkniefnum.

- Samvera með foreldrum.
- Stuðningur, aðhald, agi og skýrar reglur.
- Jákvætt viðhorf til skóla og góð frammistaða í námi.
- Vinahópurinn.
- Tómsundastarf, t.d. ípróttir, 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.

Aðvörðunarkerki 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, spenna, 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 tómsundamálum, svo sem íþróttum
- sjálfseyðileggjandi hegðun
- aukin vímuefnaneysla
- ögrandi lífsstíll t.d. klæðnaður sem tákna dauða eða vímuefni
- áhugi á hljómlist með textum sem fjalla um þunglyndi, vímu eða dauða
- áhugaleysi um eigin sínar
- andfélagsleg hegðun t.d. þjófnaðir eða árásir

Hvert er hægt að leita þegar vandi steðjar að?

Í Bláskógaskóla er starfandi námsráðgjafi sem bæði foreldrar og börn geta leitað til varðandi nám og líðan sem og erfiðleika tengdum fíkn. Námsráðgjafi getur hlustað, gefið góð ráð og bent á næstu skref. Sömuleiðis er starfandi hjúkrunarfræðingur í skólanum sem gott getur verið að ræða við. Gott getur verið að leita að upplýsingum og fræðslu á netinu.

Góðar vefsíður

foreldrahus.is
forvarnir.is
samanhopurinn.is
umhuga.is
abyrgspilun.is
saft.is