



כ"ז סיון תשע"ז

22 יוני 2017

מתכוננים לקיץ!

כך נצמצם התנהגויות סיכון בקרב בני הנוער

הורים יקרים,

בימים אלה יוצאת לדרך תכנית קיץ מגוונת של מחלקת הנוער במועצה האזורית עמק חפר, הכוללת פעולות רבות לצמצום התנהגויות סיכון של בני נוער בזמן חופשת הקיץ. ברוח זו, ולרגל תחילת החופש הגדול, מצאתי לנכון לפנות אליכם במכתב זה. אנו במועצה עוסקים בצמצום היקפי השימוש של נוער באלכוהול, סמים והתנהגויות סיכון נוספות לאורך השנה כולה במסגרות החינוך הפורמליות והבלתי פורמליות ובקהילה. עם זאת, חופשת הקיץ המתאפיינת בשבירת שגרה, היעדר מסגרות ופיקוח מובילה לא אחת את בני הנוער להתנהגויות סיכון (שימוש באלכוהול וסמים, אלימות, ונדליזם, מיניות לא בטוחה, בריונות ברשת ועוד). לכן הכינה מחלקת הנוער במועצה המלצות וכלים שיעזרו לכם ההורים להתמודד עם התנהגויות סיכון בקרב ילדיכם.

בברכת קיץ מהנה ובטוח!

רני אידן
ראש המועצה

כללים לצמצום התנהגויות סיכון

מאת מחלקת נוער בשיתוף רכזת מניעת התנהגויות סיכון במועצה

מה כדאי לעשות לפני יציאת הילד לבילוי:

1. לפני הבילוי שוחחו עם ילדיכם ושאלו שאלות ישירות - היכן המסיבה? מתי היא מסתיימת? מה מתוכנן? איך מגיעים? מי נוהג? דברו על הסכנות האפשריות. חשוב להבהיר לילדיכם כי אתם סומכים על בחירותיהם, אך גם להזכיר כי לעתים הן שגויות או לא שקולות. ציינו בפניהם כי אתם זמינים ותוכלו להגיע בכל שעה לכל מקום.
2. צרו קשר עם הורים נוספים של חברי הילדים לבניית רשת אחריות הורית, תמיכה וחיזוק בעבורכם.
3. גבולות ברורים ונוהל יציאה - הגדירו באופן ברור מה מותר ומה אסור, שעת חזרה, אופן בילוי, כללי נסיעה.
4. במהלך הבילוי היו זמינים בכל שעה בטלפון. אם המסיבה קרובה לביתכם, ארגנו תורנות הורים שיגיעו למסיבה במהלך הלילה. הפגינו נוכחות ותנו תחושת "אנחנו כאן".
5. אם ילדיכם מתקשר ואומר שהוא נשאר לישון אצל חבר, ברוו את הסיבה לכך. לעתים מדובר במקרה של השתכרות במהלך מסיבה או תכנון לשתות הרבה ולא לחזור הביתה על מנת להימנע מעימות.



המועצה האזורית עמק חפר

צומת רופין ליד מדרשת רופין מיקוד 40250 טל. 09-8981600 פקס. 09-8941280

לשכת ראש המועצה

6. לאחר הבילוי, קבלו את פני ילדיכם. אם אתם ישנים בקשו מהם להעיר אתכם או לבוא לומר לילה טוב. בדקו מה שלומם והאם הגיעו בליווי מישהו או לבד.

מה לעשות אם הילד חזר הביתה במצב שכרות:

- אבחון המצב וטיפול ראשוני.
- במידה והילד הולך לישון - להשכיב אותו על הצד (לא על הגב ולא על הבטן) ולשמור על פתחי אויר – על מנת שלא ייחנק בזמן שינה במידה ויקיא.
- ניתן לתת מים במינונים קטנים, אך לא קפה או כל שתייה אחרת.
- לבדוק ברציפות האם הילד בסדר.
- את השיחה לשמור לבוקר שאחרי – כשהמתבגר במצב ערני.
- לפני שמקיימים את השיחה חשוב להגיע לעקרונות ברורים ומוסכמים בין שני ההורים.
- יש להגדיר גבולות ברורים לעתיד ועם זאת להיות סובלני. חשוב להעביר את המסר שלא משנה מה יקרה, אתם תמיד כאן עבורם.
- קבעו מחדש כללי יסוד. הציבו מטרות מציאותיות קטנות אך ברורות להשגה, שמאפשרות לכם ולמתבגרים שלכם לפעול בשיתוף.

סימנים היכולים להעיד על שימוש בסמים:

- מצבי רוח משתנים: רגזנות, עוינות, התפרצויות זעם, אפאטיות.
- עיניים אדומות, מימיות או מזוגגות (וכן שימוש בטיפות עיניים כדי להסתיר עיניים אדומות).
- שינה מרובה, עייפות וחוסר אנרגיה.
- הסתגרות.
- שינוי מעגל חברתי והסתרת החברים החדשים.
- התנהגות אנטי חברתית.
- התרחקות מפעילויות משפחתיות.
- בילוי מאוחר או בשעות לא מוסברות.
- היעלמות כסף / חפצים.
- אביזרים חדשים בחדר של הנער: נייר כסף, בקבוק עם פיה, צינורית, ריח מתקתק מהחדר, חומרים לא מזהים.

כיצד לנהל שיחה כאשר אתם חושבים כי ילדכם משתמש בסמים:

- להחליט מה מטרת השיחה לפני תחילתה.
- לסכם על התגובה ההורית - חשוב שהיא תהיה מסוכמת על שני הצדדים ותעשה תוך שיתוף פעולה והסתמכות על מידע אמין.
- לגלות הבנה, לתמוך ולאפשר שיחה פתוחה אך יחד עם זאת להיות ברורים.
- אם הילד מכחיש שימוש, אפשר להציע לערוך בדיקת שתן לגילוי סמים (ניתנות לרכישה בבית מרקחת).
- לפנות לעזרה מקצועית.

הבית שלך בעמק: <http://www.hefer.org.il>

מוקד 107 לשירותך

המועצה האזורית עמק חפר

צומת רופין ליד מדרשת רופין מיקוד 40250 טל. 09-8981600 פקס. 09-8941280

לשכת ראש המועצה



נעה כהן שלו, רכזת הסברה, הכשרה ומניעת התנהגויות סיכון ובטיחות בדרכים.

ליצירת קשר: noac@hefer.org.il | 09-8981636

אם יש לכם תחושה או חשש כי ילדכם משתמש בסמים – אל תשאירו אותו לבד:
הקו החם 24/7 – הרשות למלחמה בסמים ואלכוהול 1-700-500-508.

הבית שלך בעמק: <http://www.hefer.org.il>

מוקד 107 לשירותך
