

שיתוף הורים

(למורה)

הקדמה

גיל הנעורים מזמן להורים סוג חדש של יחסים ותקשורת עם ילדיהם. בשלב זה בחייהם עסוקים בני-הנוער בעיצוב זהותם. ה"מובן מאליו" בגיל הילדות מקבל תפנית בגיל הנעורים ובני הנוער חווים את המציאות ואת מערכת היחסים עם הוריהם מתוך סימני שאלה רבים. סימני השאלה משנים את תפיסותיהם של בני הנוער לגבי הוריהם, ולעתים קרובות הם תופסים את המחשבות, העמדות והרצונות של הוריהם כ"המלצה חמה" בלבד. הסמכות שהייתה כה משמעותית בגיל הילדות הולכת ומתערערת, ולא מעט הורים חווים את המפגש עם ילדיהם המתבגרים כמבלבל.

נטילת סיכונים, ובהם עישון וצריכת סמים ואלכוהול, בתהליך ההתבגרות מהווים, לעתים, ביטוי לצורך בעצמאות ופעולה המסמלת בגרות ושייכות לעולם המבוגרים. זוהי הסיבה שבני-נוער לא ישתפו את הוריהם בהתנהגויות אלו והם יחוו אותן כחלק מעולמם הפרטי והמתבגר. למרות חוסר רצונם של המתבגרים במעורבות הורית והבלבול שחווים לא מעט הורים לגבי חובתם ההורית, זהו בדיוק המקום וזוהי השעה שהורים צריכים להיות מעורבים ולהתערב. חשוב שהורים יעזרו לילדיהם להתבגר על ידי הכוונה ובקרה. המפגש של ההורים עם ילדיהם בכל הקשור למצבי סיכון בכלל ולשימוש בסמים בפרט, מהווה מבחן לסמכותם ומנהיגותם ההורית. חשוב שאנשי חינוך הפועלים למניעת מצבי סיכון בקרב בני-נוער בכלל, ולמניעת שימוש בחומרים נדיפים בפרט, יראו את ההורים כשותפים ויפעלו בכל דרך אפשרית על מנת לערוב בתוכנית.

דרכים לשיפור מעורבות ההורים בתוכניות המניעה

להלן כמה דרכים שבהן אפשר לשתף הורים בתוכניות המניעה:

- ♦ במסגרות חינוכיות רבות רואים בהורים לקוחות של התוכנית ולא שותפים. לעתים, מידת הגעתם של ההורים לפעילויות מהווה את המדד למידת מעורבותם. חשוב שהמערכת תתפוס את ההורים כשותפים למטרה. בעת הכנת התוכנית יש להתחשב במעורבותם הפעילה של ההורים.
- ♦ המערכת החינוכית צריכה להגדיר את מערכת הציפיות שלה מההורים בתהליך בניית התוכנית ואת הצמתים שבהם ההורים יהיו מעורבים בצורה פעילה.
- ♦ חשוב שוועד ההורים יהיה מעורב כבר בשלבי התכנון וייקח חלק בהחלטות שתתקבלנה בכל הקשור למעורבות ושותפות של ההורים ושותף בפרסום התוכנית.
- ♦ המפגשים הפורמליים המתקיימים במהלך השנה (אסיפות הורים, יום הורים וכד') מהווים משאב לפרסום התוכניות ולהבהרת הציפיות של הצוות החינוכי לגבי מידת השותפות של ההורים.
- ♦ יש לקחת בחשבון שבחלק מהמקרים, מידע שיועבר באמצעות התלמידים לא יגיע ליעדו.
- ♦ חשוב לידע הורים לגבי הפעלת תוכנית מניעה לתלמידים ב"זמן אמת". שבוע לפני תחילת התוכנית אפשר לשלוח חוזר בנושא להורים (ראה דוגמה למכתב בהמשך).
- ♦ במידה שאין אפשרות לשלב את ההורים באופן פעיל בתוכנית, חשוב לשלוח אליהם בדואר דף מידע על התוכנית או להעבירו באסיפת ההורים. דף המידע יכול להסביר על התופעה ועל דרכי ההתמודדות עמה (ראה בהמשך דפי מידע להורים).
- ♦ לבסוף, יש ללמוד מהצלחות. אם היו הצלחות בעבר בהפעלת הורים או בשיווק תוכניות להורים בבית הספר או בסביבה החינוכית של בית הספר, חשוב ללמוד מהן וליישמן.

מכתב להורים (דוגמה)

להורים שלום רב!

במסגרת התוכניות החינוכיות העוסקות בחיזוק החוסן ובהתפתחות הבריאה של התלמידים בבית ספרנו, נתמקד בסכנות הקיימות בשימוש בחומרים נדיפים, ובהם דבק מגע, גז מזגנים, גז צחוק, מדללים, חומרי דלק ועוד.

"חברים שלי מריחים דבק מגע בגינה על יד בית ספר. אני חושב שזה יעשה להם בלגאן והם צוחקים ממני. אחד מהם יכול להשיג בקלי קלות דבק, בלי כסף מדוד שלו. ההורים לא יודעים מהחיים שלהם. הם עובדים כל הזמן"

(מתוך: פורום באינטרנט באתר העוסק בשימוש בסמים).

לידיעתכם, בשנים האחרונות חלה עלייה משמעותית בשימוש בחומרים נדיפים בקרב בני הנוער. במחקרים אחרונים של הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול נמצא שהסמים הנפוצים ביותר בקרב בני-נוער הם: סיגריות, אלכוהול מריחואנה וחומרים נדיפים, כאשר העלייה החדה ביותר חלה בשנים האחרונות בצריכת חומרים נדיפים.

לאור הנתונים, מטרת התוכנית תהיה לחזק בקרב ילדיכם את ההבנה לנזקים שעלולים להיגרם על ידי הרחת חומרים אלו (בתוכנית הם מכונים רעלים), להגביר את המחויבות לאי-שימוש בחומרים נדיפים ובסמים בכלל, ולחזק מיומנויות שיעזרו לילדכם להתמודד עם מי שמנסים להשפיע עליו לצורך חומרים מסוכנים אלה.

עם זאת, מנסיוננו וממחקרים הבודקים את מידת ההצלחה של תוכניות המניעה, תקשורת פתוחה בנושא בין הורים לילדיהם, נוכחות, מעורבות ובקרה של ההורים, מהווים מפתח להצלחת התוכנית. כמו כן, חשוב לזכור שהשימוש בסמים בכלל ובחומרים נדיפים בפרט, מתרחש בשעות הפנאי ובעיקר במפגשים חברתיים כאשר ילדיכם אינם נמצאים בהשגחתכם הישירה.

לכם ההורים יש תפקיד מרכזי במניעת התופעה ואנו רואים בכם שותפים מלאים בתוכנית ומצפים שתשוחחו עם ילדכם על הנושא. לנוחיותכם, אנו מצרפים מידע לגבי התופעה ועצות כיצד לשוחח עם ילדכם בנושא.

בהצלחה,
הצוות החינוכי

דפי מידע להורים**דברים שהורים צריכים לדעת על חומרים נדיפים****מהו שימוש בחומרים נדיפים?**

שימוש בחומרים נדיפים הוא הרחה ושאיפה של מגוון חומרים ומוצרים והמשותף לכולם הוא העובדה שהם גורמים לתחושת איפוריה הכוללת סחרחורת, תחושת ניתוק, קהות חושים, הזיות שמיעה וראייה ועוד. החומרים הנדיפים הנפוצים בשימוש בקרב בני-נוער הם דבק מגע, גז מזגנים (פריאון), גז צחוק (נייטרון), פופרס, מדללי צבע ומדללים אחרים, תרסיס לשיער.

החוק אינו רואה את ההרחה של חומרים נדיפים כשימוש בסמים, עם זאת, חשוב לזכור שחומרים אלו עלולים להיות מסוכנים לא פחות מסמים אחרים או מסמים שאינם חוקיים, והם עלולים לגרום למוות אפילו בפעם הראשונה שמשתמשים בהם. הם עלולים לגרום לפגיעות במוח, בריאות, בכבד בכליות או להוות פתח לשימוש בסמים שאינם חוקיים.

כמה בני-נוער משתמשים בחומרים נדיפים?

על פי נתוני הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול, חל בשנים האחרונות גידול בשיעור הילדים ובני הנוער המשתמשים בחומרים נדיפים. מנתונים שהתפרסמו בשנת 2005 מתברר ש-15.8% מהמתבגרים בני 12-18, דיווחו על שימוש בחומרים נדיפים בשנה האחרונה. משמעות הדבר, שכל נער/ה שישי/ת במדינת ישראל התנסה לפחות פעם אחת בחומרים אלו למטרת עונג. עוד נמצא שהגיל הממוצע שבו מתחילים הילדים לצרוך חומרים נדיפים הוא 13, גיל שבו להורים ולחברים יש השפעה מכרעת על ההחלטה אם להשתמש בחומרים אלו או להימנע מהם.

האם באמת אפשר למות מהשימוש בחומרים נדיפים?

חנק עקב כיסוי חלל הפה והאף על ידי שקית ניילון, חנק בשל שאיפת תוצרי ההקאה, אי הגעת חמצן למוח בשל השאיפה של גז אחר, חמצון לא יעיל של הדם בריאות, התפוצצות החומר הנדיף או התלקחותו, שיבוש בקצב הלב ופעילותו, תאונות כגון נפילות מגגות בעת שאיפת גז ממזגנים, נזקים קוגניטיביים ופגיעה בחושים – הם חלק מהסיבות לתוצאות הקטלניות שעלולות להיגרם בשל הרחה של חומרים נדיפים.

למה בני-נוער משתמשים בחומרים נדיפים?

כמו כל סם לא חוקי אחר כגון מריחואנה, אקסטזי ועוד, סיגירות או אלכוהול, הסיבה העיקרית לכך שבני-נוער צורכים חומרים כגון אלה היא חברתית. הצורך של הנער/ה להרגיש "שייכים" וחלק מ"קבוצת הגיל", מקשה עליהם לסרב להשתמש בסמים במפגשים חברתיים. כמו כן, הקלות הרבה של השגת החומר, תפיסה מוטעית ש"לא מדובר בסמים", הצורך בריגוש, זמן ההשפעה הנתפס כמוגבל ותפיסה מוטעית לגבי מידת הנזק שהם גורמים, כל אלו משפיעים על הבחירה להשתמש בחומרים נדיפים.

היכן הם משיגים את החומרים הנדיפים?

מהמחסן שבבית, מהמזווה, מהארון שמתחת לכיור, מהחנות הקרובה לממכר חומרי בניין, מתחנת הדלק, ממזגנים, מחנאות וירטואליות באינטרנט, בכניסות למקומות בילוי ובפיצוציות. מדובר בחומרים הנמצאים בכל מקום, קלים מאוד להשגה וזולים.

איך אפשר לדעת אם הילדים שלנו הריחו חומרים נדיפים?

השימוש ברוב החומרים הנדיפים אינו קשה לזיהוי כל עוד קיימת מודעות לנושא. השימוש בחומרים אלו משאיר ריח המתנדף דרך מערכת הנשימה. כמו כן, ריחם הייחודי שנספג בבגדים יכול להיות מורגש במשך שעות רבות ומאפשר את זיהויו. סימני ההרעלה המיידיים נמשכים בין דקה לחמש דקות, לכן, בדרך כלל, לא תוכלו לזהות את השימוש על פי השפעת החומר אלא על פי סימנים נוספים אלה:

- ◆ מכלים או שפורפרות של דבק מגע, צבע, מדללים ותרסיסים בחדר של ילדכם, מתחת למיטתו או בכל מקום שבו המכלים אינם אמורים להימצא.
- ◆ היעלמות של חומרים נדיפים ממקומם הקבוע.
- ◆ כאשר יש סימני צבע, מדללים או דבק מגע על גופו או על פניו של ילדכם, ללא סיבה מובנת.
- ◆ כאשר נודף מהפה של ילדיכם ריח חזק של חומרים נדיפים.

מה אפשר לעשות?

במידה שיש לכם ילדים בני פחות מ-12 דאגו שהחומרים לא יהיו בהישג ידם. אחסנו חומרים רעילים במקום גבוה ונעול, ללא גישה לילדים.

להורים של ילדים בני 12 ויותר

- ◆ הסבירו מה זה רעל וכיצד הרעלים פוגעים בגופנו.
- ◆ ציינו מוצרים הנמצאים בבית שאסור לילדכם לגעת בהם.
- ◆ קראו יחד עם ילדכם את הרשום בתוויות האזהרה שעל המכלים והאריזות של המוצרים.
- ◆ הבהירו מה הם אמצעי הזהירות לשימוש בחומרים מסוכנים (משקפי מגן, כפפות, מסיכות וכדומה).
- ◆ שאלו את ילדיכם האם הם מכירים בני-נוער שמשתמשים בסמים, מריחים חומרים נדיפים או משתכרים מאלכוהול. חשוב שתביעו את עמדתכם בעניין.
- ◆ ציינו שלהשתכר, להשתמש בחומרים נדיפים או להשתמש בסמים זו לא דרך ראויה להרגיש שייך או מקובל בעיני החברים. חזקו אותם על היכולת שלהם להתמודד עם לחץ חברתי ולסרב להגיע למצבים שעלולים לסכן אותם.
- ◆ שוחחו עמם על העובדה שבגרות נמדדת על פי היכולת לקבל החלטות תוך הפעלת שיקול דעת ולא על פי היכולת ליטול סיכונים מיותרים.
- ◆ עודדו את ילדכם לפנות אליכם בכל שאלה ועניין, גם באמצע הלילה, במידה שהם נמצאים במצוקה.
- ◆ היו נוכחים בחייהם, בקרו את מעשיהם במידת הצורך והקפידו להקשיב להם.

מידע נוסף אפשר למצוא ב:

אתר הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול
www.antidrugs.gov.il קו חם: 1-700-500-508

השירות הפסיכולוגי ייעוצי, משרד החינוך
<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/SamimTabakAlcohol>
 אתר באנגלית העוסק במניעת השימוש בחומרים נדיפים: <http://www.re-solv.org>