

תוכנית המניעה

הקדמה

בשנים האחרונות אנו עדים לעלייה בשכיחות השימוש בחומרים נדיפים (ראה הפרק "מידע"). גורמים רבים חושפים את בני הנוער לשימוש בסמים ומעודדים את בני הנוער להשתמש בסמים כשהם רוצים "להרגיש יותר טוב", "להרגיש יותר שייך" ו"להרגיש יותר בעניינים". לסביבה הפסיכולוגית, החברתית, התרבותית והתקשורתית אליה נחשפים בני הנוער יש השפעה לא מבוטלת על מסרים אלו, ולעתים, גם להורים אין עמדה ברורה בנושא.

לאור החשיפה הרבה לשימוש בחומרים פסיכו־אקטיביים וההשפעות מצד הסביבה החברתית, גדלים האחריות המוטלת על המחנכים והאתגר לקדם תוכניות המאפשרות המתמודדות עם בעיית השימוש בחומרים פסיכו־אקטיביים בכלל, ובחומרים נדיפים בפרט.

תוכנית מניעה זו היא תוכנית חינוכית המהווה חלק בלתי נפרד מתוכנית לימודים כוללת השמה לה למטרה לקדם את בריאותם הגופנית והנפשית של התלמידים.

התוכנית מיועדת לכלל התלמידים בכיתה אף שרובם לא ישתמשו בסמים ובחומרים נדיפים במהלך חייהם. לאור זאת, חשוב להקפיד על גישה חיסונית (סלוטוגנית⁵) המתמקדת בבריאות התלמיד. תפקידה של תוכנית המניעה לצמצם את הרצון להתנסות בחוויית השימוש ולאפשר לתלמידים להבין את ההשלכות ההרסניות שיש לשימוש בחומרים נדיפים.

מטרות התוכנית

♦ לבסס עמדות ברורות לגבי הקשר שבין השימוש בחומרים הנדיפים לנזקים הגופניים והנפשיים שנגרמים בגינם.

♦ לעודד את התלמידים לנטילת אחריות אישית להימנעות משימוש בחומרים נדיפים.

♦ לעזור לתלמידים לפתח מיומנויות שיאפשרו להם להימנע מהשימוש בחומרים אלה ולהתנגד לכל סוג של עידוד או לחץ שמופעלים עליהם כדי שיצרכו אותם.

לאור המטרות, התוכנית תחזק את **הבנת משמעותן** של הסכנות הטמונות בשימוש, תחזק נטילת **אחריות** אישית ובקרה עצמית, תחזק **תהליכים של קבלת החלטות** היכולים לעזור בהימנעות משימוש. כל זאת, מתוך אמונה שהתלמידים מסוגלים לשמור על בריאותם הגופנית והנפשית.

חשוב שהמניעה החינוכית תהווה חלק מתוכנית פעולה רחבה יותר, תוכנית שמערבת ומשלבת גורמים שונים בסביבתם החברתית, החינוכית והתרבותית של התלמידים שמצויים בתהליך של שינוי. פעולה חד פעמית מוגבלת ביכולת השפעתה.

תוכנית מניעה יעילה מחייבת השקעת מאמצים בכמה רמות עשייה:

♦ תוכנית התערבות שמיועדת לכלל הקהילה ולמי שקרובים אל בני־הנוער. חשוב שהתוכנית תפנה אל הורים ובני משפחה, עובדים בקהילה, קובעי מדיניות ומקבלי החלטות, ואנשי חינוך.

♦ מתן דגשים על בסיס ראייה רבת־תרבותית של אוכלוסיית התלמידים.

♦ התאמת התוכנית לרמות שונות של סיכון שבהן נתונה האוכלוסייה שאליה היא מכוונת.

♦ יצירת תחושה של שותפות, עידוד והדדיות בקרב כל הגורמים המעורבים בתהליך, כדי ליצור מוכנות להתמודד בצורה יעילה עם מכשולים.

5 מבוססת על מקורות הבריאות (סלוטו= בריאות)

בבנייתה של תוכנית המניעה שמיועדת לבית הספר יש להתחשב במשתנים אחדים. יש לראות את התוכנית כחלק מתוכנית רב-שנתית שתכלול שיעורים המאפשרים דיאלוג פתוח עם התלמידים על הנושא. חשוב שתוכנית המניעה תפתח מיומנויות, כגון קבלת החלטות בצורה יעילה, התמודדות עם לחץ חברתי ופיתוח אסרטיביות. חשוב שהתוכנית תיצור עמדות השוללות שימוש בסמים ותחזק אותן. יש לשתף את קבוצת השווים באחריות לעשייה המניעתית-חינוכית ובהפעלת התוכנית. חשוב להגדיר את מצבי הסיכון ולטפל בהם, ולחזק רכיבים מגנים. כמו כן, חשוב להכשיר את הצוות החינוכי לפני הפעלת התוכנית.

כיצד התוכנית פועלת?

אלה התוצאות הצפויות מתהליך ההתערבות:

- ♦ התלמידים יבינו את הסכנות הנובעות מהשימוש בחומרים נדיפים ואת הרווח לבריאותם הנובע מאי שימוש בחומרים אלו.
- ♦ התלמידים יפתחו עמדות השוללות שימוש בחומרים נדיפים בפרט ושימוש בסמים בכלל.
- ♦ התלמידים יכירו את המנגנונים היוצרים לחצים להתפתות לצורך חומרים נדיפים וידעו כיצד להתמודד עמם.
- ♦ התלמידים יפתחו דרכים להתמודדות עם לחץ אישי ולחצים בין אישיים.
- ♦ בית הספר ישתף ויערב את ההורים בכל דרך אפשרית בנושא.
- ♦ התלמידים יראו בגורמים המתערבים גורמי תמיכה הפועלים מתוך דאגה לשלומם.

תוכנית זו מיועדת לתלמידי כיתות ה' עד ט', מתוך הנחה שבכיתות ה'–ו' הרוב המכריע של התלמידים עדיין לא התנסה בשימוש בחומרים נדיפים. חשוב לקיים בין ארבעה לשישה מפגשים בכל כיתה שבהם יעסקו בנושא. בערכה זו מוצעות חמש פעילויות לכיתות ה'–ו' ושש פעילויות נוספות המיועדות לכיתות ז'–ט'. אפשר להיעזר במקורות ובפעילויות אחרים על מנת לקיים את תוכנית המניעה, כל עוד הם תואמים את מטרות התוכנית.

משך כל אחת מהפעילויות המוצעות הוא ארבעים וחמש דקות. עם זאת, ייתכן שפעילות מסוימת תתארך בשל מעורבות התלמידים והדיון שיתפתח בכיתה. יש לעודד את התלמידים לבטא את מחשבותיהם ועמדותיהם. במידה שאכן יתפתח דיון בכיתה, חשוב להקדיש את כל הזמן שנדרש בכיתה לשיחה פתוחה עם התלמידים.

בעת תכנון ההתערבות חשוב שהפעילויות למניעה ייעשו בארבע רמות של עבודה:

- ♦ הבנת המשמעות של הסכנות הקיימות בהרחת חומרים נדיפים.
- ♦ חיזוק האחריות האישית.
- ♦ חיזוק של קבלת החלטות בדרך יעילה.
- ♦ מעורבות יעילה ופעילה של ההורים.

שיתוף הורים

חשוב שההורים יהיו מעורבים בתהליכים הקשורים לשמירה על בריאות ילדיהם. שיתוף ההורים בתוכניות המניעה צריך להיות יעד מרכזי בתהליך ההתערבות. עם זאת, בשנים האחרונות מסגרות חינוך רבות המנסות לשלב הורים בתוכניות המניעה נוחלות אכזבה בשל השתתפות כמות מועטת של הורים בפעילויות אלה. למרות הקושי הקיים, אי אפשר לוותר על שותפות זו. חשוב שמפעילי התוכנית יעשו כל מאמץ אפשרי על מנת שאפשר יהיה לערב את ההורים ולחשוף אותם לתופעה ולדרכי ההתמודדות עמה. בפרק "שיתוף הורים" אפשר למצוא רעיונות אחדים להגברת המעורבות של הורים בתוכנית.

טבלת פעילויות לפי שכבת הגיל

מפגש	ה'-ו'	מפגש	ז'-ט'
1	מה אנחנו צריכים בשביל לחיות?	6	השפעת רעלים על מערכת הנשימה והמוח
2	אספקת החמצן לגופנו	7	סכנות השימוש בחומרים נדיפים (צפייה מודרכת בסרט "מוות מחומרים נדיפים")
3	"זהירות רעל"	8	משחק טריוויה
4	סדר העדיפויות שלי לבילוי בשעות הפנאי	9	סיפורה של דלית
5	כיצד נדע להיזהר?	10	גדי והחברים (צפייה מודרכת בסרט "להיזהר זה בריא")
		11	משרד הבריאות נגד חברת "פזקו"

