

## נשות ואנשי שפ"י,

בשמונה בדצמבר יפתח 'שבוע המודעות להתמודדות עם שימוש בסמים ובאלכוהול'. בני ובנות הנוער וגם התלמידים הצעירים עמם נשוחח על תופעת צריכת הסמים והאלכוהול, דומים לתלמידינו משנים עברו; הם באותו שלב התפתחותי, עם אותם אפיונים חברתיים ובכל זאת השנה עברו תלמידינו דברים מורכבים שלבטח משפיעים על רבים מהם. לצערנו, מזה למעלה משנה, לומדים תלמידינו פרק מורכב במיוחד בנושא התמודדות עם מלחמה ארוכה ועצובה. התמודדות שמשפיעה על עולמם הרגשי, התפקודי וההישרדותי. עלינו לזכור זאת ולכבד זאת בבואנו לשוחח עימם על חשיבות ההימנעות משימוש באלכוהול או בסמים גם ואולי בעיקר ברגעי מצוקה או תסכול.

כחלק מתהליך ההתבגרות בני ובנות נוער נוטים להתנסות בהתנהגויות סיכון כגון שתיית אלכוהול או עישון קנאביס. התנסות שנובעת מהשפעה חברתית, מסקרנות, כחלק מהצורך לבדוק גבולות או לחפש ריגושים. לצד מאפייני הגיל, פעמים רבות הבחירה לצרוך סם או לשתות אלכוהול נובעת מהמשאלה האנושית להקות כאב ומצוקה, בבחינת – בחירה בבריחה. אצל אחרים, צריכת החומרים עלולה לנבוע מהמשאלה להיתפס חברתית כאדם שמח ומשמח. תהא סיבת הבחירה אשר תהא, תלמידינו צריכים שנסייע להם לדעת שבחירה בחומרים אינה פותרת קושי אלא יוצרת קושי חדש, עמוק ומורכב יותר.

כאמור, מזה שנה מתמודדים הילדים ובני הנוער עם מצבי לחץ וחירום, ורובם צולחים זאת בעזרת כוחות התמודדות טבעיים ובעזרת משאבי התמיכה שעומדים לרשותם בבית, במשפחה, בקהילה ובבית הספר. בבואנו לעודד אותם להמשיך לבחור נכון ולא להתפתות לחומרים, הרי שעלינו לעזור להם להאמין בכל ליבם בכוחם להתמודד עם קשיים, ובכוחם לשמוח עם חברים, מבלי להזדקק לעזרת חומרים ממסכי תודעה. כמו כן עלינו ללמדם ששימוש בחומרים ממכרים פוגע בתהליכי התפתחות, פוגע ביכולת להחלמה הטבעית מאירועים טראומטיים ומחליש את מנגנוני החוסן הטבעיים.

כדי שתלמידינו ישכילו לזהות את מאגר הכוחות שעומד לרשותם נוכל להזמין לזהות את האופן בו הם מתמודדים עם המלחמה מזה למעלה משנה, ולשים לב למשאבים שעומדים לרשותם, ובכללם:

- כוחות התמודדות שלהם שעזרו להם לאורך המלחמה ושהשתכללו מעצם ההתנסות בהם.
- כתובות במשפחה ובקהילה שעמדו לרשותם לאורך השנה (עת חוו משברים, אובדן, צער).
- פעולות וערוצי עשייה בהם פעלו כשהיו מודאגים בצל פינוי, אזעקות, לחימה.

כחלק מהשיח על היכולת לעמוד בפני לחצים, היכולת לבחור להימנע מסיכון והיכולת לשמור על עצמם, בכל מה שנתון לשליטתם, הרי שאפשר להיעזר בלמידה מתוך השנה האחרונה. יחד עם זאת, שיח כגון זה חשוב שיתנהל ברגישות עמוקה ומתוך מתן תוקף לכאבים, לאובדן, לדאגה המתמשכת ולכעס.

במהלך השיח המקדים עם נשות ואנשי החינוך חשוב להעמיק בתופעת צריכת האלכוהול והסמים ולהעניק להם כלים להתבוננות ולאיתור וזיהוי ילדים בסיכון. מומלץ לעזור לצוות החינוכי להעמיק מודעות לעמדה עמה הם באים לשיח עם התלמידים ולעודד אותם לחפש בתוכם עמדה של פתיחות, התעניינות וסקרנות נטולות שיפוטיות, ומשם לנהל את השיחה. בנוסף, נעניק לצוות החינוכי כלים להקנות לתלמידים כישורים ומידע שיעזרו להם לבחור באורח חיים בריא, ללא סמים או אלכוהול. ונעודד אותם להזכיר לילדים ולמתבגרים שאפשר, מותר וחשוב לדבר על קשיים וספקות, ושהם אינם לבד שכן בכל עת ובכל נושא, הם מוזמנים לפנות לעזרת חבריהם כמו גם לעזרת מבוגר בבית, בקהילה וכמובן בבית הספר.

על הרצף שבין המשאלה לקיים שגרת למידה וחינוך לבין ההתמודדות המתמשכת עם השלכות עם המלחמה, אנו בונים גשר. גשר בין מעטפת הילדות וההתבגרות לבין כוחות החוסן וההתמודדות שמפתחים תלמידינו בצל אתגרי המלחמה. גשר שלאורכו הם יכולים לעיתים לחוש עדיין ילדים צעירים ומוגנים ולעיתים, בוגרים שמתמודדים עם מציאות לא פשוטה. גשר שמשני קצותיו עומדים מבוגרים, מורים והורים

אני מאחלת לכם עשייה ברוכה ומשמעותית, גם לצד הדאגה הבלתי פוסקת בלב כולנו לשלום החטופים, לביטחון החיילים ולשלומות המפונים.

**בתקווה לימים טובים של שגרה ברוכה, להשבת החטופים, לביטחון חיילי צה"ל ולהחלמת הפצועים.**

**שלכם, בהערכה רבה**

**עינב לוק**

**מנהלת אגף בכיר שפ"י**

שירות פסיכולוגי ייעוצי

משרד החינוך