

השפעת אלכוהול על נהיגה מסכנת ומסוכנת

סדנאות

מבוא

תופעת השימוש לרעה באלכוהול פוגעת בפרט ובחברה מבחינה בריאותית, ערכית וחברתית. תופעה זו מתרחבת בקרב החברה הישראלית בשנים האחרונות ונמצאת קשורה גם בהתנהגויות סיכון אחרות כמו אלימות, אובדנות, פגיעות מיניות, נהיגה מסוכנת ועוד. נושא מניעת שתיית אלכוהול משולב במסגרת תוכניות "כישורי חיים", המזמנת זמן ומקום לתלמידים להכיר, להתנסות ולהתאמן בשימוש ביכולות רגשיות חברתיות וערכיות במצבי חיים שונים. כמו כן מאפשרת הזדמנות להבחין בין מצבים שיש בהם סיכוי לבין מצבי סיכון, ולבחור בחירות מושכלות וערכיות תוך כדי שיח עם מבוגר משמעותי. התכנית מבוססת על תפיסת הפסיכולוגיה החיובית, המחפשת משמעות, ערך ודרכים לקידום בריאות ורווחה אישית וחברתית. תכנית כ"ח היא תכנית התפתחותית בהתאם למשימות הגיל ולמצבי חיים. היחידה, ל"מניעת שימוש לרעה בסמים ואלכוהול", שפ"י משלבת את התכנית הפרואקטיבית למניעת שימוש באלכוהול בכמה שלבים:

- בכיתה ה'- כישורי חיים במסיבה,
- בכיתה ח'- אלכוהול ותרבות הפנאי,
- בכיתה י"א- אלכוהול ונהיגה.

כמו כן, ישנם אירועים מזמנים לשיח בנושא אלכוהול כמו למשל בפעילויות חוץ בית ספריות: טיולים, מסיבות וכדו'.

להלן הצעה ליחידה לכיתה י"א שתשתלב בשיעורי חינוך העוסקת במשמעות של נהיגה אחראית, ההשפעה של הגורם האנושי על נהיגה אחראית וההשפעה השלילית של שתיית אלכוהול על כישורי הנהיגה.

במסגרת לימודי "בטיחות בדרכים" לתלמידי כיתות יא' מושם דגש על פיתוח עמדות ותפיסות כלפי נהיגה וכן מושם דגש על כישורי נהיגה תוך התייחסות לחיזוי מצבי סיכון בנהיגה. במסגרת התכנית לתלמידי כיתות יא', בתי ספר רבים נוהגים לשלב סיור בחדרי טראומה של בתי חולים ולהביא תלמידים לפעילות חווייתית המעלה למודעות את ההשלכות המעורבות בתאונת דרכים לפרט ולמשפחתו ומגבירה את המודעות להשלכות של נהיגה מסכנת ומסוכנת. בניסיון לשכלל את תכנית ההתערבות ולייצר תכנית הוליסטית המתייחסת להיבטים השונים של הנהיגה, מומלץ לשלב בין תכנית הלימודים של בטיחות בדרכים לבין התכנית הייעוצית.

הצעה לשתי יחידות סדנאיות

מטרות:

1. שינוי עמדות כלפי שתיית אלכוהול ומקומו בחיי מתבגרים, תוך צמצום נהיגה מסכנת ומסוכנת.
2. ביסוס ידע על השפעת אלכוהול על נהיגה
3. פיתוח אחריות אישית וחברתית של הנהג הצעיר.
4. חיזוק תפקיד "שומרי הסף" - תלמידים בשכבות י"א-י"ב יפעלו כ"סוכני שינוי" בבית ספרם.
5. חיזוק וביסוס כישורי חיים ביניהם התמודדות עם לחץ חברתי, קבלת החלטות בזמן נהיגה ו/או בנסיעה עם נהג צעיר.
6. הגברת המודעות להשלכות השפעת אלכוהול על הנהיגה על המשפחה והקהילה.

מהלך:

1. הכנת הכיתה לישיבה במעגל.
2. בזוגות- לשתף את בן הזוג בחוויה אישית שקשורה באלכוהול, או באלכוהול ונהיגה. זה יכול להיות סיפור אישי או סיפור שקרה לחבר, אירוע שהיו עדים לו, ו/או שנחשפו לו בתקשורת.
להיזכר באירוע: מי היה שם, להיזכר בקולות, במראות...
מה הרגשתי? מה חשבתי בזמן האירוע. מה אני חושב לגבי האירוע בנקודת הזמן בו אני נמצא כעת.
3. במליאה: לבקש מתלמיד לשתף בסיפור כשהוא יושב במרכז המעגל. בזמן שתלמיד משתף-
מחצית מהתלמידים(חצי מעגל) יגיבו ל"סיפור": "גם אני בדומה לך....."
מחצית השניה(חצי מעגל) יגיבו ל"סיפור": "אני בשונה ממך....."
(מסי סיפורים באותו אופן.)
4. הקראת השיר: "אז מה" מאת אפרים סידון.
למנחה: הזמנת תגובות לדברים שנאמרים בשיר. חשוב לתת מקום ל"קולות" מגוונים.
יש לרכז את האמירות על הלוח תוך התייחסות למאפיינים כמו:
- הזדהות עם הנאמר
- ביקורת על הנאמר
- אדישות וקבלת המצב ללא אפשרות לשינוי
- חוסר רלוונטיות
5. דיון בשיר במליאה: הדובר בשיר מתאר את הקטל בכבישים כמנהג, מסורת, נטייה ושגרה.
*מה מקובל בחבורה שלך?
*למה התפתחה, לדעתך, נורמה זאת?

לעודד תלמידים לשתף על תרבות הנהיגה והשתייה בחבורות שלהם. אם
הסיפורים לא ישקפו התנהגות סיכונית, יש לכוון להתנהגויות סיכוניות.
במהלך השיח לכוון לשאלות כמו :
- מה משמעות הנהיגה בשבילי?
-מה משמעות אחריות?
- אחריות של מי כלפי מי? (להתייחס לאחריות הנהג ולאחריות של הנוסעים
ברכב כלפי עצמם, הנהג וחבריהם).
(למנחה)*"לקיחת אחריות" : אחריות של מי? מול מי? אחריות כלפי עצמי,
כלפי ההורים, אחריות כלפי הנוסעים, אחריות כלפי נהגים אחרים
בכביש...
*מה המשמעות של נהיגה תחת השפעת אלכוהול.
דוגמא ללקיחת אחריות: חיפוש חלופות כמו נסיעה לאחר שתפוג השפעת
האלכוהול.....נהג תורן, התארגנות בהסעה, מונית.....
* איך אנחנו יכולים להתנהג אחרת? איך אנחנו יכולים לעשות מעשה
שיוביל לשינוי. להתמקד בשינוי בהתנהגות.

ההערה למנחה- יכול להיווצר פער בין " אמירות" של תלמידים המבטאים את
הערכים והעמדות שלהם לבין "הסיפורים האישיים" המתארים התנהגות
במצבי חיים שונים. מומלץ לרכז את מה שעולה משני צידי הלוח. מצד אחד-
אמירות, מצד שני – סיפורים אישיים.
לדוגמה-בזמן יציאה למסיבה, למועדון, חגיגות ימי הולדת של חברים..... יכול
להיות מצב של קבלת החלטות מסוכנות בשעת נהיגה, כניסה לסיטואציות
המזמנות מצבי סיכון. (לשים דגש בשיחה לפער שנוצר בין התפיסה הערכית
ברמת ההצהרה של התלמידים לבין התנהגותם).
כיצד, לדעתכם, ניתן לצמצם את הפער בין העולם הערכי של המתבגרים לבין
ההתנהגות בפועל?

6. "והשמש עודה זורחת ... (בית לפני אחרון).
והמדינה לשנייה קצת נאנחת,
ואחרי יום היא כרגיל שוכחת
עד ליום שישי הבא".

בית זה מתייחס לבנאליות של המצב.
במליאה -מה דעתכם ?
-האם יש לכם תפקיד ב"מצב" זה?
(למנחה: התייחסות לתפקיד "שומרי הסף" מה אנחנו יכולים לעשות ברמה
החברית, איזו התנהגות אחרת יכולה להיות?)

אז מה? / אפרים סידון

אין חוק הקובע, שצעירים חייבים
למות על הכביש

בכל סוף שבוע או חג.
אבל יש כזה מנהג.

אין תקנה המחייבת
שלא להמשיך לחיות
את הנהגים בני התשחורת.
אבל יש כזו מסורת.

אין שום צו הגוזר עליהם,
אחרי סיבוב במכונית,
לשוב בתור גוויה.
אבל יש כזו נטייה.

אין שום סיבה ושום הגיון
שהם יגיעו בסופי-שבוע
אל סופס הנורא.
אבל יש המון שיגרה.

אין הגיון
שבנינו ובנותינו
כך ייטמנו באדמה
אז מה?

ואנו קוברים אותם באופן קבוע,
שבוע אחר שבוע,
והכל מסביב רגוע,
משופשף וידוע –
מקסימום, בעיתון כתבה.

והשמש עודה זורחת,
והמדינה לשניה קצרה נאנחת,
ואירע יום היא כרגיל שוכחת,
עד ליום שישי הבא.

שאחריו זרי פרחים
ימשיכו קברים חדשים לכסות,
ואנו נמשוך בכתפיים ונאמר:
טוב, מה אפשר לעשות?

חלק ב' – סיפור דילמה

מאיה, תלמידת י"א, יוצאת עם יואב שסיים טירונות בסיירת גולני. יואב הגיע לחופשה לאחר שלושה שבועות של אימונים מפרכים. הם יוצאים לפאב לפגוש את החברים.

הם תכננו אחר כך לנסוע לים כדי להיות קצת לבד (בכל זאת, שלושה שבועות...). מאיה ראתה שיואב שתה קצת מעבר למתוכנן ושהאלכוהול עלה לו לראש. היה לה חבל לוותר על הבילוי בים...

עבודה אישית :

המשך את האירוע תוך כדי העלאת קולות , מחשבות והתלבטויות של מאיה ויואב. -האם האירוע הזהדד לי סיטואציה דומה שנקלעתי אליה, או נחשפתי/שמעתי

מה הרגשתי?

מה חשבתי?

מה עשיתי?

מה למדתי על עצמי, על החברים?

למנחה: להדגיש את הרחבת רפרטואר הכישורים,

לתת מקום משמעותי לכוחות כמו: לקיחת אחריות, תפקיד "שומרי

סף", שיקול דעת לטווח ארוך.

במליאה :

משחק תפקידים :

נבחרים שני תלמידים ש"ישחקו" את מאיה ויואב.

שאר התלמידים מוזמנים להוסיף להתלבטויות של השחקנים .

יעמדו מאחורי הדמות שלדבריה רוצים להוסיף, יניחו את היד על הכתף, ויוסיפו את הדברים. כך ישמיעו את ה"קול הפנימי" של הדילמה.

לסיכום, אנו רואים ביחידה זו חלק מתהליך מתמשך של תלמידי כיתות י"א שחובר לתוכנית "בטיחות בדרכים" ולתוכנית כישורי חיים ותוכניות פרואקטיביות נוספות.