

# הורים יקרים שלום רב,



**בני נוער בישראל חשופים לשימוש בקנאביס.  
רובם לא מתנסים אבל עם כולם חשוב ומומלץ  
לדבר על זה**

## להלן 6 עובדות על שימוש בקנאביס בקרב מתבגרים:

טווח הגילים 14-25 הוא קריטי מבחינת התפתחות המוח. מחקרים מוכיחים כי השימוש בקנאביס בגיל ההתבגרות פוגע בתפקודי למידה, בזיכרון ובמוטיבציה

השימוש בקנאביס קשור בנשירה מבית הספר ובהתנהגויות סיכון נוספות

שימוש בקנאביס מגיל צעיר מעלה הסתברות להתמכרות

בני נוער אשר משתמשים בקנאביס נקלעים לא אחת לעימות עם משפחתם. מומלץ לשמור עמם על תקשורת גלויה ומכבדת ולמצוא אפיק אוהב ונוכח לליבם.

השימוש בקנאביס מעניק למתבגר 'אשליית התמודדות רגעית' תוך שהוא מונע ממנו לפתח כישורים יעילים להתמודדות עם רגשות מורכבים כגון - מתח, בושה, כישלון או דחייה.

השימוש בקנאביס אינו חוקי בישראל

**כמה זה מדאיג  
אותי כהורה?**

**מה אני יודע על**

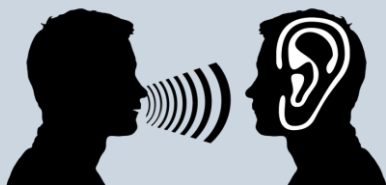
**ההשפעות שיש**

**לקנאביס על**

**מתבגרים בשונה**

**מהשפעותיו על**

**מבוגרים?**



רגע לפני שאתם משוחחים עם בנכם או עם בתכם - גבשו ביניכם לבין עצמכם עמדה ברורה לגבי השימוש בקנאביס בגיל ההתבגרות

אם מתעורר בכם חשד שבנכם או בתכם משתמשים בקנאביס, אל תישארו לבד. חשוב לשתף, להיוועץ בגורמים מקצועיים בבית הספר או בקהילה ולקבל מהם תמיכה

## איך להקשיב למתבגרים

### ואיך לדבר איתם כך שיקשיבו לכם?

אפשרו להם לשתף אתכם בפתיחות בעמדותיהם כלפי השימוש בקנאביס:

**"חשוב לי לדעת מה אתה חושב על אימוס בקנאביס?"**

בדקו עמם עד כמה הם תופסים את הקנאביס כמסוכן:

**"איך השפעות יו אימוס בקנאביס על בני נוער?"**

בררו עם ילדיכם מה התפיסה של חבריהם לגבי השימוש בקנאביס?

**"מצניין כמה החברים שלך בוחרים לצרוק קנאביס במהלך בילוי?"**

התעניינו בסגנון הבילוי של ילדכם.

**"מה מאפשר לך לחוות בילוי והנאה מאימוס חברתי?"**

**אתגרו אותם**, עזרו להם להרחיב את המידע אודות ההשפעות השונות שיש לשימוש בקנאביס בגילים שונים ועל ההשפעות הייחודיות שיש לו על כל אדם ואדם, במיוחד בגיל ההתבגרות.

**חזקו אותם**, את תחושת המסוגלות שלהם להתמודד עם אתגרי ההתבגרות, תוך הבעת מסר אמפתי ומבין לקשיים שגיל ההתבגרות מזמן לעיתים.

**עודדו אותם לזהות את חוזקותיהם**, להכיר תודה על הישגים אישיים שהשיגו, עזרו להם לחוש משמעות וערך, אהבה ושייכות.