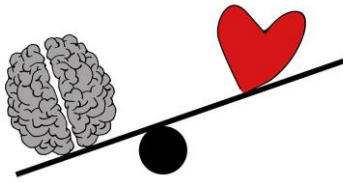


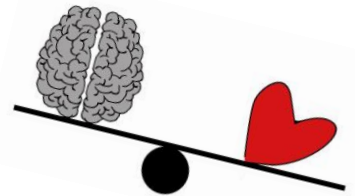
מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

כ"ז כסלו, תש"פ
25 דצמבר, 2019



פשוט לדבר..

**הורים ומתבגרים מדברים בגלוי על
הרגלי הבילוי**



הורים יקרים,

בני נוער רבים בוחרים לחגוג את תחילת השנה האזרחית. רבים מהם יוצאים למסיבות "סילבסטר" לשמוח, לרקוד ולבלות. לעיתים הבילוי כולל שתיית אלכוהול ושימוש בסמים או בחומרים מסוכנים אחרים העלולים לפגוע בשלומם.

רגע לפני שנת 2020 נכנסת, הזמינו אותם לשבת עמכם לשיחה קצרה. העבירו מסר של ביטחון בהם ובבחירותיהם ובה בעת הביעו גם מסר של דאגה מפני מצבי סיכון המאפיינים את מסיבות השנה האזרחית חדשה. בקשו מהם לשתף אתכם בגלוי בתכניות שלהם לחגיגות השנה האזרחית: היכן הם מתכננים לבלות, עם מי, כיצד הם מתכננים להגיע למקום הבילוי ועוד. עודדו אותם לחשוב יחד אתכם על אותם חלקים בבילוי שעלולים להתפתח למצבי סיכון עבורם.

חשוב שזכור: בני הנוער רוצים להרגיש מבוגרים, אך יש בהם מרכיבים רבים שעדיין אינם בשלים פיזיולוגית ורגשית. רוב המתבגרים חיים ב"כאן ועכשיו", רוצים לנסות ולהתנסות בדברים חדשים, ונוטים לקבל החלטות באופן אימפולסיבי תחת התחושה ש-"לי זה לא יקרה". לכן, הם נמצאים בסיכון לבצע מעשים שהם עשויים להתחרט עליהם בהמשך.

בילוי של מתבגרים עלול לכלול גם שתיית אלכוהול ו/או עישון גראס, התנהגויות הנתפסות על ידי חלק מהמתבגרים כלא מסוכנות ומאפשרות שחרור, הנאה ושמחה "אמיתית". **אנו מאמינים כי המעורבות, ההתעניינות וה"נוכחות" שלכם ההורים, עשויות לסייע למתבגרים בקבלת ההחלטה להימנע ממגוון מצבים מסוכנים שעלולים להתרחש בבילוי עצמו ו/או לסייע להם במידה וידרשו להתמודד עם מצבי סיכון בזמן הבילוי.**

שיחה עם ילדכם המתבגר יכולה להשפיע על גיבוש עמדות השוללות התנהגויות סיכון ובתוך כך שימוש בחומרים כמו אלכוהול, קנאביס וסמים אחרים, ולחזק אותו בבחירתו שלא להשתמש בחומרים אלו.

חשוב לחדד את ההבנה של הצעירים בנוגע לסיכונים הטמונים בשימוש בחומרים משני תודעה כמו אלכוהול וקנאביס, ואת הקשר שלהם להתנהגויות סיכון, בהיותם מסירי עכבות, פוגעים בשיקול הדעת, קשורים לאלימות, לפגיעות מיניות וכן לנהיגה לא אחראית.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

כ"ז כסלו, תש"פ
25 דצמבר, 2019

להלן נושאי שיחה מומלצים לחידוד הערנות של המתבגרים בנוגע לשתיית אלכוהול
ולעישון קנאביס:

♥ הקשיבו לדבריהם באופן לא שיפוטי:

נסו, באמת ובתמים, להבין את עמדתם (גם אם זו מעוררת בכם התנגדות או חשש).
אפשרו להם לשתף אתכם בעמדותיהם כלפי השימוש בחומרים ובאופן בו הם מעריכים את הסיכון שטמון בשתיית אלכוהול ובשימוש בסמים.

♥ בררו עימם:

עד כמה הם תופסים את האלכוהול או הקנאביס כמסוכנים: "אני מודע לכך שנערים בגילך
אומרים שזה בסדר, תוכל לשתף אותי בדעה שלך על הסכנות שבעישון או בשתייה לבני נוער?"
איזה צורך משרתים שתיית האלכוהול או עישון קנאביס במהלך בילוי עבורם/עבור חברים שלהם,
ומה יאפשר להם ליהנות מבילוי או ממסיבה ללא צורך בחומרים?

♥ ודאו שילדיכם ערים לכך ששתיית אלכוהול ועישון קנאביס עלולים להיתפס אצל חלק מהחברים
שלהם כהתנהגות לגיטימית בשעות הפנאי. מה שעלול לפגוע בשיקול הדעת שלהם ולגרום להם להיגרר
להתנסות מתוך לחץ או פיתוי ("כולם שותים"/"לא קורה לי שום דבר רע כרגע").

♥ עודדו את הילדים לקחת אחריות, להגיש עזרה ולא לעמוד מן הצד כאשר הם עדים לפגיעה
כלשהי או להתנהגות שאינה מותאמת (פגיעה פיזית, מילולית, פגיעה בעלת אופי מיני, פגיעה בבעלי
חיים ועוד).

♥ הזכירו שוב ושוב להתקשר אליכם ההורים בשעת הצורך: "אנחנו ההורים, תמיד כאן,
בשבילכם".

בתום השיחה, העבירו לילדיכם מסר של אמון וביטחון בשיקולי הדעת שלהם. יחד עם זאת
העבירו גם מסר ברור ונחרץ אודות עמדתכם השוללת שתיית אלכוהול, צריכת סמים, עישון
וכיו"ב, מתוך דאגה לביטחונם, לבטיחותם ולחייהם.

זכרו, אתם לא לבד! לצידכם עומד תמיד הצוות החינוכי וגורמי נוספים.