

הנחיות לשיח עם תלמידים לקראת מסיבות השנה האזרחית החדשה (הסילבסטר) דצמבר 2019

בסוף חודש דצמבר מציינים ברחבי העולם, ובכלל זה בארץ, את תחילתה של שנה אזרחית חדשה. בשנים האחרונות אנו עדים לכך שבני נוער נוהגים לציין מועד זה בחגיגות רוויות אלכוהול. הרגל זה של חגיגות ה"סילבסטר" תופס מקום בתרבות הנוער ומתרחב גם בקרב תלמידים צעירים.

בהמשך לעשייה המרובה בבתי הספר כחלק מתכנית העבודה. ובמסגרת חודש דצמבר המצוין כחודש הלאומי למלחמה בסמים ובאלכוהול, זו הזדמנות נוספת לשוחח עם התלמידים על דפוסי הבילוי ומקום האלכוהול במסיבות. יש להדגיש את האחריות האישית שלהם כלפי עצמם וכלפי החברים. שיח זה אמור להתבסס על העבודה החינוכית המתמשכת המתבצעת באופן שוטף ומתמקדת בתפיסות, עמדות ידע וכישורי התמודדות בהתייחס לשימוש בחומרים.

ביודענו מה טיבו של גיל ההתבגרות ומהם מאפייניו, לא נאמר להם: "תשתו נכון", או "תשתו טיפ טיפה". ידוע לנו שהמתבגר יכול להתקשות לווסת את עצמו. המתבגרים שותים מהסיבות הלא נכונות בנסיבות הלא נכונות ולרוב אין להם את היכולת לשאת באחריות למעשים שלהם שבהשפעת השתייה. לא פעם, כל דבר מתרחש אצלם "עד הקצה", ב"אקסטרים". חשוב שהמתבגר יבין שהוא לא באמת יכול "לשתות קצת". שכאשר הוא יתחיל לשתות, כוח הרצון שלו והמודעות שלו יחלשו והוא יתפתה וירצה עוד. חשוב להעביר למתבגרים את המסר ששתיית אלכוהול היא מסוכנת, לא רצויה, לא מומלצת, שעליהם להימנע ולא לשתות כלל. (מתוך: "שיח רלוונטי: עוד צדדים לאלכוהול"- שפ"י)

מטרת השיח "רגע לפני" היא להתעניין בתלמידים, להעלות את סוגיית שתיית האלכוהול כחלק מתרבות הבילוי, להזכיר את הנזקים של שתיית אלכוהול בגיל צעיר, הפרדוכס שהיא מעוררת בין השאיפה להרגיש גדולים ועצמאים לתלות שהיא מייצרת, ולנסות לעורר את "בת הקול" המופנמת של ההורים והמורים המסמנת ערכים וגבולות.

חשוב להדגיש בפני המורים:

- *מתבגרים מונעים ע"י דחפים וצרכים חברתיים ורצון להתנהג "כמו כולם" לתפיסתו.
- *השתדלו לא להיבהל מהתפיסות והאמירות שייאמרו בשיעור.
- *נסו להקשיב לתלמידים, ולא לשכנע אותם, או להטיף להם.
- כמו כן, חשוב להסב את תשומת ליבם של ההורים. אפשר לשתף את ההנהגה הכיתתית/ועד הורים לחשיבה על איך יוצרים מסיבה בטוחה, מה תפקידם גם בתחילת ההתבגרות וכיצד מייצרים רשת ביטחון של מבוגרים. ניתן להסב תשומת לב ההורים גם באמצעות אתר בית ספר, ולצרף את האיגרת להורים.

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
אגף תכניות סיוע ומניעה

חלק א': בשיח עם התלמידים ניתן להעלות את השאלות הבאות:

1. האם אתם מכירים חברים שחוגגים את ה"סילבסטר"- השנה האזרחית החדשה? איך הם חוגגים?
 2. האם גם אתם חוגגים ומבלים בערב הזה? איפה? איך? מה כולל הבילוי? האם אלכוהול הוא חלק מהעניין?
 3. אם האלכוהול חלק מהמסיבה: האם יש גם "קולות", מחשבות על הימנעות משתייה של אלכוהול. אם כן, האם אתם יכולים לתת דוגמא לכך? מתי זה קורה? מה הסיבה לחשוב על הימנעות? מה היתרון בלחשוב על הימנעות? למה להימנע?
 4. *למורה: אפשרויות לשיח בהקשר לשאלה "למה להימנע?": האם באמת הייתי רוצה להיות בסיטואציה בה אני נשלט (על ידי המשקה) ולא שולט? לא. כי במצב כזה אין לי בחירה. האלכוהול שולט בי. ואני לא מודע למעשי...אפשר לבלות גם אחרת..... ואפילו רצוי..... כדי לשמור על עצמי, על הזהות שלי, על חבריי, ומשפחתי): "כי אני באמת יכול לשמוח ובלות בלי שום גורם מתערב שפוגע בי", "כי לבלות זה המשמעות ולא האלכוהול". "כי אני רוצה לזכור את כל הכיף שהיה לי", "כי מגיע לי להיות בשליטה".
 4. מה הרווח וההפסד בשימוש באלכוהול במסיבה?
 5. אם אחיכם הצעיר היה בוחר לעשות כמוכם בסילבסטר, מה הייתם מרגישים, חושבים? מה הייתם אומרים לו? מה היה מדאיג אתכם? מה תנחו אותו לעשות? איך תמליצו לו/ה לחגוג?
 6. איך ניתן להישמר מפני התוצאות של שתיית אלכוהול? מה תעשו אם תבחינו בחבר שנמצא בסיכון?
 7. בדקו עם עצמכם מדוע אתם שותים דווקא במצבים מסוימים ולא באחרים.
 8. "האם האלכוהול יכול לסייע לך להשיג משהו שאתה רוצה? איך אפשר להשיג זאת בדרך אחרת?"
- חשוב לשדר מסר עקבי על כך שהאלכוהול אינו מיטיב על התלמידים, ואינו בחירה מקדמת בשום מצב.

חלק ב':

אפשרות 1: צפייה בסרטון: איך באמת בני נוער מבלים של הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול.

איך בני נוער מבלים באמת? (<https://www.youtube.com/watch?v=fdJRvIkeiFU>)

קיום מנחים לדיון לאחר צפייה בסרטון:

למנחה: בשלב ראשון של הדיון נעבד את הסרטון דרך הדמויות בסרט

- איזה מחשבות / רגשות מעורר בכם הסרטון?
- המראיין פוגש את החברה ושואל אותם "איך אתם מבלים?" והם עונים לו: "שותים". תתייחסו לדמויות מהסרטון- מה מביא אותם לענות "שותים" כתגובה יחידה ל-בילוי? הבחור בסרטון שאמר "אני אוהב לשתות" מה לדעתכם גורם לו להמשיך לשתות? מדוע הוא באמת שותה? מה נותנת לו השתייה?
- המראיין מראה לאחת מהדמויות סרטון על האח הקטן שלו- מה עובר על האח הבוגר? מה הוא מרגיש? מה הוא חושב?

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
אגף תכניות סיוע ומניעה

בשלב השני- המנחה מפנה שאלות על עצמם:

1. מה לדעתכם יגיד עליכם אח/ת קטנה שלכם? או אחיין? או בן דוד/ה או בת/דוד/ה?
2. האם חשבתם על כך שאתם מהווים מודל לחיקוי עבור האחים הקטנים שלכם? מישהו במשפחה? חברים?
3. איך הידיעה על כך שאתם מהווים מודל לחיקוי יכולה להשפיע על החלטתכם לשתות או לא לשתות?

שלב שלישי: דיון כללי

המורה כותבת על הלוח או מראה שקופית עם המשפט:

"האלכוהול מנוון את מקורות האושר וההתמודדות הפנימיים"

למה הכוונה במשפט זה?

אפשרות 2:

שלב א'- התבוננו בשתי התמונות וכתבו

למה התכוון המפרסם בתמונות שבשקף הבא?



מה הכוונה באמירה "יותר אלכוהול פחות אתה"?

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
אגף תכניות סיוע ומניעה

שלב ב': התוצאות של שתיית אלכוהול:

הנחיה:

לפניכם שמות/כותרות לקטעים מסרטים, כולם קשורים לשתיית אלכוהול ותוצאותיה.

נסו לכתוב סצנה המתבססת בחלקה על סיטואציות שנחשפתם אליהם המתארת את מה שהכותרת מבטאת. (מה קרה לפני, הסיטואציה, מהי הסיטואציה ומה קרה אחרי הסיטואציה).

אז מהן התוצאות?

- מ"שונה" ל"שונה" - התנהגות מפדחת
- אין אלוהים ולא רואים ממטר
- "נכנס יין יצא סוד" - אמירת דברים שלא הייתי מספרת על עצמי ועל אחרים
- "להסכים מבלי להסכים" - הסתכנות בניצול מיני או פגיעה מינית
- סיכון פיזי כנהג או כהולך רגל
- התנהגות אלימה ו"פתיל קצר"
- הרעלת אלכוהול
- התמכרות פיזית בעקבות שימוש ממושך ופגיעה בעצמי ובכל מה שיקר לי
- מוות מחנק קיא
- ניוון "מקורות האושר" וההתמודדות הפנימיים

הזכות שמורות למכון של"א - ינואר 2010
טלפקס: 04-6997368 E-mail: schlevert@zahav.net.il

שתי שאלות לסיכום הדיון (בעקבות אחת האפשרויות סרטון/תמונות):

1. מה יכול לעזור /לסייע לכם להימנע משתיית אלכוהול?
2. מה אתם לוקחים לעצמכם משיחה זו?

להלן מסרים שמורה יכול להעביר בכיתה בעת הדיון:

"ברור לי כמורה שחלק מהבילוי נמצא אלכוהול ושאתם חושבים שאלכוהול במידה הוא לא בעייתי והייתי רוצה לחשוב אתכם יחד על מיתוסים נפוצים בקרב מתבגרים":

- א. כולנו מסכימים שהאלכוהול הוא **חומר שמשפיע על המוח**, שמסכן ומסוכן, לדוגמה: בסרטון מראים עד כמה האלכוהול יכול לגרום להתנהגויות לא נשלטות, אלימות.

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי
אגף תכניות סיוע ומניעה

- ב. האלכוהול בגיל ההתבגרות **מסוכן ומסכן** ולא מומלץ ולא רק בגלל התנהגויות קיצוניות כמו אלימות אלא **בגלל התלות שמפתחים** בו כי כשאתה שותה כדי לתרגל משהו. לחוות את עצמך מתמודד עם משהו שקשה לך – זו תחושת סיפוק עצומה! לדוגמה, אם אתה ביישן, אז קבל את המאפיין הזה שלך ולאט לאט תלמד איך לבטא את עצמך במסגרות חברתיות שונות, להיות חזק, לומר את מה שאתה מרגיש, להרגיש שיש לך יכולת חיזור, שאתה יודע לשים גבולות.
- ג. האלכוהול **משלה כפתרון** – הוא לא פותר דבר רק משכר ומשקר. לחוות את עצמך מתמודד עם משהו שמפחיד אותך, ושורד את זה, משמע - להיות חזק!

הנוקים שנגרמים בעת שתיית אלכוהול:

