



משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי



דצמבר 2020

לקראת סיום השנה האזרחית – מדברים גלוי עם המתבגרים

הורים יקרים למתבגרים,

בימים אלו של התמודדות עם השפעותיה של תקופת הקורונה על חיינו (הריחוק, ריבוי המגבלות ומצבי אי-הוודאות, העלולים לעורר רגשות מורכבים כחרדה, דאגה ועוד) נוספים גם אתגרי גיל ההתבגרות של ילדינו: שעמום, בדידות, חיפוש אחר התנסויות חדשות מתוך התרכזות ב"כאן ועכשיו" בתחושה של "לי זה לא יקרה", שאיפה לחוש עצמאות ושחרור ועוד.

על אף ההנחיות לסגר, אנו עדים לכך שחלק מבני הנוער מתכננים לציין את סיום השנה האזרחית במפגשים חברתיים, לעיתים תוך שתייה מרובה של אלכוהול, עישון קנאביס (מריחואנה, ירוק, ג'וינט) וחומרים מסוכנים אחרים, **וזאת בניגוד להנחיות משרד הבריאות** ותוך סיכון שלומם ובריאותם ובריאות הסובבים אותם.

אנו מאמינים כי **ההתעניינות והמעורבות הנוכחת שלנו בחיי ילדינו חשובה** וביכולתנו לסייע להם להימנע ולהתמודד נכון עם לחץ חברתי ועם מצבי סיכון. **על כן, נמליץ לדבר גלוי עם המתבגרים.**

דגשים מוצעים לשיחה:

- **להדגיש את ההנחיה לסגר והמשמעות שיש לכך לבריאותם של המתבגרים ולבריאות קרוביהם וחבריהם.**
 - **להתעניין בהם ולוודא שלא מתוכננים מפגשים חברתיים המנוגדים להנחיית הסגר.**
 - **לשוחח על מצבים של לחץ חברתי ולעודד מודעות ולקיחת אחריות**, למצבי פיתוי או היגררות למפגש בעת סגר, לשתיית אלכוהול או לעישון קנאביס. לחץ שעלול להביא לפגיעה ממשית בבריאותם ובבריאות הסובבים אותם ולמצבי סיכון נוספים.
 - **לשוחח ולהקשיב לעמדתם** לגבי שתיית אלכוהול, עישון קנאביס וסמים אחרים (על אף החשש) ולגבי תפיסת הסיכון שבהם (בבחינת "כולם מעשנים", "כולם לא יקרה").
 - **לאפשר להם לשתף על איזה צורך יענו השתייה או העישון** ('היתר' להיות ללא עכבות? שחרור?) ולשוחח על **חלופות אפשריות** להנאה, ללא תלות בחומרים.
 - **להביע דאגה כנה ביחס לסכנות** שבשתיית אלכוהול, צריכת סמים וחומרים משני תודעה אחרים, בגיל בו המוח עדיין מתפתח, **לעורר ערנות לסיכונים** ולקשר של חומרים אלו לפגיעה בשיקול הדעת, לאלימות, להטרדה ופגיעה מינית, לנהיגה לא אחראית ועוד.
 - **לעודד את ילדינו לקחת אחריות ולסייע לאחרים** להימנע ממפגשים חברתיים, משימוש בחומרים וממצבים של פגיעה באחר (פגיעה פיזית, מילולית, בעלת אופי מיני ועוד) **ולא לעמוד מן הצד**, כשהם עדים להתנהגות שאינה מתאימה.
 - **להביע את האמון בכוחם** של המתבגרים ובבחירות החיוביות שלהם.
 - **חשוב מאד, שנהווה כתובת עבור ילדינו** ונזמין אותם לפנות אלינו כדי לסייע להם ולחבריהם בעת הצורך!
- הורים יקרים, אנחנו יחד ולצדנו צוותי החינוך וכן סירות ההורים.**
- בברכת שנה אזרחית בריאה, טובה ומוצלחת.**