

חומר למחשבה – להורים ששואפים להשפיע



דמיינו לרגע את ילדיכם המתבגרים (בתכם או בנכם) מתלבטים באם להתנסות בצריכת קנאביס

מה הייתם רוצים שיבחרו?

הורים יקרים, ביכולתכם להשפיע על אותם רגעי ההתלבטות ועל העמדות שילדיכם יגבשו לגבי הקנאביס.

**מחקרים מעידים כי
עמדות של הורים, השוללות צריכת קנאביס,
משפיעות על הפחתת השימוש בו בקרב
ילדיהם.**



**יש לזכור,
צריכת קנאביס בגיל ההתבגרות אינה דומה
לצריכת קנאביס על ידי מבוגרים**



**לצריכת קנאביס בגיל ההתבגרות עלולות
להיות השפעות מזיקות על מוחו של המתבגר,
על בריאותו הנפשית ועל בטחונו.**



כשאתם רהתקצרות פועל את משרד הקורונה



משבר הקורונה חשף את בני הנוער למציאות חדשה בה הם חווים אי ודאות בתחומי חיים רבים. ילדינו צולחים את אתגרי התקופה בעזרת כישורי החיים שפיתחו ובזכות הביטחון הבסיס שלהם בעצמם.

אולם, ברגעי משבר הם עלולים למצוא את עצמם מתמודדים עם קושי, חוסר אונים, בדידות ואולי אף חרדה. ההתמודדות עם הקושי עלולה לגרום למי מילדינו לחפש פתרונות של בריחה והשקטת כאב, כגון שתיית אלכוהול או צריכת קנאביס. פתרונות שמטשטשים חרדה וקושי, מאפשרים אשליית רוגע זמני ושקט, אך בה בעת מסכנים את שלומם ואת בריאותם.

בגיל ההתבגרות לשימוש בקנאביס עלולות להיות השפעות מזיקות

שימוש בקנאביס:

- פוגע בהתפתחות המוח, בכישורים מוטוריים, בתפקודי למידה, בזיכרון ובמוטיבציה.
- עלול להגביר סיכון להתפתחות הפרעה נפשית (סכיזופרניה, דיכאון, חרדה, הפרעה פסיכוטית).
- שימוש בקנאביס בגיל צעיר מעלה את ההסתברות להתמכרות (10% בקרב בוגרים לעומת 17% אצל מתבגרים).



- קשור בנשירה מבית הספר ובמעורבות בתאונות דרכים.
- פוגע ביכולת המתבגר להתמודד עם משימות ההתבגרות. השימוש עלול לנבוע מחוסר התמודדות עם רגשות מורכבים – חשש מכישלון, התמודדות עם דחייה חברתית ועוד. בהשפעת הקנאביס המתבגר עלול להסתפק ב"אשליית פתרון" ושקט רגעי, אשר מטשטשים זמנית את הכאב, במקום להתמודד עם האירוע, ולפתח כוחות וחוסן אישי.

מה החוק אומר?

המצב החוקי בעניין השימוש בקנאביס עומד להשתנות אבל תיאסר מכירה עד גיל 21 מתוך הבנה שהמוח ממשיך להתפתח עד אמצע שנות העשרים, מחקרים מלמדים שהפגיעה בשלב הזה עשויה להיות יותר קשה.

לגבי קטינים

הדגש הוא על חינוך ומניעה ובמקרה של שימוש בקנאביס הדגש הוא על טיפול. נער/ה שיתפסו על ידי המשטרה על שימוש או אחזקה של קנאביס, יופנו לטיפול "שירות המבחן לנוער" ותבנה להם תכנית טיפולית.



השינוי במדיניות האכיפה, והשיח על לגליזציה, עלול לבלבל את ילדינו הצעירים ולהעביר מסרים סותרים באשר לשימוש בקנאביס, לפיכך חשוב מאוד להעביר למתבגרים את המסרים הבאים:

השימוש בקנאביס בגיל ההתבגרות מסוכן ואף מזיק.



כיצד נסייע לילדינו לקבל החלטות נכונות באשר לשימוש בקנאביס?



- העברת מידע מדויק ממקורות מהימנים - לגבי החוק ולגבי הסכנות שנובעות מצריכת קנאביס בגיל ההתבגרות.
- שיחה פתוחה והקשבה לעמדותיהם – באמצעות שאילת שאלות שמעוררות מחשבה, נציג את עמדותינו ונביע דאגה.
- התעניינות אישית - בתכניות ובמקומות הבילוי שלהם
- עידוד למציאת דרכים חלופיות להפגת מתחים, להנאה ולהתמודדות עם מצבי חיים מלחיצים
- נטיעת בטחון באשר ליכולתם לקבל החלטות שמיטיבות עמם.
- פנייה לעזרה - במצבים בהם עולה חשש יש לשתף את הצוות החינוכי בבית הספר, להתייעץ עם אנשי מקצוע ובני משפחה וליצור שותפות עם גורמים שונים לשם מתן תמיכה.
- ערנות לשינויים בהתנהגות ילדינו - חוסר שקט, תוקפנות, הסתגרות, אי שיתוף פעולה...
- מקורות תמיכה - להזכיר להם שאנחנו לצדם. לעודד אותם לשתף אותנו גם אם יטעו וגם אם יסתבכו בצרה, כדי שנסייע להם בהתמודדות עם המצב.

הורים יקרים - אתם לא לבד!

הצוות החינוכי לרשותכם כמו גם גורמי סיוע נוספים:

• הרשות למאבק באלימות סמים ואלכוהול: 1700500508

• ער"ן : חייגו 1201-24 שעות ביממה

בברכת בטחון ובריאות לתלמידינו ולכם ההורים.
שלכם ותמיד לצדכם,
מנהל/ת בית הספר והצוות החינוכי

