



היחידה למניעת התנהגויות סיכנות



אגידת הסילבס והאלכוהול

תחת השפעת האלכוהול השיפוט נפגם, המוסר יורד, הביטחון העצמי עולה והנטייה לקחת סיכונים עולה אף היא. במצב זה כל סריגר יכול "להבעיר" את האש- התפרצויות אלימות, פגיעות מיניות וכל התנהגות חסרת גבולות אחרת.

להיות מעורבים

גישות החינוך בעידן המודרני מדגישות את הכבוד שראוי לתת לפרטיות של מתבגרים, אולם המרחב שאנו כהורים נותנים למתבגר והכבוד לפרטיותו, מקצינים לעתים לכדי חוסר מעורבות שגורם לנו לאבד אותם בדרך. הרבה פעמים הורים מגלים שהילד שלהם שותה אלכוהול רק אחרי שמתרחש נזק שנגרם בעקבות השתייה.

וכפי שאנחנו מקנים לילדינו כללי זהירות בכביש או בהתמודדות עם מצבים שונים, מחובתנו כהורים ללמד את ילדינו כללי זהירות בשתיית אלכוהול.

לקראת ערב הסילבסטר, חשוב לקיים שיחה פתוחה וישירה עם הילדים בנושא האלכוהול. לא לעצום עיניים מתוך אמונה ש"הילד שלי לא שותה" או "לי זה לא יקרה". יתכן שהילד שלכם לא שותה או לא שתה עד עכשיו, אך יתכן שבמצב מסוים ובתנאים מסוימים הוא יתפתה וישתה. גם למקרה שכזה ניתן להכין את הילד ולהסביר לו את כללי הזהירות במידה והוא מחליט לשתות, להסביר לו את הסיכונים וההשלכות לעיתים הורים למתבגרים מרגישים חסרי יכולת השפעה, חושבים שדעתם אינה נחשבת בעיני הילדים ושהילד בכל מקרה יעשה רק מה שהוא רוצה.

תפיסה זו אינה נכונה, זה נכון שבגיל ההתבגרות קבוצת השווים מאוד משמעותית, אך להורים יש יכולת השפעה גם כן. נער או נערה שמרגישים שהוריהם מעורבים ואכפתיים, יקשיבו להורים וינסו גם לרצות אותם ואף לשמוע את דעתם ועצתם.

אלכוהול ובני נוער

ב-31 לדצמבר, אלפי בני נוער יחגגו את הסילבסטר ויגדשו את הפאבים והמועדונים. עבורם זו עוד סיבה למסיבה, והאלכוהול הוא אורח הכבוד.

הגיע הזמן שנפקח את העיניים ונדע: מה הילדים שלנו שותים? למה הם עושים את זה? ואיך נוכל לעזור להם?

שתיית האלכוהול היא לרוב מרכיב מרכזי בצורת הבילוי של בני נוער. היא זו שגם תקבע עבורם האם האירוע מוצלח יותר או פחות, "שווה" יותר או פחות, "זורם" יותר או פחות. אם תשאלו את בני הנוער תגלו שמבחינת רבים מהם: "אם לא שותים לא נהנים". אלכוהול הפך לשם נרדף להנאה, לקוליות ולחבר'ה.

בבסיס תרבות השתייה, מתבטאות התחרותיות והכמיהה לסיפוקים מיידיים וכן הרצון להשתתף לקבוצת השווים ולהשווץ בפני החבר'ה. האלכוהול נותן את "כרטיס הכניסה" לחבורה, הוא משחרר עכבות ומאפשר להם להיראות ולהרגיש יותר בטוחים בעצמם.

חשוב שאנו כהורים נבין כי לאלכוהול אין מתחרים! אין דבר אחר שיכול לספק לבני הנוער את הדברים שהאלכוהול נותן להם.

דפוסי השתייה של בני הנוער מאופיינים בשימוש באלכוהול זול ולעיתים אלכוהול מזויף, הם מערבבים את האלכוהול עם מיצים ומשקאות אנרגיה מסוגים שונים, ולעיתים גם עם בירה. שתיית האלכוהול טומנת בחובה סיכונים רבים הן בטווח הקצר- סכנת מיידיה להרעלת אלכוהול, אלימות תחת השפעת אלכוהול, פגיעות מיניות, נהיגה בשכרות ועוד. והן סיכונים לטווח הרחוק- פגיעה גופנית בכל מערכות הגוף, פגיעה בזיכרון, בגדילה ובהתפתחות התקינה.

המתבגרים מתחרים ביניהם מי שותה הכי הרבה והכי מהר, הם שותים לעתים קרובות 4-5 מנות משקה ברצף והתוצאה מסוכנת וקטלנית.



אגף חינוך נוער וספורט, קריית המועצה האיזורית דרום הערן, נווה ירק ת.ד 500

מל' 03-9000646/682 חפשו אותנו ב f: הורים בדרום הערן

עצות מעשיות לקראת ערב הסיום

1 לקבוע יחד שעת חזרה - נסו להיות ריאליים ולקבוע שעה שמקובלת עליכם ועל ילדכם. הדבר החשוב הוא שמרגע שקבעתם שעת חזרה - אין שינויים ואין תירוצים.

2 היו ערים כשהילדים חוזרים הביתה - חשוב לוודא שילדכם חזר הביתה בזמן שתואם, לראות שחזר בשלום וששב בהתאם לסיכום עמכם.

3 לברר פרטים, להיות מעורבים - גלו התעניינות בחיי ילדכם, אל תתביישו לברר היכן המסיבה, לאיזה כיתות וגילאים היא מיועדת, מי מהחברים הטובים הולך. אחלו לו בילוי נעים, אך הבהירו שאתם דואגים לו. ניתן לבקש שיתקשר או יסמס בשעה מסויימת.

4 עדכנו את ילדכם בכמה כללי זהירות במסיבות ובבילויים - לא שותים משקה שזר מציע, לא הולכים לבד לשירותים במועדון, וגם לא חוזרים לבד הביתה בשעות הקטנות של הלילה.

5 הישארו זמינים - תסבירו לילדכם שלא משנה מה קורה, באיזו שעה - במידה ויש להם או לחבר בעיה הם מוזמנים לצלצל ואתם תמיד תהיו שם עבורם. מתבגרים רבים חוששים לפנות להורים בעת צרה, מפחדים שההורים יכעסו או שהם יקבלו עונש. לכן המסר החשוב ביותר שעלינו להעביר לילדינו הוא: בכל מצב ובכל שעה שאתה במצוקה תקרא לנו ואנחנו נבוא לעזור. יתכן שאח"כ נכעס אבל החיים שלך חשובים יותר מהכל!

טיפים לנהיגה אחראית וזהירה יותר

- ✓ כולם כבר יודעים - אם שותים, לא נוהגים!
- ✓ אמרו לא לחבר ששתה ורוצה לנהוג
- ✓ לפני יציאה לבילוי קבעו נהג תורן שאינו שותה, והוא אחראי לנהיגה
- ✓ אם אין נהג תורן - קחו מונית
- ✓ אל תתעסקו בסלולרי בזמן נהיגה

אמא, אבא - הידעם?

בסקר שנערך בקרב בני הנוער, נמצא כי בני הנוער מאמינים שמעורבות הורית היא גורם משפיע על קבלת החלטות, ועשויה להפחית צריכת אלכוהול והתנהגויות סיכון!

בנוסף, כ-50% מבני הנוער דיווחו כי במידה ויתקלו במצב מצוקה, יעדיפו לפנות אל הוריהם, לפני שיפנו לכל גורם אחר.

צרכו להקשיב ולשמוע על המאמצים ככגופה ואופן קשבה
אשור שהמבצע שלכם ידע שהוא יכול לפנות אליכם,
זמ בנסיבות קשות, ואקבל מענה וסיוע,
מבלי אשור קודם כל מהמפתח מוסר
(אכן יהיה גמיש צאן זמ אחר כך...)