

## נשות ואנשי שפ"י יקרים,

במסע ההתבגרות, בדרך לבניין זהותם, מתבגרים נחשפים להתנהגויות סיכון, ביניהן שימוש בסמים (בניהם קנאביס, מריחואנה, ג'וינטים..) ובאלכוהול. התנהגויות אלה מושפעות מסקרנות, מהשפעה חברתית, מהצורך לבדוק גבולות, לחפש ולמצוא תשובות לשאלות הקשורות בתחושת שייכות ומיקום חברתי, מאווירה חברתית, מאימוץ נורמות ודפוסי התנהגות של מבוגרים ועוד. ולעיתים, שימוש בחומרים מהווה "פתרון" לא מותאם לקשיים ומצוקות שחווה המתבגר. בכל מקרה, שימוש בסמים ובאלכוהול בגיל ההתבגרות מפריע בהתמודדות מיטיבה עם משימות ההתבגרות, ויכול להוות סימן למצוקה.

שתיית אלכוהול ושימוש בקנאביס הן ההתנהגויות שבשנים האחרונות מקבלות בולטות רחבה הן בשיח הציבורי והן בחיי היום יום של קבוצות רחבות בחברה הישראלית. בימים שבהם השימוש בקנאביס ושתיית אלכוהול נכנסים לקונצנזוס, ונתפסים כחלק מרכזי ונורמטיבי מתרבות הפנאי של המבוגרים, נשאלת השאלה – האם לנו, כמערכת חינוך, יש אפשרות להשפיע על הבחירות של בני הנוער ולהוביל לשינוי בדפוסי הבילוי שלהם? בחודש דצמבר – חודש המודעות להתמודדות עם הסמים והאלכוהול, עת הנושא עולה לשיח בתקשורת ובקהילה, נציב אותו על סדר היום בשיח הבית ספרי, בהמשך לשיח החינוכי השוטף אודותיו שמתקיים לאורך כל השנה.

השיח הציבורי המקדם לגליזציה של קנאביס, ההכרזה על מדיניות חדשה של אכיפה חלופית (אי הפללה) בקרב בגירים הצורכים קנאביס, והידע המתפתח על יתרונותיו לצרכים רפואיים, משפיעים על הירידה בתפיסת המסוכנות של השימוש בסם, יוצרים בלבול בקרב מתבגרים ומבוגרים, ומשפיעים על הרגלי השימוש של בני נוער. תפקידנו כמערכת חינוך לקיים עם המתבגרים שיח פתוח, להנגיש מידע אמין בנושא, ולסייע להם לקבל החלטות מקדמות בריאות ומפחיתות סיכון.

יחד עם זאת, חשוב לזכור כי רוב בני הנוער לא משתמשים בקנאביס! בניגוד לדעה הרווחת כי הנורמה השלטת בקרב בני נוער היא של שימוש בקנאביס כחלק מתרבות הפנאי, המחקרים מראים כי רוב בני הנוער לא צורכים קנאביס. בשיח עם התלמידים חשוב להדגיש את מסר הבחירה האישית וביסוס נורמה חברתית של אי שימוש בקנאביס.

אנחנו מזמינים אתכם לקדם שיח עם קהלי יעד שונים: אנשי חינוך, תלמידים, הורים, מועצות תלמידים, שמטרתו בירור אישי ובין אישי של המניעים לשתיית אלכוהול, שימוש במריחואנה, "סמי פיצוציות" וחומרים אחרים, תוך הדגשת מסרים אחידים וברורים על הסכנות הגלומות בשימוש בחומרים אלה, במיוחד בגיל ההתבגרות.

בשיח עם הצוותים החינוכיים יש לחזק את הידע בנוגע למנגנוני איתור תלמידים בסיכון, ואלה שכבר מעורבים בשימוש בחומרים פסיכו אקטיביים.

כמו כן, מומלץ להגביר את הידע והמודעות של הצוותים להשפעות המזיקות של השימוש בקנאביס ובאלכוהול במהלך גיל ההתבגרות, ולחזק את תפישת התפקיד החברתי והחינוכי של המורים בתהליך גיבוש עמדות השוללות שימוש בחומרים מסוכנים בקרב מתבגרים.

יש בכוחנו להשפיע על עמדות והתנהגות של בני הנוער.

השיח עם ההורים חשוב ליצירת שותפות בין הבית לסביבה החינוכית של בית הספר, לבסס שפה ומסרים משותפים השוללים את השימוש בחומרים מסוכנים בגיל ההתבגרות, וכן להגביר מודעות וידע בקרב ההורים, בנוגע ליכולתם להשפיע על ההתנהגות ולעצב את העמדות של ילדיהם.

בשיח עם התלמידים, במהלך שיעורי כישורי חיים, חשוב לשוחח על המניעים לשימוש באלכוהול ובסמים, לכוון לביורור ערכי של משמעות השימוש באלכוהול, מריחואנה, "נייס גאי" או כל חומר אחר כדי לשמוח, ליהנות, להרגיש שייך או כדרך להרגיע את הכאב. להנגיש מידע אמין על הסכנות הגלומות בשימוש בסמים ובאלכוהול בגיל ההתבגרות, ולבחון איתם את מקורות המידע שלהם על השפעות הקנאביס. מומלץ גם להתייחס לאחריות אישית וחברתית, משמעותה של חברות במצבים בהם מזהים חבר במצב סיכון, פניה לעזרה וחיזוק האמונה של בני הנוער ביכולתם להוביל שינוי חברתי ולהשפיע על תרבות הפנאי.

אנו מאמינים ששיח משמעותי בגובה העיניים, שיח אמפתי ולא שיפוטי, המשלב מסרים ברורים וחד משמעיים בנוגע להשפעות המזיקות לשימוש בקנאביס ושתייט אלכוהול בגיל ההתבגרות, בכוחו להשפיע ולעשות שינוי של ממש. שיח כזה הוא הבסיס ליצירת הפנמה של ערכים מקדמי בריאות ויכול לתרום להפחתת שימוש בחומרים פסיכו אקטיביים.

לקראת סוף דצמבר ובסמוך לחגיגות תחילת השנה האזרחית אנו ממליצים שפעילות ההסברה תתמקד במתן מידע על "סם האונס" ובנושא שתיית אלכוהול כחלק מתרבות המסיבות, ובתרגול מיומנויות לשמירה על עצמם כמו:

- הפסקת בילוי באמצע אם חשים איום או מזהים סכנה.
- פנייה לעזרת מבוגרים
- אימון ביכולת לומר "לא!"
- אימון בחובה לכבד "לא!"

באתר שפ"נט עומדים לרשותכם חומרים מגוונים שנאספו ונכתבו על ידי מדריכים ביחידה למניעת סמים, אלכוהול וטבק.

בברכת השפעה חינוכית מיטיבה ומשמעותית

**קרן רוט איטח**

**מנהלת היחידה למניעת השימוש בסמים, אלכוהול וטבק**

**עינב לוק**

**מנהלת אגף בכיר שפ"י**