

מניעת שימוש לרעה בסמים – "למוח אין חלקי חילוף"

רציונל

יחידה זו, העוסקת במניעת שימוש לרעה בסמים, נכתבה מתוך התייחסות לתרבות הבילוי של בני הנוער ולמסרים המורכבים שאליהם הם חשופים.

מאפייני החיים בחברה המודרנית והחשיפה מגיל צעיר לשימוש בסמים באמצעי התקשורת ובסביבה הקרובה, מחייבים את בתי-הספר להתמודד באופן ייחודי וממוקד עם הנושא. הרחבת הידע של התלמידים על הסיכון בשימוש בסמים וחיזוק יכולותיהם להתפתח ולהתמודד עם משימות החיים, יאפשרו למתבגרים לעצב את זהותם האישית והחברתית, את עמדותיהם ואת התנהגותם.

ידוע שאצל מתבגרים יצר ההרפתקנות והרצון להתנסות בסמים מקורם לרוב בסקרנות ובחיפוש, שהם מאפיינים נורמטיביים של גיל ההתבגרות. לעומת זאת, עצם השימוש יכול להוות סימפטום וביטוי של מצוקות ושל בעיות שבני נוער אינם מצליחים להתמודד עמן.

על המבוגרים לנסות ולהגיע אל בני הנוער בצורה אחרת, שונה, חווייתית ומשמעותית, תוך העלאת המודעות לנזקי השימוש בסמים ובחומרים ממכרים.

איתורם המוקדם של תלמידים הנמצאים בסיכון הוא חלק חשוב בתכנית, ודורש תשומת לב ומעורבות של הצוות החינוכי של בית-הספר.

הפעילויות המוצעות נועדו לאפשר לתלמידים להתמודד עם שאלת הגבולות הפנימיים והחיצוניים, עם השפעות חברתיות, תוך פיתוח אחריות אישית וחברתית ומעורבות בסביבתם.

נתונים על היקף תופעת השימוש בסמים בקרב בני נוער:

9.9% מבני הנוער בגילאים 12 - 18 דיווחו על שימוש בסם לא חוקי.

הגיל הממוצע להתחלת השימוש בסמים הוא 13 שנים.

מתוך: הסקר האפידמיולוגי של הרשות למלחמה בסמים, 2005.

מטרות

1. להפחית את השימוש של תלמידים בחומרים מסוכנים, חוקיים ובלתי חוקיים.
2. ליצור במה לתלמידים לשיחה על נושא הסמים, לקבלת מידע אמין, להבהרת עמדותיהם ולמתן מענה לשאלות המעסיקות אותם.
3. לחזק את הנורמה הקבוצתית השוללת שימוש בסמים.
4. לחזק את היכולת להתמודד עם מצבי פיתוי וסיכון, וחיזוק הגבולות הפנימיים.
5. לפתח את היכולת לפנות לעזרה ולהיעזר.
6. לפתח אחריות אישית וחברתית, תוך הבנה כי לבחירותיו האישיות יש השפעה על הסובב אותו.

מפגש מס' 21 המסיבה

מפגש זה יתמקד בבירור עמדות בני הנוער כלפי תופעת השימוש בסמים. הפעילות המוצעת נועדה לאפשר זיהוי תפיסות ועמדות, ולהציף את הנושא הנדון בממדים רגשיים. באמצעות הפעילות יכול המתבגר להתבונן בדפוסי ההתנהגות שלו עצמו מנקודת מבטו של מתבגר ושל מבוגר, ו"להציץ" על התנהגויות אחרות באמצעות דיווח של אחרים.

מהלך:

1. המנחה יחלק את המשתתפים לשתי קבוצות, כל קבוצה תקבל כרטיס ובו הנחיות למשחק תפקידים.

קבוצה מס' 1

הנכם קבוצת בני נוער בחטיבת הביניים.
השתתפתם במסיבה בסוף השבוע, שבה חלק מהמשתתפים עישנו גראס וחלק לקחו כדורי אקסטזי.
המידע הגיע להורים.

- א. העלו על הכתב את תיאור המפגש בין הנער/ה לבין ההורים.
- ב. המחזו את הדיאלוג שמתפתח **מנקודת מבטו של הנער**. התייחסו לרגשות, למחשבות ולהתנהגויות שעולים בשיחה.
- ג. איך לדעתכם יסתיים האירוע? (הציעו דרכים להתמודדות עם הבעיה).

בחרו צופה שיתעד את התהליך שעוברת הקבוצה.

הנכם זוג הורים לנער/ה בחטיבת הביניים

בשבת בבוקר הגיעה אליכם שיחת טלפון שבה נתבשרתם, כי במסיבה אמש חלק מהמשתתפים עישנו גראס או לקחו כדורי אקסטזי.

א. העלו על הכתב את תיאור המפגש בין ההורים לנער/ה.

ב. המחזו את הדיאלוג שמתפתח **מנקודת המבט של ההורים**, התייחסו לרגשות, למחשבות ולהתנהגויות שצולים בשיחה.

ג. איך לדעתכם יסתיים האירוע? (הציעו דרכים להתמודדות עם הבעיה)

בחרו צופה שיתעד את התהליך שעוברת הקבוצה.

במליאה

2. מה הרגשתם בתפקיד שמילאתם?

3. האם הכניסה לדמות ההורים העלתה תהיות או מחשבות, יצרה תובנות חדשות?

4. לסיכום, ניתן לבקש מכל משתתף לנסח בקצרה תובנה, חוויה או למידה שהפיק מההתנסות בתרגיל.

מפגש מס' 22 השפעה, פיתוי ובחירה

במפגש הנוכחי יושם הדגש על בירור המושגים: השפעה, פיתוי, בחירה.

ברקע יעלו מושגים נוספים כגון: שליטה (חיצונית-פנימית), כוח (סמכות פנימית סמכות חיצונית) ודיאלוג.

בנוסף לבירור המושג, תאפשרנה הפעילויות הכלולות במפגש זה להרחיב את מודעות התלמידים למשמעות המושגים בהקשר להתנסויות ולמצבי חיים שבהם הם מתנסים בכלל, ולאירועים הקשורים לשימוש בסמים בפרט.

מהלך:

שלב א'

1. ננסה לברר יחד את מושג ההשפעה.

כל אחד מכם הוא ספרייה מהלכת של סיפורים: יש לו 'מדף' של סיפורי יום הולדת, 'מדף' לסיפורי הרפתקאות ו'מדף' לסיפורי קונפליקטים וכד'. היום אני מזמין אתכם לגשת ל'מדף' של סיפורי השפעה. ישנם סיפורים שבהם אתם השפעתם על האחרים וישנם כאלה שבהם אתם מושפעים על-ידי חברים. ישנם סיפורים שמהם אתם מרוצים מכיוון ההשפעה ומתוצאותיה, וישנם סיפורים שהייתם מעדיפים לשכוח, כי היום אתם לא מתלהבים במיוחד מהשפעה זו.

כשאחד הסיפורים יתפוס לכם את כל המסך תישארו אתו. אני רוצה לציין, שלא תצטרכו לספר את הסיפור.

מי שמצא סיפור שיסמן לי ביד... כשלכולם יהיה סיפור נמשך...

2. המורה תשאל ארבע שאלות על הסיפור:

■ מי אתם בסיפור (המשפיע או המושפע)?

■ מי צוד מכב בסיפור?

■ האם אתם יכולים לזהות את הטכניקה שבה השתמש המשפיע (אתם או הזולת)?

■ האם אתם יכולים לזהות בדיוק את השנייה שבה זה קרה?

3. בסבב: כל אחד מהמשתתפים יתייחס לשאלות הנ"ל (המורה תרכז את כל התשובות על כל שאלה).

4. בתום הסבב תזמין המורה את התלמידים לשתף את הקבוצה. מה ניתן ללמוד על המושג השפעה מתוך הסיפורים ומתגובות התלמידים (מה אנחנו יכולים ללמוד על הנושא "השפעה" מתוך הסיפורים ששמענו)?

למורה,

כדאי להדגיש את משמעות הדמויות המשפיעות. הרבה פעמים אלו הן דמויות סמכות, או דמויות קרובות שאנו מייחסים להן חשיבות. חשוב להדגיש את המגוון של טכניקות ההשפעה, ולהבהיר, שקשה לזהות במדויק את הרגע שבה התרחשה ההשפעה. גם אם אנו מוצאים אירוע נתון הממחיש את נקודת ההשפעה, אנחנו יודעים שזה נתפס בדיעבד; בדרך כלל ההשפעה היא תהליך ארוך שחלקו מתרחש גם ברובד הסמוי.

שלב ב'

5. לאחר שביררנו את מושג ההשפעה אצל כל אחד באופן אישי, נסביר מושג נוסף – פיתוי. **"פיתוי הוא מצב שבו אני רוצה לעשות משהו כאשר אני יודע שהוא אסור או שלא רצוי עבורי".**

הפעלה: "בר הפיתויים"

6. כל תלמיד יתבקש לרשום על גבי פתק שם של פיתוי, ולהניחו בבר.
7. כל אחד יבחר מתוך "בר הפיתויים" פיתוי אחד, שלו או של אחרים.
8. לו היו יושבים בסבב תלמידים נוספים מבית-ספרכם, אילו פיתויים לדעתכם הם היו רושמים?
9. כשצומדים בפני פיתוי מרגישים משיכה ודחייה בו-זמנית: היד מושטת קדימה אומרת לקחת, ותנועה של היד שאומרת לא לקחת. כל אחד יאמר משפט אחד שהייתה אומרת היד הלוקחת, המתפתה, ומשפט שהייתה אומרת היד שנסוגה ולא לוקחת, הצומדת בפיתוי.
- המורה תרכז את הסיבות ל"כן" להתפתות ואת הסיבות ל"לא" להתפתות.
10. המורה תבדוק עם המשתתפים כיצד ינהגו אם במרכז החדר יונחו גראס ואקסטזי, וכן באיזו מידה רלוונטיות לנושא הסמים הטכניקות השונות שהועלו בשלב א' והסיבות שהועלו בשלב ב'.

שלב ג'

11. חלוקת התלמידים לשלוש קבוצות: **מפתה, מפותה וצופה.**
- תרגיל:** המפותה בוחר לו פיתוי, והמפתה מנסה לפתות אותו. הצופה מתעד את כל שלבי הפיתוי ואת הטכניקות שבהן השתמשו.

במליאה

12. מבקשים מכמה משתתפים לדווח על התפקידים השונים. חשוב שבדיווח יהיה ייצוג לתפקידים השונים.

13. דיון:

בכל אחד מהשלבים היה מפגש עם **מושג הבחירה**. לעיתים שיקולי הבחירה היו מובנים לנו, ולפעמים הבחירה הושפעה מתהליכים סמויים ומהשפעות חברתיות.

מה יכול להשפיע על אנשים לבחור בהחלטה שלא להתנסות בשימוש בסמים?

סיכום

13. כל משתתף יתבקש לציין:

- משהו חדש שלמדתי במפגש או משהו מעניין שנאמר.
- חוויה שהייתי מעביר לאדם אחר (חבר, אח, הורה) בעקבות המפגש.
- משהו שהתחזק בי, או משהו שהחלטתי לשנות בעקבות המפגש.
- המצא סיטואציה (סיפור) שקשורה לדבר החשוב ביותר שלדעתך הפנמת בשיעור הזה.

מפגש מס' 23 גבולות ואני

מפגש זה עוסק בהיבטים אחדים הקשורים למושג "גבולות":

- הבנת המושג באופן חווייתי מנקודת מבטו של היחיד לעצמו, ובקשרים שלו עם האחרים.
- בחינת התפיסות השונות של המושג "גבולות" על-ידי הפרט והקבוצה בהקשר לשימוש בסמים.
- הבחנה בין הגבולות החיצוניים המוצבים על-ידי החברה (חוקים, כללים ונורמות), לבין הגבולות הפנימיים אצל היחיד, גבולות שאותם הוא אמור להציב לעצמו.
- התמודדות עם הקושי בהצבת גבולות לעצמי ולאחרים.
- איתור המיומנויות הנדרשות לפרט בתהליך הצבת גבולות.

מהלך:

הצעה א'

1. בפעילות זו יידרשו המשתתפים לשבת בשני מעגלים: מעגל פנימי שאליו יוזמן מספר משתתפים מצומצם, ומעגל חיצוני שיכלול את יתר חברי הקבוצה (בפועל: מאחורי כל אחד במעגל הפנימי ישבו כמה משתתפים מהמעגל החיצוני). כל אחד מהיושבים במעגל הפנימי יתבקש לבצע באופן פרטני סדרה של מטלות.

- כתיבת עשר מילים בהקשר למושג "גבול" או: התייחסות להיגד: "גבול בשבילי הוא...".
- שימוש בקו או בצבע שיבטאו את תפיסתו או את עמדתו בהקשר למושג זה.
- הצגת התוצר לקבוצה היושבת מאחוריו, ועריכת דיון בקבוצה.

דיון בקבוצות:

2. הקבוצה תגבש את התפיסה שלה למושג גבולות.

במליאה

3. כל אחד מהיושבים במעגל הפנימי יציג את התוצר של קבוצתו, וידווח בקצרה:
- תיאור קצר של התהליך הקבוצתי.
 - מהן התובנות שאליהן הגיעה הקבוצה בהקשר למושג גבולות?

4. סיכום המושגים השונים בהקשר למילה "גבול" ולמשמעותו בחיי המשתתפים.
אל מרכז המעגל יוזמנו משתתפים אחרים. מאחורי כל אחד במעגל הפנימי ישבו כמה משתתפים מהמעגל החיצוני. המשתתפים במעגל הפנימי יתבקשו להתייחס לשלושה משפטים:

- גבול שמישהו אחר הציב לי או מציב לי היום.
- גבול שאני הצבתי או מציב לעצמי.
- גבול שאיני מצליח להציב לעצמי והייתי רוצה להציב.

דיון קבוצתי

- נקודות דמיון או שוני בין הגבולות השונים שהוצגו.
- איזה ידע ואילו מיומנויות צריך המשתתף לרכוש כדי להשיג את שטרם הושג?
- כיצד לדעתכם מתקשר המושג לתופעות השימוש בסמים?

הצעה ב' - גבולות - באמצעות צבודה יצירתית

העשייה והחווייה באמצעים לא-מילוליים מאפשרות ביטוי של חלקים המודעים פחות, ועשויות לתרום לתקשורת התוך-אישית והבין-אישית.
העבודה בחומר במסגרת סדנה מאפשרת התנסות ספונטנית, ומגוון של הבעת רגשות במסגרת מובנית של סביבה בטוחה וגבולות חיצוניים ברורים ומרחב של הכלה, הקשבה וכבוד לצרכים הרגשיים וליכולות של היחיד.

חומרים:

- גיליון נייר פוליו לבן לכל משתתף
- עפרונות רגילים וצבעוניים
- גירי שמן (פנדה), רצוי 24 גוונים לפחות
- דבק במדבקות
- גיליונות בריסטול לבן (חלקם מחולקים לחצאים)
- צבעי גואש בכל הגוונים
- מכחולים בשלושה גדלים לכל משתתף (דק, בינוני ועבה)
- כוסות פלסטיק גבוהות למים
- פלִטות (צלחות פלסטיק חד-פעמיות)
- סכינים חד-פעמיים מפלסטיק
- מגבות נייר

הערה:

- כתחליף לצבעי גואש, אם התנאים אינם מאפשרים, ניתן להשתמש בגירי פסטל, קופסת קרטון / סלסלה
- לוח ומצפעים (טושים) למורה

מהלך הסדנה:

1. מחלקים דף וציפון לכל משתתף.
2. ההנחיה: "יש לכם 3 דקות לצייר ציור פשוט. לא צריך לדעת לצייר, כל דבר מתקבל, יכול להיות משהו מציאותי ומוגדר או משהו מופשט - בלתי מוגדר".
3. "הנכם מתבקשים לקפל את הדף ל-4 חלקים ולחתוך אותו. יש לרשום את השם על כל אחד מארבעת החלקים".
4. אוספים את חלקי הציורים מכולם לתוך קופסה / סלסלה (עוברים בין המשתתפים).
5. "כל אחד ייקח 4 חלקים מתוך הכלי, יש להקפיד לקחת חלקים של 4 משתתפים שונים ולא משל עצמו".
6. מחלקים למשתתפים גירי שמן ועפרונות צבעוניים.
7. "כל אחד מהמשתתפים מוזמן להמשיך ולצבוע את החלקים שקיבל בכל אופן שיבחר".
(כ 15 - 20 דקות).
8. "כל אחד מהנוכחים יקום בתורו ויחזיר ל-4 משתתפים את החלקים שלהם", וכן הלאה עד אשר כל החלקים יגיעו לבעליהם.

למורה,

מומלץ לשים לב איך מגיבים אנשים בעת הנתינה וכיצד מגיבים לקבלה.

9. "כל אחד מוזמן לקחת גיליון שלם או 1/2 גיליון בריסטול. אתם יכולים למקם את חלקי הציור שלכם בכל מקום ואופן שתבחרו על הגיליון, הדביקו את החלקים והמשיכו את היצירה". אפשר לקחת פלטות עם צבעי גואש, מכחולים וכלי עם חים לשטיפת המכחולים (אם אין אפשרות לעבוד בגואש, שמים במרכז החדר גירי פסטל בנוסף לגירי השמן וצבעי העיפרון הנמצאים בידי המשתתפים).
- "רצוי לעבוד בשקט ללא דיבורים", אפשר להשמיץ מוסיקה שקטה (20 דקות לשלב זה).

במליאה

10. תולים בריסטול רחב על הקיר ומחלקים לעמודות אחדות:
"עברתם תהליך בן כמה שלבים, כל אחד מכם מוזמן להתייחס לחלק שהיה המשמעותי ביותר עבורו בסדנה".

למורה,

ציור, גזירת הציור, נתינה, קבלה, המשך של ארבעת החלקים המעובדים על הדף הגדול.

- כיצד הרגשתם בעת שגזרתם את הציור שלכם, ולאחר מכן, כשנדרשתם לשים את החלקים בקופסה ולא ידעתם לאן הם נלקחים ולאילו מטרה?
- מה היו התחושות בתהליכי המסירה והקבלה?
- מה חשבת, ומה הרגשת, בזמן שצבעת ארבעה חלקים שונים של אנשים אחרים? ובזמן שקבלת בחזרה את החלקים שלך לאחר שעובדו על-ידי אחרים?
- מה חווית בהמשך העבודה והרחבתה על הגיליון הגדול?

למנחה,

רושמים תמצית מדברי המשתתפים על הגיליון, כשכל עמודה מתייחסת לשלב בתהליך (כ-40 דקות). סיכום של הנאמר על-ידי המנחה.

שלב החיבור לגבולות

11. גבולות

- איך מתקשר תהליך העבודה לנושא ה"גבולות"? (התייחסות לגבולות בסדנה: גבולות החדר, גבולות הדף, גבולות הזמן, ההוראה שלא מדברים).
- איך אני מתייחס לגבולות של האחר? איך האחר מתייחס לגבולות שלי?
- היכן באים לידי ביטוי הגבולות הפנימיים של כל אחד?
- מה קורה כאשר ישנה חדירה לגבולות החיצוניים שלנו? כיצד מסייעים לנו הגבולות הפנימיים להתמודד במצב מעין זה?
- איך אפשר לבנות משהו חדש על משהו שאולי התקלקל או נהרס? מה עוזר לנו להתמודד במצבים של תסכול, קלקול או הרס? (התמודדות עם מצב של הרס או חדירה לגבולות שלנו מול בניה מחדש או תיקון במקום בטוח ומאפשר נותנים לנו הזדמנות להכיר את המשאבים ואת הכוחות שבתוכנו, שעליהם אפשר להישען ובהם להיעזר: חיבור לכוחות, יכולת הנתינה ויכולת הקבלה כמשאב התמודדות, כל אלה מסייעים לנו להתמודד הן עם הכוחות החיצוניים הפועלים עלינו והן עם פיתויים).

12. חיבור הגבולות לנושא הסמים

- "מהו הקשר לדעתכם בין מושג ה"גבולות" לשימוש בסמים?"
- גבולות חיצוניים הם חוק, נורמה וכד', איך בונים גבולות פנימיים המאפשרים התמודדות וקבלת הגבולות החיצוניים?
- אפשר להתבונן בסדנה כהתנסות בתהליך של השפעות מבחוץ, על-אף שאני מגיע מגובש ביחס לעמדות ולצרכים שלי, מה קורה כאשר אני נאלץ לקבל תכתיבים ולהתמודד עם התערבויות חיצוניות, ואולי עם חדירה למרחב האישי שלי? איך אני מתמודד עם הקושי ויוצר בכל זאת את הגבול לעצמי?

בדין עם התלמידים חשוב להדגיש את המסרים הבאים:

- הסמים זמינים ונמצאים בכל מקום, ובכל זאת רוב בני הנוער אינם משתמשים בסמים.
- חשיבות הטיפוח וחיזוק הכוחות והמשאבים הפנימיים על מנת לאפשר בניית גבולות פנימיים שיסייעו להתמודד עם ההשפעות הסביבתיות והפיתויים.

13. סיום:

סבב בין המשתתפים להבעת רגשות.

חומר עזר למורה:

המאמר "תפיסת הגבול במשנתו של ויניקוט", מ"א מיקי פטרן, "שיחות", ט"ו(2), מרס, 2001.

מפגשים 24 - 25 נועדו להרחיב את בסיס הידע של בני הנוער על הנזקים הכרוכים בשימוש בסמים, לגרום להבנה, כי חלק מהמידע שאליו הם חשופים מאופיין במגמתיות ובדיסאינפורמציה, ועל-ידי כך לנסות לנפץ מיתוסים שגויים.

אנו ממליצים למנחה להיעזר בחומרים הבאים:

1. **"הסם לא אוהב אותך":** סרט מידע+מדריך - בהוצאת שפי" והרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול.
2. לומדת מחשב: **"חיים נקיים מסמים"** - הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול.
3. **"מכורים לחיים"** חוברת למורה בהוצאת שפי" והרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול.

מהלך:

פעילות א' - שלבי השימוש בסמים (מודל ששת השלבים)

(מומלץ להיעזר בחוברת "סמים בינינו" מאת הדס פילצר ורות לקט).

למורה - משפטים מאירי דרך:

- השלבים מוצגים ברצף מ 1 - 6 לצורך לימוד התהליך ולהמחשתו.
- השלבים שעובר אדם מן ההתנסות הראשונית ועד להתמכרות הם תהליך.
- משך השלבים שונה מאדם לאדם, ולעיתים קשה להבחין באופן ברור ביניהם.
- קיימים הבדלים בין אדם לאדם בהתנסות הראשונה.
- במקרים יוצאי דופן יכול אדם לעבור באופן פתאומי משלב 1 לשלבים מאוחרים יותר - לדוגמה: שימוש בטרופים, בלס"ד במסיבות אסיד ללא שימוש קודם בחשיש.
- בהתחלה השימוש הוא פונקציונלי ואגודיסטוני, במשך הזמן הופך השימוש לדיספונקציונלי ואגודיסטוני*.

* **שלב אגודיסטוני:** קיים נזק ו/או חולי מסוים, אך האדם מרגיש "כיף", נעים, נינוח וברוחה נפשית. יש דחייה של כל רגש שלילי ביחס לחוסר ולמצב:

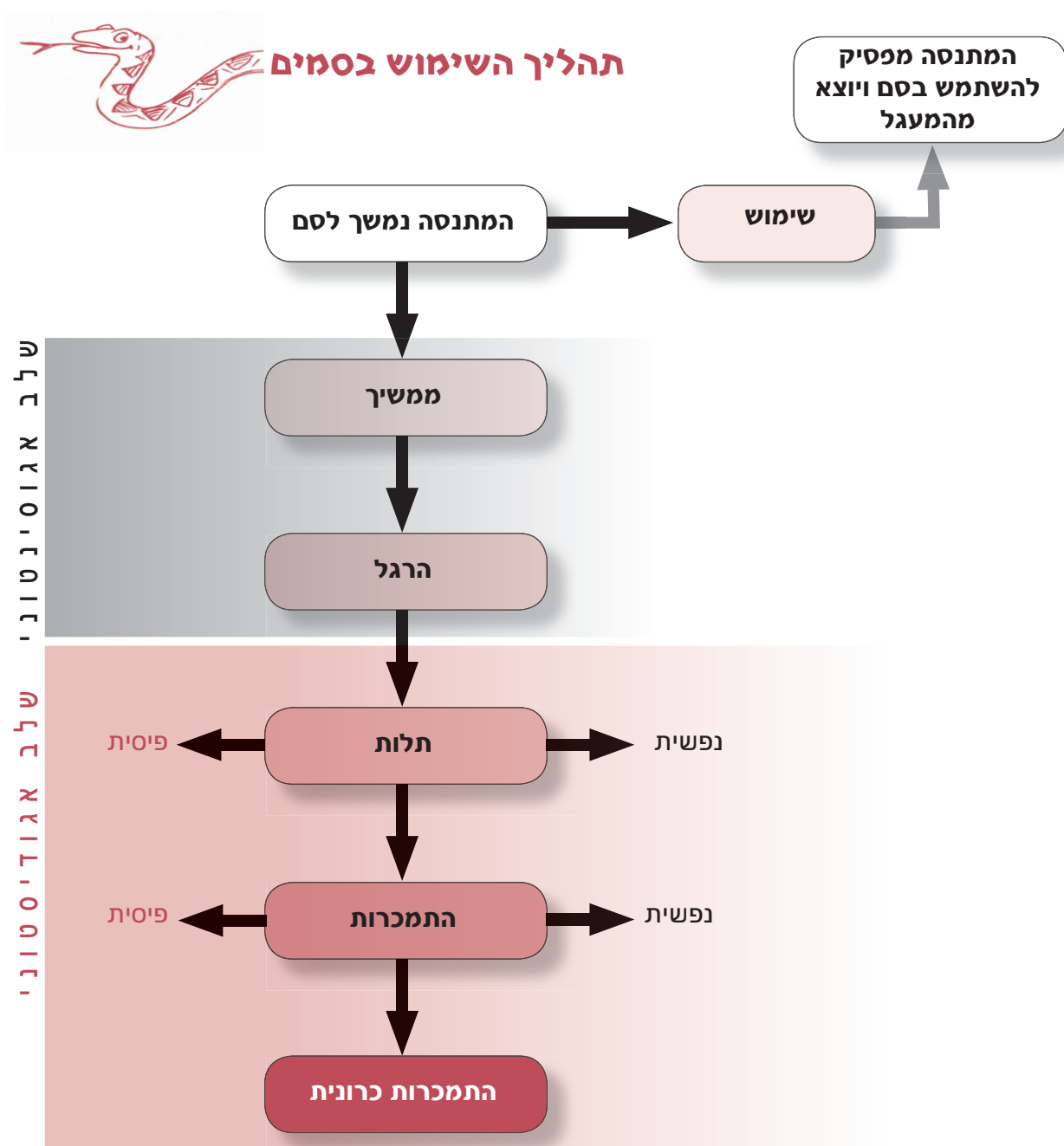
שלב אגודיסטוני: זהו שלב של שימוש מתמשך: שלב שבו התחושה הלא נעימה גוברת על הנעימה. האדם מרגיש דחייה מהמצב, תחושה של חולי ורצון לשנות. שימוש דיספונקציונלי - תפקוד משובש.

מומלץ לשתף את התלמידים במידע זה בתום הפעילות.

■ בתחילת השימוש התחושה פעמים רבות, היא של הנאה וכיף. האדם שנמצא בראשית השימוש ובמהלכו לא מודע לעובדה שהוא בתוך תהליך שהמשכו עלול להובילו לסחרור, להרס ולהתמכרות. האדם חושב ומרגיש שאין לו בעיה.

■ המסרים שהתלמידים מקבלים מהמשתמשים המזדמנים הם מסרים של כיף, הנאה, אין בעיה... אלה הם מסרים הקשורים לשלבים הפסיכולוגיים הראשונים שאדם עובר במהלך השימוש: הנאה וכיף, הכחשה, "לי זה לא יקרה" וכד'.

■ אין אפשרות לצפות מראש ובביטחון תגובות של כל משתמש והשפעה עליו כתוצאה מן השימוש בסם, ובוודאי שאין דרכים ודאיות לדעת מראש מי יתמכר ומי לא.



מודל ששת השלבים

הכרת השלבים בתהליך ההתמכרות ודיהויים

מהלך:

התארגנות

1. הכיתה תתחלק לשש קבוצות (זהו מספר השלבים שעובר האדם, מן ההתנסות הראשונית ועד להתמכרות מוחלטת (ראה תאור השלבים, עמ' 110-112)).
2. בקדמת הכיתה יסודרו בשורה שישה כיסאות כמיצגי ששת השלבים. כל כיסא יסומן במספר 1-6.
3. בצד הכיסאות יסודרו בשורה שישה בריסטולים עם הפרצופים המחייכים ("סמייליס") שכל אחד מהם מייצג שלב (עמ' 112).
4. כל קבוצה תקבל דף ובו תיאור שלב אחד מבין שלבי השימוש (וללא ציון מספר השלב בתהליך) שבו נמצא/ת נער או נערה.

שלבי ההתמכרות: מהתנסות ראשונית ועד התמכרות

- כל קבוצה קטנה תנסה לקבוע איזה שלב מבין ששת השלבים היא מתארת, תיתן לו מספר 1-6, ותבחר את הבריסטול עם הסמייליס המתאר שלב זה.

הפעילות

חברי הקבוצה ידונו באפיוני השלב, ויחברו אירוע המתאר את מיטל או חבר אחר דמיוני הנמצא בשלב זה (יתארו את החבר ויספרו על: רגשותיו, מחשבותיו, וחוויותיו).

כל קבוצה תבחר נציג שעליו (במליאה):

1. לקרוא את תיאור השלב שקיבלה הקבוצה.
2. להשמיץ מונולוג המתאר את רגשותיו, מחשבותיו, דעותיו וחוויותיו של המשתמש (ניתן לתאר אותו דרך משחק תפקידים עם חבר, חברה, הורה, מורה וכד').
3. לתאר את התהליך הקבוצתי של כתיבת המונולוג.
4. על הקבוצה להציג בפני המליאה את תוצריה (האירוע ומשחק התפקידים או המונולוג). נציג מהקבוצה יתאר גם את ההתלבטויות שקדמו להחלטה.
5. יתקיים דיון בכיתה. קבוצה שחושבת שהאירוע שלה מייצג את השלב הזה, תעמוד ליד הכיסא, ותנסה לשכנע בצדקתה.
6. לאחר ההצגה, כל קבוצה תחליט איזה שלב מבין ששת השלבים הוצג על-ידי הקבוצות האחרות ומדוע. לאחר הצגת ההחלטות של כל הקבוצות והנימוקים ייקבע, על-פי הרוב, מיקום המציג כמיצג את השלב הספציפי. התלמידים יציעו באיזה מרחק להציב את הכיסאות. כל נציג ישב בכיסא שעליו מספר השלב המתאים שעליו הוחלט.
7. המורה או מרצה שהוזמן לפעילות ירצה על ששת השלבים בפני המליאה (ששת החברים המייצגים את השלבים יישארו ישובים על הכיסאות, ששת המציגים ישנו את מיקומם במידת הצורך, בהתאם לחומר התיאורטי שהוצג). המורה תציג את המודל (עמ' 110 - 112).

שלב ראשון - התנסות

גורמים רבים עלולים להשפיע על המתבגרים להתנסות בעישון סמים.

הסיבות האפשריות הן:

- סקרנות מוגברת, אינטלקטואלית ורגשית.
- השפעת חברים.
- רצון להיות שייך לקבוצת חברים.
- חיפוש אחר תחושת כיף.
- מרד במבוגרים - יציאה לעצמאות.
- שעמום, חוסר ביטחון.
- חיפוש ריגושים וסיכונים.
- בעיות במשפחה.

ועוד...

ההרגשה וההתנהגות הם אישיים ושונים מהאחד לאחר, החל מהיעדר השפעה ועד להנאה ולכיף.

יש כאלה שמתנסים ומחליטים מיד להפסיק, בין אם נהנו ובין אם התאכזבו. ברוב המקרים, אין ההתנסות מסתיימת בניסיון אחד בלבד ואחרי הראשונה ישנן עוד התנסויות.

שלב שני - שלב של הנאה ואופוריה (כיף, high)

זהו שלב שבו המשתמש מרגיש נפלא, ונדמה לו כי הרגשתו תימשך כך לצולם.

בשלב זה, המשתמש משוכנע שכל הסיפורים על נזקים והתמכרות לא נקשרים אליו: "לי זה לא יקרה". זהו השלב של נטילת סמים בדרך כלל בין חברים, ורובם מרגישים נפלא.

בשלב זה ההנאה גדלה והוא מרגיש טוב יותר, משוחרר ובטוח בעצמו. יחד עם זאת, ישנם כבר גם דברים לא נעימים, כמו החשש פן ההורים יגלו, פחד, התרחקות של החברים הקודמים, רצון שהדבר לא יתגלה בבית-הספר וכו'.

בשלב זה המשתמשים לא מצוניינים כלל להפסיק. השימוש עונה על הצרכים של המשתמש, ולא תמיד הוא מודע לכך. האדם לומד שהסם עוזר לו להשיג מטרות שונות. הוא משקיע זמן, אנרגיה וכסף כדי להשיג את החומר.

שלב שלישי - הפיכת השימוש להרגל

בשלב זה נטילת הסם הופכת להרגל קבוע: השימוש נעשה כל כמה ימים או שבועות, באופן קבוע ועם אותם אנשים בדרך כלל.

זהו שלב משמעותי, שבו המשתמש אינו מצונין לוותר על השימוש בסם. הסיכוי לוותר על השימוש קטן מאוד. כי ברוב המקרים הוא נהנה מהחומר. יחד עם זאת מתחילים שינויים.

הסימנים המאפיינים את השלב הזה הם:

- שינוי בלבוש ובמראה החיצוני.
 - שינויים קיצוניים במצבי הרוח.
 - הידרדרות בלימודים.
 - מריבות קשות במשפחה ולפעמים ניתוק הקשרים.
 - שינוי בקבוצת החברים (או התווספות חברים).
- ועוד...

שלב רביעי - ההנאה והסבל מתחילים להשתוות

ההנאה מעצם השימוש בסם גדולה, כי נדמה למשתמש שהוא פותר לו גם בעיות. בעצם, הבעיות לא נפתרו אלא שהוא בורח לזמן קצר ממצב הרוח הקשה שהן גורמות לו.

זהו שלב של הכחשה.

בשלב זה המשתמש מאמין עדיין באמת ובתמים שאין לו בעיה ושהוא שולט בעניינים, ויוכל להפסיק להשתמש בסם בכל עת שירצה. זו טעות - התכחשות לאמת.

כשעוברת השפעת הסם, ההרגשה הרעה חוזרת. הבעיה מחריפה, והמשתמש מחפש שוב סם כדי להרגיש טוב יותר. התנהגות זו חוזרת על עצמה בכל פעם שמתעוררת בעיה.

שלב חמישי - ההתמכרות

בשלב זה מתחילים המשתמשים להרגיש רע, וקשה להם להסביר את התחושה. יש מין פחד בלתי מוסבר, מלווה בהרגשה של שעמום, דיכאון, אדישות, פסיביות, מחשבות על התאבדות ותחושה שאין מוצא מהמצב.

מתעוררים קשיים בזיכרון לטווח קצר, קושי להתרכז ולהקשיב, פגיעה במערכת העיכול. אימפולסיביות (פעילות ללא מחשבה).

חלק מהמשתמשים מתחילים להכיר שהם בבעיה. חלקם עדיין חושבים שהם שולטים במצב.

שלב שישי - שלב ההתמכרות הכרונית

המשתמש תלוי בחומר באופן מוחלט. הוא חייב להשתמש בו יום-יום כדי לתפקד באופן נורמלי. הוא אינו יכול לבצע דבר בלי הסם.
הוא יוצא ממעגל החיים הרגיל, וכל עולמו סובב סביב הסם.
אין הנאה. יש פחד נורא מ"הקריז", תחושות וכאבים נוראיים כאשר הסם חסר או כשחנסים להפסיק.
גם בשלב זה, חלק מהמשתמשים מתכחשים לקיום בעיה, והם אינם מודים שהם מכורים - חולים במחלת ההתמכרות.

סמילים - השלבים

	שלב 1
	שלב 2
	שלב 3
	שלב 4
	שלב 5
	שלב 6

סיכום

כל משתתף יתבקש לציין:

- משהו חדש שלמדתי במפגש או משהו מעניין שנאמר.
- חוויה שהייתי מעביר ל"אחר" (חבר, את, הורה) בעקבות המפגש.
- משהו שהתחזק בי, או משהו שהחלטתי לשנות בעקבות המפגש.
- המצא תיאור מצב (סיפור) שקשור לדבר החשוב ביותר שלדעתך הפנמת בשיעור הזה.

טבק, אלכוהול וסמים הם חומרים המשפיעים לטווח קצר וארוך על פעילות המוח: על היכולת הקוגניטיבית, המוטורית, התחושתית, על מערכת הרגשות ומצב רוח, על החשיבה, על התפיסה ועל השיפוט. החומרים נבדלים זה מזה בטווח השפעתם על התפקודים הללו, בעוצמתם ובמשכם. חשוב להדגיש, כי קבוצת הסמים כוללת לא רק חומרים אסורים על-פי חוק, כגון מריחואנה או אקסטזי, כי אם גם חומרים חוקיים, שנעשה בהם שימוש לרעה (כגון: דבק מגע, טיפקס, גז מזגנים וगत).

שאלון

לפניכם 25 משפטים המתייחסים למידע על סמים. חלק מהמשפטים נכון וחלקם הם מידע שגוי. עליכם להצביע את המשפטים לטור המתאים: לגבי משפטים שאתם סבורים שהם מייצגים מידע עובדתי, עליכם להצביע לטור "העובדות", ומשפטים שאתם סבורים שהם מידע שגוי עליכם להצביע לטור "מידע שגוי".

רשימת המשפטים

1. כל סוגי הסמים ללא יוצא מהכלל יכולים לגרום להתמכרות נפשית.
2. מי שמשתמש בגראס או באקסטזי רק בסופי שבוע ובאירועים מיוחדים יכול תמיד להפסיק להשתמש בהם.
3. השפעת כדורי אקסטזי מתחילה באופן מיידי מרגע השימוש.
4. סמים תורמים לביטחון עצמי של המשתמש.
5. במהלך "טריפ" אדם נמצא בשליטה, ויכול להפסיק בכל רגע.
6. שימוש חד-פעמי באקסטזי ובלס"ד יכול לגרום נזק חמור.
7. גראס ואקסטזי משפרים את היכולת המינית.
8. כשמישהו משתמש במריחואנה (גראס) או בכל סם אחר, הוא מתכחש לנזקים שלו.
9. בין המשתמשים במריחואנה ובאקסטזי, יש הממשיכים לקיים אורח חיים רגיל לחלוטין.
10. ניתן לדעת מראש מי יתמכר לסמים ומי לא.
11. הסם גורם לאמנים שמשתמשים בו להצליח ולהיות יצירתיים יותר.
12. כל משתמש יכול להפסיק מתי שהוא רוצה.
13. סמים המיוצרים מחומרים טבעיים מסוכנים פחות מסמים המיוצרים מחומרים מלאכותיים.
14. שימוש מתמשך בגראס (מריחואנה) פוגע ביכולת הלמידה, הזיכרון והיכולת המינית.
15. למי שמעשן גראס לא כדאי לנהוג, כי כישורי הראייה נפגעים וחל אצלו אבדן תחושת מרחק.

16. הסמים עצמם לא מזיקים, השימוש שעושה בהם האדם הוא שגורם נזק.
17. מרגע כניסתו של גראס למוח, מתחילים תהליכים שאי-אפשר לעצור אותם.
18. היום יודעים יותר על נזקי החשיש והגראס לטווח הקרוב ולטווח הרחוק.
19. מחקרים מראים כיום, שיש מקרים שמריחואנה (גראס) ממכרת גם באופן גופני.
20. התמכרות נפשית קשה יותר מהתמכרות גופנית.
21. גראס משמש תרופה לחולים קשים.
22. אם סם משמש כתרופה, סימן שהוא טוב גם לשימוש עצמי.
23. ניתן להשוות את השפעת כל סוגי הסמים על המוח להשפעת הווירוס על המחשב.
24. שימוש עצמי בסמים כגון: גראס, חשיש, אקסטזי ואחרים אינו חוקי; המשתמש צפוי לעונש של עד 3 שנות מאסר.
25. רק שימוש באקסטזי יכול לגרור להתפרצות מחלת נפש.

דף תשובות לתלמיד

[illegible]

דף תשובות למנחה

מידע שגוי, אמונות, מיתוסים	עובדות - מידע אובייקטיבי ומבוסס
2	1
4	3
5	6
7	8
9	14
10	15
11	16
12	17
13	18
25 (מחקרים אחרונים ניתן ללמוד שגם גראס וחשיש עלולים לגרום לכך)	19
	20
	21
	22
	23
	24



רציונל

השימוש באינטרנט החל בשנות השישים של המאה העשרים. כיום מחוברים לאינטרנט מיליוני אנשים ברחבי העולם: ילדים, צעירים ומבוגרים. כהורים וכמחנכים אנו רואים את הדור הצעיר "נוהג" בנתיבי רשת האינטרנט ופונה לכל עבר. הרשת היא עולם ומלואו, שבו אנו משיגים מידע, יוצרים קשרים ובונים עולמות וקהילות וירטואליות.

אנו מכנים את האינטרנט בשם "הרשת", הגדרה המרמזת על אופייה. מחד-גיסא הרשת, על אפשרויותיה הבלתי מוגבלות, משפרת את איכות החיים של החברה האנושית המודרנית, אך מאידך-גיסא היא עשויה לתפקד כמלכודת, המסוגלת לגרום נזקים חמורים לאנשים הנלכדים בה (הדיומי נכון גם למינוחים הלועזיים: net = רשת וגם מלכודת, web = רשת קורי העכביש).

יש להדגיש, שרשת האינטרנט אינה גורמת או מדיחה למעשים שליליים, אלא מנוצלת לרעה כשהיא ניתנת בידי אנשים שליליים.

מקרים של ניצול מזיק של הרשת בולטים במיוחד במגוון המרכיבים התקשורתיים שבה:

שימוש בדואר האלקטרוני להפצת דיסאינפורמציה ושמעות, תוכנות, **מסרים מידיים וצ'אטים** העלולים להביא להתקשרות עם אנשים בעלי כוונות זדון (מיניות, לאומניות, פליליות) בחסות **האנונימיות**, והשימוש בזהויות בדויות; להפצת שקרים ואלומות מילוליות; להשמעות; לפרסום או לעיוות תמונות ולהפצתן; לפריצה למחשבים ולחדירה לרשות הפרט ועוד.

אנו מוצאים פורומים, קהילות ובלוגים המצודדים תופעות שליליות ומסוכנות, כגון אנורקסיה, התאבדות, שימוש בסמים, שנאה והסתה על רקע לאומני, אנטישמי וגזעני. האפשרות הניתנת לכל אדם לייסד קהילה משל עצמו, גם אם אינו מומחה או סמכות בתחום שבו עוסקת הקהילה, יכולה לגרום נזק לאנשים שאינם מודעים לכך, ושמקבלים את עצותיו כעצות מומחה.

הרשת מאפשרת הימורים מקוונים, ועשויה, מלבד הפסדים כספיים, להביא את המהמר למצב של התמכרות.

כיום מבחינים במצבים נוספים של התמכרות ברשת, כגון: התמכרות למין ברשת, התמכרות למשחקים ברשת, התמכרות ליצירת מערכות יחסים באמצעות הרשת.

יש לציין, כי הופעתם של גורמי סיכון ברשת הביאה בו-זמנית להתפתחות אתרים התורמים למניעה ולהתמודדות עם סכנות אלה. לדוגמה, אתרים המספקים מידע על נזקים ועל סכנות (כגון: הפרעות אכילה, התאבדויות, התמכרויות וכו'), עצות וכלים שימושיים להתמודדות עם סכנותיה של הרשת, ועוד.

בסדנה זו יתבקשו התלמידים להתייחס לדילמות הקשורות לשימוש ברשת ולסכנות העלולות להיות תוצר של שימוש בלתי אחראי.

הסדנאות כוללות ניתוח אירועים, הפעלות ודיון תוך שימוש בדוגמאות אקטואליות המתפרסמות חדשות לבקרים בעיתונות ובתקשורת, או מזדמנות בהווה הבית-ספרית;

* חלק מהקדמה זו נלקח מאתר עמלנט העוסק בסכנות ברשת
<http://www.amalnet.k12.il/sites/informatic/nevona/documents/hitmodedot.htm>

מטרות

1. להעלות המודעות לסכנות האורבות ברשת.
2. לפתח את יכולת השיפוט העצמאית של התלמיד בתחום המוסר, ולפתח את יכולתו של התלמיד להבחין בין טוב לרע, ולקבל עליו את האחריות המתחייבת לכל מעשיו.
3. להבין את התהליכים הפסיכולוגיים שעלולים להביא מתבגר להתנסות מעין זו.
4. למצוא את הדמיון בין תהליכים אלו לתהליכים פסיכולוגיים אחרים, המביאים מתבגרים להתחיל להשתמש לרעה בסמים.

מהלך:

- הצגת אירוע עתיר דילמות בפני התלמידים.
- תפקיד הקבוצה לקחת חלק אינטראקטיבי בהחלטות הגיבור, ולדווח לו על כך בתחנות התלבטות הנקבעות מראש.
- העמדות השונות תהיינה מלוות בנימוקים של כל אחד המביע עמדה. הצגת הנימוקים היא משמעותית ביותר להעלאת רמת החשיבה המוסרית.
- באופן מעשי, מגדירים בכיתה שני אזורים – אזור ה"כן" ואזור ה"לא". עם קטיעת סיפור העלילה והצגת הדילמה, תתחלק הקבוצה על-פי עמדותיה, ותנוע לאזורים שונים בחדר, מכאן, שלאורך כל הפעילות תהיה תנועה.
- ההפעלה חייבת להיות דינמית.
- אין צורך להקדיש זמן רב מדי להשמעת הנימוקים או לוויכוחים ארוכים. מצב מעין זה עלול לחבל ברצף הסיפור ובתהליך.
- מומלץ שההנחיה תיעשה על-ידי שני מנחים: הראשון, ינווט את הקבוצה, והשני ירשום את הנימוקים, שאותם יציג בסוף ההפעלה לפי השיטה שתפורט להלן.

דילמה א'

עינב בת ה-14 גרה במושב בדרום. עד היום לא היה לה חבר, היא קוראת ספרי אהבה רומנטיים ומתגעגעת לחוויות מרגשות.

באחרונה התחברו אחיה הגדולים לאינטרנט, והיא התחילה להיכנס לציטים. כל יום מיד עם סיום הלימודים בבית-הספר היא רצה הביתה לשוחח עם חברים מכל הארץ. בציטים היא קוראת לעצמה "הגינג'ית הסקרנית" ומציגה עצמה כבת 17.

הנושאים שעליהם דיברה היו המוסיקה של בון גובי ומטליקה, הסרטים – פרדי קרוגר ובאפי ציידת הערפדים, וגם על האופנה החדשה של No Name.

לאט-לאט החלו השיחות להתמקד בקשר מתמיד עם אחד שכינה עצמו "טום הנקס".

מיום ליום היא נהנתה יותר ויותר מהשיחות אתו, והתמלאה סקרנות לדעת מיהו האדם שמאחורי המסך.

יום אחד "טום הנקס" הציע לה להיפגש עמו בתל-אביב...

עצור!

השאלה "לנסוע או לא"?

1. חברי הקבוצה ילכו אל פינות ה"כן" וה"לא", על-פי הדעה שבה הם אוחזים.
2. פנייה אל אנשים המבקשים לייצג לקבוצות מה דעתם, ומדוע?

דילמה ב'

עינב שכחה את כל אזהרות הוריה שלא להיפגש עם חברים מהאינטרנט, וקבעה להיפגש עם "טום הנקס" בכיכר דיזנגוף.

היא הגיעה מלווה בשרון חברתה הטובה שעה לפני הזמן, והן הסתובבו בחנויות הסנטר ונהנו "אחלה".

לקראת מועד הפגישה, נפרדה עינב משרון והתיישבה מול מקום הפגישה לאכול גלידה.

בעודה מלקקת את ה"תות-לימון", ראתה בחור נחמד מראה, cool וגזעי, עומד בפניה.

סביב הבחור הייתה תנועה. מדי פעם ניגשו אליו חברה להחליף עמו דברים, כסף וקופסאות גפרורים. לעצמה חשבה, כי ייתכן שהבחור עוסק במכירת סמים.

כשחצתה את הכביש והגיעה למקום הפגישה, נדהמה שמוכר הגראס הגיע גם הוא...

עצור!

הנחיה:

השאלה: מה תעשה עינב? תסתלק או תישאר?

הקבוצה תסתדר מחדש בפינות ה"כן" וה"לא", ושוב פונים אל כמה אנשים שיביעו דעתם וינמקו אותה.

דילמה ג'

עינב מרגישה שאם היא כבר באה, היא חייבת לברר את העניין. היא הרי יודעת לעצור בזמן.

"הוא לא יביא אותי להשתמש, הרי ידוע שהמוכרים עצמם אינם משתמשים". "הוא כזה "מדליק", לי זה לא יקרה", "סמים זה לא הקטע שלי", "אבל הבטחתי לאיסא להיות אחראית", "אולי אגלה אחריות ואוציא את עצמי מהסיפור הזה?" "אי-אפשר לוותר על המפגש", "אם כבר הגעתי עד הנה..." "הלוואי ששרון הייתה רואה אותנו עכשיו", "היא תספר לבנות בכיתה ואיזו קפיצת מדרגה תהיה לי, חבל על הזמן".

-האם אתה "טום הנקס"?

-אני הג'ינג'ית הסקרנית מהדרום...

עצור!

- האם עינב תצליח בתכניתה?
- כן או לא?
- השמעת דעות ונימוקים.

דילמה ד'

באותו זמן הסתובבה שרון בסנטר, לא שקטה, תוך שהיא חושבת לעצמה: מי יודע מה עובר על עינב? אולי אציץ ואראה את הבחור? מעניין מה הולך שם?

שרון מגיעה מספיק מוקדם כדי לראות מה קורה, היא רואה את עינב פוסעת לקראתו.

אי-שקט אופף את שרון. היא מתלבטת - להתערב או לא?

הקבוצה תתחלק והחברים יביעו עמדות ונימוקים.

אפשר לבקש מכל קבוצה לכתוב סוף לסיפור הזה.

סיכום

האירוע עתיר דילמות.

על המורה להתמקד בנושא המרכזי, אך אפשר כמובן להתייחס לנושאי המשנה.

■ התלמידים יתבקשו להציע כלים אחדים או עצות, שיסייעו להימנע ממצבי סיכון מעין אלה.

■ האם, לדעתכם, קיים קשר בין שימוש לרעה באינטרנט לבין שימוש בסמים? נמקו את דעתכם.

המפגש הנוכחי נועד לחשוף בפני הנוער את אנשי המקצוע והגופים הטיפוליים היכולים לסייע בידם בהתמודדות עם תופעת השימוש בסמים, ולקרב אותם אליהם. חשוב שהתלמידים יכירו הן גורמים העוסקים בתהליכי מניעה והן גופים ומוסדות העוסקים בטיפול בנוער משתמש.

אפשרות א'

מהלך:

1. התלמידים יתבקשו לאסוף מידע על אנשי מקצוע שעמם הם נפגשים בחיי היומיום, וכן גופי טיפול וסיוע המטפלים בתופעת השימוש בסמים.
שלב א' -
2. התלמידים יערכו מיפוי ורישום של כל הגופים שמצאו.
שלב ב' -
3. כל קבוצה תבחר בסוכנות סיוע אחת. במפגש הבא יציג נציג מכל קבוצה את המידע שאסף על סוכנות הסיוע של קבוצתו.

כהכנה, יש לבקש מכל קבוצה לדאוג להביא מידעונים אחדים של סוכנות הסיוע לחלוקה בין התלמידים. בכיתה או בבית-הספר ייפתח תיק סיוע ובו מידע (אם במידעון מוכן מראש, או על דפי מידע שיוכנו על-ידי התלמידים) על כל סוכנויות הסיוע שהוצגו, לשימוש התלמידים בשעת הצורך.

בעת החשיפה בכיתה ידווח נציג מכל קבוצה:

- מה היו שיקולי הדעת בבחירת סוכנות הסיוע.
 - יחולקו פרוספקטים ומידעונים של סוכנויות סיוע שונות שנאספו מראש.
4. כל קבוצה תחליט (בעקבות עיון) לאיזו סוכנות סיוע תפנה כשתקבל על עצמה אחריות לעזור לחבר משתמש מזדמן, ותנמק את בחירתה.
■ באיזה מקרה תפנה הקבוצה לסוכנות סיוע אחרת. מהי? ומדוע נבחרה?

במליאה

5. נציגי הקבוצה יביאו את החלטותיהם המנומקות בפני המליאה.
■ יתנהל דיון.

אפשרות ב' – מפגש עם נציגי סוכנויות סיוע בקהילה

מהלך:

- נציגי סוכנויות סיוע שונים (אל-סם, אפשר, שירות פסיכולוגי וכדו') יוזמנו לבית-הספר.
1. חלוקה לתחנות (כל כיתה בשכבה תהווה תחנה של סוכנות סיוע מסוימת).
 2. בכל "תחנה" יציג נציג מסוכנות הסיוע את המידע הקשור לעבודתו ולעבודת הצוות שעובד עמו. מומלץ להציע לכל נציג כזה להשתמש ברעיונות שונים ובעזרים נוספים כגון: סרטים, קלטות וכו'.
 3. בתום הצגת דברי הנציגים תינתן אפשרות לשאלות מצד התלמידים.
 4. התלמידים יעברו בכל התחנות. כל נציג ישאיר את המידע הכתוב לרשות ספריית הסיוע שתוקם בבית-ספר.
 5. על סמך המידע והשיחות ניתן לתרגל במשחק תפקידים פנייה לעזרה לכל אחת מהסוכנויות שהשתתפו בתחנות.

אפשרות ג' – הקמת סוכנות סיוע דמיונית

מהלך:

1. חלוקה לקבוצות.
 2. כל קבוצה "תבנה" סוכנות סיוע אידיאלית עבור החבר המשתמש בסמים, כיד הדמיון הטובה עליה.
- ניתן לבנות סוכנות כזו על-פי הנקודות הבאות:
- בחירת שם לסוכנות הסיוע.
 - מיקום הסוכנות.
 - תיאור המקום (תיאור המבנה החיצוני והפנימי, אווירה).
 - אנשי המקצוע העובדים במקום (תיאור האנשים ופירוט תפקידם).
 - מדיניות המקום (סודיות, שיתוף גורמים נוספים וכד').
 - הכלים שבהם נעזרים אנשי המקצוע (שיחות אישיות, קבוצתיות, אמנות, וידאו, היפנוזה וכד').
 - טווח הטיפול (משך הזמן המשוער עד לסיום הטיפול).
 - דרכי פנייה.
 - דברים נוספים
-
-

מפגש מס' 28 "שולחנות עגולים"

היגדים בנושא תרבות הפנאי של בני הנוער

החברה הישראלית, כמו חברות מערביות אחרות, עוברת בשנים האחרונות תמורות משמעותיות במכלול רחב של תחומי חיים, אשר להם השפעה גם על תרבות הפנאי, משך פרקי הזמן של הפנאי והדרכים לניצולו. תרבות הפנאי של הנוער בישראל מושפעת מתרבות הפנאי של החברה הישראלית בכללותה. בקרב בני הנוער משרתת תרבות הפנאי את החיפוש אחר זהות עצמית, החל מבריחה לסמים ולאכזוהול וכלה בהשתייכות לקבוצות שונות. בתרבות הפנאי מתייחסים בני הנוער לשאלות של קבלה או דחייה חברתית (Workman, 1986). מבחינים בכמה אלמנטים ("אינטרסים") כסימניה המובהקים של תרבות הנוער: המודרניות, הרפתקנות, שינוי וחידוש מתמיד, ספונטניות (התלהבות עם הרבה אמוציות), גיוון ודיסתרמוניה, קפיצה בו-בזמן לעולמות שונים ולמצבים שונים, אנטי ממסדיות, דיפוזיות ותחושה של עשייה עצמית.

רוב האלמנטים הללו באים לידי ביטוי בסגנון ובצורת בילוי הפנאי שהתפתחה אצל בני נוער וצעירים.

הפעילות המוצעת במסגרת מפגש זה היא פעילות המשותפת להורים ולילדיהם.

המטרה: התחברות לצולם העכשווי של בני הנוער, וניסיון להבין את תרבות המתבגרים.

מהלך:

שלב א'

המשתתפים ישבו סביב כמה שולחנות (מספר השולחנות ייקבע בהתאם למספר המשתתפים ולשיקול הדעת של המנחה).

1. מפזרים על גבי כל שולחן כרטיסיות ועליהן היגדים.
2. כל אחד מהמשתתפים יבחר היגד אחד (שהוא מסכים אתו או מתנגד לו).
3. המנחה יערוך סבב בין המשתתפים, וכל אחד יתייחס להיגד שבחר ויסביר את בחירתו.
4. בכל שולחן ישב צופה שירשום את הדברים הנאמרים.

שלב ב'

1. כל קבוצה תרשום 5 תובנות, מסקנות או עקרונות וכו', המוסכמים על חברי הקבוצה (רצ"ב דף).

... "המקובלים" מנסים.

בית-הספר לא יכול להתערב בחיי
הנוער מחוץ לשעות הלימודים.

הורה טוב הוא הורה שיודע גם
לתמוך וגם להציב גבולות.

המצב במדינה משפיע על
התנהגות בני הנוער.

התנהגות בני הנוער
מושפעת מהחינוך בבית.

רק הנוער יודע מה
טוב בשבילו.

לעשות חיים, זה העיקר!

ההורים והנוער בדרך כלל
לא מבינים זה את זה.

מסיבות טראנס.

"תם זמן של תנועות הנוער".

ללכת עד הסוף!

פעילות התנדבותית בקהילה
תורמת לעיצובו החיובי
של הנוער.

ההורים מתנגדים
לבילוי במועדונים.

הצבת גבולות חיונית
למניעת סכנות.

בילוי עם משמעות.

אין קשר בין החינוך
לבילוי בזמן הפנוי.

שימוש בסמים נובע משעמום ומחוסר תכלית.

אין קשר בין תפקוד הנוער
בבית-הספר לבילוי בשעות פנאי.

אם יש אינטרנט
לא צריכים חברים.

שותים רק בסוף שבוע.

סיכום קבוצתי

נסחו בקבוצה חמש נקודות: תובנות, מסקנות, עקרונות, קווי פעולה וכדי כסיכום לפעילות בקבוצה:

	■
	■
	■
	■

2. **במליאה** - נציג מכל קבוצה ידווח בקצרה על התהליך הקבוצתי, וכן יציין מהן התובנות שאליהן הגיעו חברי הקבוצה.

3. בסבב - ניתן לבקש מכל אחד מהמשתתפים לשתף בלמידה חדשה שהפיק מן ההשתתפות במפגש.