



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
שירות פסיכולוגי ייעוצי
אגף תכניות סיוע ומניעה

רגע לפני שיצאו לחגוג את ל"ג בעומר, נדבר עם המתבגרים שלנו על שתיית אלכוהול ועל שימוש בחומרים מסוכנים



נתעניין בתוכניות שלהם לגבי ל"ג בעומר ונשמח במפגשים ובתכניות .



נשאל האם מתכוונים לשתות? מה מטרת השתייה עבורם, מה תרומת האלכוהול לאירוע ועד כמה הם תופסים אותו כמסוכן?



נברר איזו מטרה משרתת שתיית האלכוהול במדורה מבחינתם? למה זה נחוץ, מה זה מאפשר, מה המחיר/רווח שבהתנהגות זו? מה יאפשר מדורה "שמחה" ללא צורך בשתייה של אלכוהול? ונסביר על ההשפעות של התנהגות זו.



נביע אמפתיה לתחושות, לעמדות, למורכבות ולשאלות שקשורות לשימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים



נבהיר שביכולתם לשמוח שמחה פנימית גדולה גם ללא אלכוהול או שימוש בחומרים מסוכנים אחרים .



נביע עמדה השוללת שימוש בחומרים משני תודעה ו/או שתיית אלכוהול בכל מצב מבלי לחשוש להציב גבולות .



נשוחח איתם על שייכות חברתית ועל דרכים לקדם אותה מבלי להסתכן, על השפעה חברתית ועל גילוי ערנות כלפי פיתויים שעשויים לסכן ולפגוע בהם או בחבריהם.



נביע אמון ונחזק את היכולת שלהם לשיקול דעת מתוך אחריות אישית וחברתית **ונשאל** מי/מה יכולים לעזור להם לשמור על עצמם?



נכונן אותם למודעות חברתית ולאחריות, לחשוב על מי עוד היה רוצה להיות חלק, איך יתרמו לכך שהאחרים ירגישו נוח, ועל לא לעמוד מן הצד כאשר הם עדים לפגיעה כלשהי או להתנהגות שאינה מותאמת.



נעודד אותם לפנות אלינו ההורים או למבוגרים אחרים בכל עת.

הידעתם?

שתיית אלכוהול ו/או שימוש בקנאביס יכולים להוביל לאיבוד שליטה, לשיבוש בתהליכי קבלת החלטות ולהגדלת הסיכוי להיות חשופים למצבי סיכון ופגיעה כמו אלימות, התנהגות מינית לא מותאמת, פגיעות מיניות ונהיגה לא אחראית . מתוך רצון להרגיש בוגרים, לחוות ריגוש ולבלות, מתוך קושי לדחות סיפוקים ועל בסיס התחושה ש"לי זה לא יקרה" המתבגרים עלולים לנקוט בפעולות או להיחשף לסיכונים עליהם יתחרטו בהמשך .

הורים יקרים, המילים שלנו משפיעות !

נדבר עם ילדינו באהבה ובאמון לפני צאתם למדורות ולמפגשי ל"ג בעומר? כולנו יחד שותפים למשימה החשובה: צוותי החינוך, צוותי הייעוץ וסיירות ההורים.

בברכת ל"ג בעומר שמח ובטוח