

חגיגות הסילבסטר והאלכוהול

הורים יקרים,

בסוף חודש דצמבר נחגוג בו בעת את חג החנוכה, הקריסמס והנובי גוד. יתכן כי בני נוער וצעירים ישתו אלכוהול בחגיגות בהן ייקחו חלק.

האלכוהול הינו סם אשר מדכא את מערכת העצבים המרכזית (המוח), יכול להסיר עכבות, והשלכות השתייה יכולות להיות גופניות, רגשיות, קוגניטיביות והתנהגותיות.

חשוב להבין כי לשתיית האלכוהול ישנן השפעות הן לטווח הקצר והן לטווח הארוך, בין היתר הרעלת אלכוהול, אלימות תחת השפעת החומר, פגיעות מיניות, נהיגה בשכרות, פגיעה בקאורדינציה וכן פגיעה בזיכרון, שינוי במצב הרוח, עיוורון (כאשר מדובר באלכוהול מזויף) ועוד.

לא פעם בני הנוער שותים "שתיה אביסה" (4-5 מנות אלכוהול ברצף) דבר אשר יכול להעמיד אותם בסכנה מיידית. בכדי לדאוג לביטחונם של ילדינו, אנו מציידים אתכם במספר "טיפים":

עצות מעשיות לקראת ערב הסילבסטר

היו ערים כשהילדים חוזרים הביתה

חשוב לוודא שילדכם חזר הביתה בזמן שתואם, לראות שחזר בשלום וששב בהתאם לסיכום עמכם.

לברו 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.

לקבוע יחד שעת חזרה

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

הישארו זמינים

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

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.

