

**אלכוהול "דע מה תשיב": התמודדות עם תפיסות ואמונות של בני-נוער ("שלשה שרירים, שלשה שבילים")
מתוך החוברת "אלכוהול, עוד צדדים לסיפור- נפגשים לשיח רלוונטי", תשע"ו**

מטרה

התנסות בשיח והתמודדות עם אמירות בני נוער באמצעות קלפי היגדים (יורם שליאר).

אוכלוסיית היעד: צוותי חינוך

מהלך המפגש (קלפי ההיגדים ראה נספח 1)

פורשים את הקלפים הפוכים על השולחן. כל משתתף בוחר קלף לפי הצבע.

משימה אישית - המשתתפים קוראים את ההיגד שמופיע על הקלף וכותבים לעצמם מה היו עונים למתבגר שהיה מבטא באזניהם את המשפט מהקלף? מה היו שואלים אותו על מנת לגרום לו להרהר ולחשוב על אמונתו ודעתו?

המנחה מדגיש בפני המשתתפים שתי נקודות חשובות למודעות וחשיבה:

- בשאלות שאתם שואלים ובטיעונים שאתם מביעים באים לידי ביטוי העמדות והערכים שלכם,
- אל לנו להשתמש בטיעוני אסון, קטסטרופה, קיצון, לא לומר אמירות קצה כגון "אתה הורס לעצמך את החיים" אך גם לא באמירות של פשרה כמו: "שתה קצת"... "תשתה ואל תנהג", "תנהג בזהירות"

משימה קבוצתית - מתחלקים לקבוצות לפי צבעי הקלפים, משתפים בטיעונים ולבסוף בוחרים טיעון או שאלה אחת - המשמעותיים ביותר לתפיסתם.

במליאה - כל קבוצה משתפת בתהליך ובתוכן - לגבי אילו אמירות או שאלות התקשיתם בבחירה? מדוע? מה הכריע? מדוע בחרתם בטיעון או בשאלה הספציפיים?

דיון לסיכום,

מה מתוך החוויה והתהליך שעברתם כעת חשוב בעיניכם להעביר הלאה למבוגרים נוספים?

לעזרתכם, בנספח מספר 2 - תיעוד הקולות, הטיעונים, השאלות שעלו בקבוצת המבס"ם במחוז דרום.

הערה...

אם מתנסים בקלפים עם בני-נוער ההנחיה היא: אם אחיכם הצעיר מכם בשנתיים היה מבטא באוזניכם משפט זה, מה הייתם אומרים לו?

מדינת ישראל
משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי
אגף תכניות סיוע ומניעה

רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים, 91911 טל' 02-5603233 פקס 02-5603256

شارع دبوراهنبنينة 2, اورشليم-القدس, 91911 هاتف 02-5603233 فاكس 02-5603256 | www.edu.gov.il



נספח מס 1 - כרטיסיות

מסיבה בלי אלכוהול זה
לא מסיבה

אלכוהול מקרב אנשים
ויוצר פתיחות

אלכוהול עוזר
"לזרום"

אלכוהול מגרש
"ביאוס" וכאב

אלכוהול עושה שמחה
ו"ראש טוב"

לאבד שליטה זה
חופש

אלכוהול עוזר להתגבר
על בושה וחששות

נספח מס 2

בחרנו לשתף במחשבות של צוות מבסי"ם ממחוז דרום שהשתתף בחלק מהפעילויות המוצעות בחוברת בהתייחס להגדים שבמשחק הקלפים.

ההיגד - "אלכוהול מקרב אנשים ויוצר פתיחות"

(חברות הקבוצה - יעל גודל, הדס שמי, מיכל ספיבאק)

1. אלכוהול יוצר אשליה של שחרור. אלכוהול הנו סם מדכא, המשפיע על מערכת העצבים המרכזית ומדכא את המעצורים והעכבות הטבעיים שלנו. למעצורים אלו יש תפקיד הגנתי עבורנו.
2. כאשר אנו מתקרבים למישהו תחת השפעת אלכוהול אין לנו בלמים ואז הקרבה עלולה להיות לא מתאימה ולא נעימה גם עבורנו וגם עבור הצד השני.
3. האם ניתן לפתח תחושת קירבה בלי אלכוהול? ניתן ללמוד זאת. תחושת הקירבה שנוצרת בעזרת אלכוהול היא כימית ולא טבעית, לא רגשית.
4. כאשר הבלמים הטבעיים נלקחים מאתנו על ידי האלכוהול, אנו עלולים להיות פתוחים מדי ולחשוף דברים שלא מתאים לחשוף בפני כל אחד או בכל זמן ואין לנו שליטה על כמה פתוחים נהיה ומה נבחר "לפתוח" באותו רגע. יש דברים שאנו רוצים להסתיר או לשמור לעצמנו וכששותים אלכוהול אין שליטה על מה מספרים, כמה, איך, מתי ולמי.
5. אם נשתמש באלכוהול בכל פעם שנרצה לחוש קירבה ופתיחות, שריר ההתמודדות והאושר שלנו יתנוון. לא נלמד בעצמנו כיצד ליצור קירבה זה אף פעם לא יקרה בצורה טבעית ובשליטה.
6. מסר: אני מצפה שתלמד ליצור קירבה ופתיחות עם בקרה ושליטה עצמית, כדי שלא תתחרט למחרת.

ההיגד - "אלכוהול עוזר להתגבר על בוש וחששות"

(חברות הקבוצה - שלי כלפון, נעמה, אורנה כהנא)

1. להיות ביישן זה לגיטימי. יש אנשים שמחפשים את קירבתם של אנשים ביישנים. הבושה גם מגנה עלינו ולא כדאי לוותר עליה בקלות. אולי כדאי לברר למה היא קיימת – מדוע אתה מתבייש או חושש? הבושה היא סימפטום, שמרמז לנו שמהו מפריע לנו, משהו לא בסדר. כמו שחום מרמז על קיומה של מחלה. צריך לטפל במחלה ולא דווקא בסימפטום.
2. אם אתה מנסה להתמודד עם בושה וחששות באמצעות אלכוהול, אתה לא מאמן את שריר ההתמודדות והתחושות רק מוסתרות באופן זמני. אם אתה מצליח, בכוחות עצמך, להתגבר על הבושה או החשש – יש תחושת סיפוק עצומה, אתה מרגיש מחוזק ומוכן יותר להתמודד גם בפעם הבאה שתרגיש כך. לעומת זאת, אם שתית אלכוהול – בפעם הבאה תזדקק שוב לאלכוהול כדי לא להרגיש תחושות אלו והמעגל לא ייגמר לעולם.

3. יש דרכים אחרות להתמודד עם בושה – כדאי לחשוב על מישהו שהוא מבוגר משמעותי עבורך ויכול לספר לך מניסיונו, לכוון, להדריך, לתמוך.

ההיגד - "לאבד שליטה זה חופש"

(חברות הקבוצה - פאני אילח, ילנה גלחמן)

1. כשאתה שותה אלכוהול אתה לא חופשי, אלא תלוי באלכוהול. האלכוהול שולט במה שתגיד, מה שתעשה ואין לך זכות בחירה. אתה לא חופשי להחליט.
2. האם אתה באמת רוצה לאבד שליטה? או שאולי תעדיף להרגיש שחרור, הרפיה מתוך בחירה אישית ולא כשאתה נטול בחירה ושליטה.
3. זה כיף להשתחרר מלחצים, אבל האם חייבים להשתמש באלכוהול כדי להרגיש שחרור? ניתן להרגיש תחושה דומה בעזרת ספורט, צחוק, ריקוד, טיול ועוד. ניתן למצוא יחד עוד דוגמאות חיוביות לשחרור של אדרנלין – הסם של הטבע.
4. כאשר אני מאבד שליטה באלכוהול, אני לא זוכר את החוויה. כשאני משתחרר בדרכים אחרות, אך עדיין נמצא בשליטה – אני יכול ליהנות מהחוויה לאורך זמן.

ההיגד - "אלכוהול עושה שמחה וראש טוב"

(חברי הקבוצה - אתי חזן, סיגל שריקי, אלחנן שטרן)

1. זהו מאבק תרבותי. יש תרבות שצומחת וטוענת שאלכוהול עושה שמחה, אבל לא כל התרבויות ולא כל האנשים חושבים כך. אפשר לשמוח גם בדרכים אחרות.
2. ניוון שריר השמחה – כאשר אתה מתרגל לשמוח רק בעזרת אלכוהול, קשה אחר כך לשמוח באופן טבעי.
3. שביל הבריחה – אם אני שותה כדי לברוח ולקבל קצת אושר, אני בורח מהבעיות האמיתיות ולא מתמודד איתן. אני לא מייצר לעצמי שמחה אמיתית.

ההיגד - "בלי אלכוהול אין מסיבה"

(חברי הקבוצה - ויקטור אטון, עליזה אלבז, טלי וטשטיין, ורדית ישראל)

1. אלכוהול הוא לא תנאי לקיום מסיבה. במסיבה יש הרבה מרכיבים אחרים שמייצרים את ההנאה: מוזיקה, חברים, בנים/בנות, אוכל, ריקודים. הנאה היא עניין של בחירה אישית. ברגע שבאים בשביל לשתות – כל יתר מרכיבי המסיבה הופכים למיותרים. במקום לומר "מסיבה בלי אלכוהול היא לא מסיבה" כדאי לומר: "באים למסיבה בשביל ליהנות, ואולי יהיה גם אלכוהול, אבל זה ענין שולי למסיבה עצמה". צריך להבחין בין העיקר לטפל.
2. לשתות במסיבה זה הרגל שהתפתח ולא חובה. האם זה באמת הרגל שטוב לך איתו או שאתה ממשיך לשתות מכוח ההרגל? אולי כדאי לעצור לחשוב על זה. אם תחליט שהאלכוהול הוא הרגל שלא בהכרח גורם לך ליהנות מהמסיבה, אולי כדאי לחשוב על משהו שיחליף אותך?
3. אם אחיכם הצעיר היה שותה במסיבה – מה הייתם אומרים לו?

ההיגד - "אלכוהול מגרש ביאוס וכאב"

(חברי הקבוצה- חנה יונס, מגי הנגבי, רביטל שטל)

1. אלכוהול אינו הדרך היחידה להתמודדות עם כאב. אולי כדאי לשקול אפשרויות אחרות?
2. כאשר מתמודדים עם הכאב בעזרת אלכוהול – בורחים מהמציאות ולא באמת מתמודדים. כאשר מתפכחים – מגלים שהכאב חזר ולפעמים אף התעצם. השפעת האלכוהול היא קצרה, אז מה עושים כשהשפעה פגה?
3. כדאי לשקול יחד את המחיר של שתיית אלכוהול - לשתיית אלכוהול יש מחירים גבוהים שמחריפים את הבעיה והכאב המקוריים.
4. בחיים יש הרבה מצבים לא נעימים וכואבים, לא על הכל יש לנו שליטה. הבחירה שלנו היא איך להתמודד עם המצבים האלה. יש דרכים שונות להפחית את הכאב ולהעצים כוחות, אבל כשבחרים באלכוהול מוותרים על אפשרות טובה יותר להתמודדות.
5. מסר: אני מבין שאתה סובל, אבל אם הכאב צף כל הזמן מחדש, אולי כדאי לשקול ביחד דרכים אחרות להתמודדות? אולי נוכל לנסות יחד, אני מוכן לעזור.