

Hvað virkar í tóbaks-, áfengis- og vímuefnavörnum í skólum

STAÐREYNDABLAÐ



Skólar eru ákjósanlegur vettvangur til heilsuefningar- og forvarnarstarfs. Þar koma börn og ungmenni saman, mynda félagsleg tengsl og læra af fagmenntuðu starfsfólki. Heilsuefningar- og forvarnarstarf skal ávallt byggt á gagnreyndum aðferðum, sem búið er að sýna fram á með vísindalegum rannsóknum að bera árangur. Forsenda árangursríkra forvarna er sýnileg stefna skóla, uppbyggilegt umhverfi og fagmenntað starfsfólk.

Árangursríkar forvarnir ...

... byggja á **fræðilegum grunni**



... leggja áherslu á **fjölbreyttar, sveigjanlegar og gagnvirkar aðferðir** sem auka færni barna og ungmenna og mæta þörfum þeirra



... byggja á **fagmennsku og þjálfun** þeirra sem sinna kennslunni



... byggja upp **seiglu barna og ungmenna** og tengsl þeirra við **skólasamfélagið**



... eru **aldursmiðaðar**



... leggja áherslu á **félags- og tilfinningafærni**



Um gagnvirkar aðferðir

Megináhersla þessara aðferða er lögð á umræður þar sem börn og ungmenni eru virkir þátttakendur. Dæmi: Opnar umræður um ákvarðanatöku og þjálfun í samskiptahæfni sem styrkir félagslega hæfni barna og ungmenna, sjálfsmynd þeirra og getu til að forðast áhættuhegðun, t.d. að afþakka tóbak og vímuefni þegar þau eru í boði.

Varast ber að valda skaða með hræðsluáróðri eða einhliða fræðslu sem hefur lítil sem engin áhrif á fjöldann og hugsanlega neikvæð áhrif á hegðun ákveðinna aðila. Þó að hræðsluáróður sé stundum eftirminnilegur og börn og ungmenni áhugasöm um slíka fræðslu sýna rannsóknir að hún hefur ekki tilætluð áhrif. Slík fræðsla getur haft neikvæð áhrif á hegðun og hugsanlega ýtt undir áhættuhegðun hjá ákveðnum aðilum. Í þessu tilliti þarf að hafa í huga að valda ekki skaða þó ásetningurinn sé góður.



Mikilvægt að hafa í huga

- Áhrifaríkar forvarnir byggja á niðurstöðum rannsókna og sýna rétta mynd af stöðu ákveðinnar hegðunar og leiðréttu þannig misskilning um umfang m.a. áhættuhegðunar.
- Eftir því sem börn og ungmenni meta að fleiri stundi ákveðna hegðun eru þau líklegri til þess að prófa sjálf. Því er mikilvægt að taka mið af staðbundnum gögnum.
- Áhrifaríkar aðferðir þurfa að vera heildrænar og í samstarfi við foreldra og nærsamfélagið.
- Fræðsluerindi sem einungis leggja áherslu á aukna þekkingu geta verið nauðsynleg en eru sjaldan nægjanleg til að hafa áhrif á hegðun.
- Kennsla þarf að vera gagnvirk, sveigjanleg, umhyggjusöm og án innrætingar þar sem börn og ungmenni fá tækifæri til þess að tjá sig.
- Áhrifaríkt er að þjálfra félagsfærni, ákvarðanatöku, markmiðasetningu, standast félagsþrýsting og að setja sig í spor annarra.
- Til þess að ná árangri er betra að hafa langtímaáætlun sem byggir á heildrænni nálgun með mælanlegum markmiðum, skammtíma átak getur verið hluti af henni.
- Kennarar eða aðrir fagaðilar innan skólasamfélagsins eru best til þess fallnir að halda utan um kennslu í forvörnum m.a. svo börn og ungmenni geti leitað til þeirra með spurningar eða aðstoð.
- Kennsla í fámönnum hóp er áhrifaríkari en kennsla í fjölmönnum hóp.
- Ef nauðsynlegt er að leita til utanaðkomandi aðila með fræðslu er æskilegt að kennari eða annar fagaðili innan skólans sé virkur þátttakandi.
 - o Mikilvægt er að skoða vel hvað slíkt fræðsluerindi inniheldur og hvaða áhrif það geti mögulega haft t.d. að það valdi ekki skaða.
- Skólinn skal leggja sig fram við að aðstoða þá nemendur sem eiga í vanda vegna tóbaks, áfengis eða annarra vímuefna með umhyggju að leiðarljósi.

Foreldrar

Foreldrar eru ein mikilvægasta fyrirmynd barna sinna. Mikilvægt er að foreldrar tali við börn sín og ungmenni um tóbak, áfengi og önnur vímuefni og taki skýra afstöðu gegn því að þau prófi eða noti slík efni. Foreldrar geta stuðst við eftirfarandi ráð til að sporna gegn því að börn og ungmenni noti tóbak, áfengi eða önnur vímuefni:



- Byggja upp traust og náið samband.
- Setja mörk og halda fast við þau.
- Fylgjast með hvað þau eru að gera og hvar þau eru.
- Kaupa hvorki áfengi né tóbak fyrir börn undir lögaldri.
- Leyfa ekki eftirlitslaus partí.
- Tala opinskátt og heiðarlega um áhættuna af notkun tóbaks, áfengis og annarra vímuefna.

Heimildaskrá

- Aalmen, T. og Henriksen, Q. (2018). A ha mammas stemme med på fest - En studie av hvordan ungdom be skriver påvirkning rundt eget alkoholbruk. *Norwegian journal of youth research*, 18(2), 2-22.
- Cuijpers, P. (2002). Effective ingredients of school-based drug prevention programs: A systematic review. *Addictive Behaviors*, 27(6), 1009–1023. doi:10.1016/S0306-4603(02)00295-2
- European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2017). Health and social responses to drug problems: *A European Guide*. Publications Office of the European Union, Luxembourg.
- Faggiano F, Minozzi S, Versino E, Buscemi D. Universal school-based prevention for illicit drug use. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2014, Issue 12, Art. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD003020.pub3>
- Hwang, M. S., Yeagley, K. L., & Petosa, R. (2004). A meta-analysis of adolescent psychosocial smoking prevention programs published between 1978 and 1997 in the United States. *Health Education & Behavior: The Official Publication of the Society for Public Health Education*, 31(6), 702–719. <https://doi.org/10.1177/1090198104263361>
- Sinziana I. Oncioiu, Gregor Burkart, Amador Calafat, Mariangels Dutch, Parvati Perman Howe, David R. Foxcroft. (2018). *TECHNICAL REPORT Environmental substance use prevention interventions in Europe*. Lisbon: European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction.