



משרד החינוך  
מנהל פדגוגי

אנף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

# חודש המודעות להתמודדות בשימוש סמים ואלכוהול

## המתבגרים ושימוש בחומרים ממכרים

למתבגרים יש ניסיון חיים, משאבי תמיכה וכוחות להתמודדות טבעיים שעוזרים להם להתמודד עם מצבי חיים בכלל ועם המציאות הנוכחית בפרט. כהורים חשוב לזהות את סגנון ההתמודדות של בננו או בתנו, להביע הערכה לכוחותיו ולעודד אותו לסמוך על עצמו. יחד עם זאת, חשוב שנשים לב, כי בתקופה זאת חלק מהמתבגרים יחפשו פתרונות לא יעילים כדי להשקיט כאב ודאגה או "לברוח מהקושי" על ידי שימוש בחומרים שונים כמו אלכוהול, קנאביס ותרופות מרשם.

## הורים יקרים

כמו כולנו גם המתבגרים חשופים להשלכות המלחמה. חלקם חווים מציאות של אובדן, דאגה ופחד. חלקם מפונים מביתם, חלקם במעגלי היכרות וקשר עם משפחות חטופים, פצועים או שכול.

**מציאות זו פוגשת את גיל ההתבגרות ויוצרת אתגרים ייחודיים עבור המתבגרים.**

שימוש באלכוהול וקנאביס עלול לפגוע בהתמודדות עם אירועים קשים ולהחליש את מנגנוני החוסן הטבעיים.

## כיצד נסייע למתבגרים להתמודד עם התקופה ולהימנע משימוש בקנאביס ומשתייה?

- נשוחח עם המתבגרים, כבדרך שגרה, יום יום "מה שלומך? מה עשית היום?"
  - נפגין אהבה, אכפתיות, אמפתיה והקשבה מלאה "חשוב לי לדבר, לשמוע אותך"
  - נזמין את המתבגרים לשתף בקשיים "מה מדאיג אותך?"
  - נביע אמפתיה ונחזק את המתבגרים מבלי להיחפז לחשוב על פתרונות: "אני מבין, זה טבעי להרגיש כך"
  - נזכר יחד בסיטואציות מאתגרות מהעבר עמן התמודדו בהצלחה, ונברר יחד, מה היו הכוחות שגייסו להתמודדות זו
  - נתעניין בתרבות הפנאי שלהם, והאם הם ערים לסכנות שטמונות בשימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים כגון סמים ואלכוהול.
  - נשוחח באופן גלוי וללא שיפוטיות על השפעות חברתיות ועל הפיתויים להשתמש בסמים ובאלכוהול.
  - נשתף אותם בעמדה שלנו השוללת שימוש באלכוהול וסמים בגיל ההתבגרות
- הורים יקרים, שובו והזכירו לילדיכם שאתם סומכים עליהם ועל כוחותיהם.**

סרטון למידע נוסף  
[קנביס ובני נוער - עד כמה זה מדאיג אותנו כהורים](#)

להתייעצות אנא פנו למחנכות או ליועצת השכבה. בעת הצורך אפשר לפנות גם למוקד הסיוע הרגשי של משרד החינוך \*6552 שלוחה 5.

בתקווה לימים שקטים ובלוחים