



המשרד
לביטחון ובריאות
הרשות לנאבק
באלימות שמים ולאכוהול

הורים יקרים

החורף הגיע ועמו רדת החשכה בשעה מוקדמת, קור, גשמים וירידה כללית באנרגיות ומצב הרוח.

בתקופה זו או אנו עדים לעליה בתופעות מטרידות ומסוכנות בהם לוקחים חלק בני הנוער וביניהן: הסתגרות בחדרים אל מול המסכים, התכנסויות בבתים "ריקים" (שההורים אינם בבית) ל"שיבות" הכוללות שימוש בחומרים מסוכנים, אלוהול וסמים, האמורים לחמם את הגוף ואת האווירה.

בתקופה זו אנו מציינים גם את חג החנוכה, את ערב השנה הלועזית החדשה (סילבסטר) וחג פורים המזמנים לבני הנוער חגיגות העלוות לצאת משליטה וללבות את מצבי הסיכון

אנו קוראים לכם לקחת אחריות על ילדכם, לא להמעיט ואף להגביר את הסמכות והמעורבות ההורית, ולהפוך עבורם כתובת לשיח פתוח ובטוח.

טיפים לזירת צרות תקשורתית סמוכות אך אכול עם ולדכם

- ✓ **הקשבה** - הקשיבו לילדיכם מתוך עניין אמיתי. האם אתם מגלים עניין במה שהוא מספר? שואלים שאלות? כבדו את דעתו גם אם היא חריגה, ואמרו את דעתכם לא כביקורת עליו אלא כהשקפת עולמכם ויצירת דו-שיח בנושא.
- ✓ **מאבקי כוח** - התחילו אם אתם רוצים תקשורת או שליטה, כדאי להימנע מוויכוחים מידים מי צודק, כשהרוחות יורגנו ודעתכם.
- ✓ **אמון** - ההורים צריכים לתת אמון כדי לאפשר חופש והמתברר זקוק שיתנו בו אמון כדי לנבון לעצמו דיומי עצמי חיובי. את תהליך בניית האמון רצוי לעשות יחד הורים ומתבגרים - להגדיר מהו אמון לגבינו, כיצד יבוא לידי ביטוי, מה נדרש מכל אחד מהצדדים לממש אותו. לא מדברים על יש או אין אמון אלא על רצף, וכל פעם כשמצוינים למקום מסוים מגדירים יעדים חדשים.
- ✓ **זמן איכות** - הרחיבו את תחומי עניין שלכם לתחומי העניין של המתבגר. הציעו פעילויות משותפות וצרו שיגרה של שיתוף.
- ✓ **היו ברורים ותקיפים אם לא יא תקופיים** - צריך להציב גבולות ברורים. המתבגר בודק גבולות ורוצה להרגיש מוגן על ידי הורים, למרות שאינו מודה בכך. צריך לאפשר לו מצד אחד להשתחרר מתלות ולדכוש עצמאות אך מצד שני לשמור ולהגן עליו כשהוא עומד למעוד.
- ✓ **שיח חופשי וגלוי לב** - קיומו של דיאלוג מאפשר לנו לקבוע יחד עם הילד סדר יום הכולל תיאום יציבות לבני שעות תזונה, מקומות בילוי וחברה תוך הקשבה לצורכי הילד מחד ולהתייחסות לקיום הגבנה מאידך. דיאלוג אמיתי יביא לאמון של הילדים בהוריהם ונכונות לספר על חברים, קשיים ואפילו פיתויים שהם חשופים להם.
- ✓ **מעל הכוול** - ליכור לא לקחת חלק בסערה, בבלבול ובפחד. הורים צריכים להיות לצד המתבגר, להעניק לו תחושת שייכות ובטיחות, לתמוך בו ולאחוז אותו.

באל ההתבטחות תהליך ההיפרדות של
ההתבטחות מההשפחה ושיבוש הליחות שלו הוא
אחת השימויות ההתפתחותיות החשובות.
התהליך לה, ההתבטחות משמש להיות עצמית
בוארת וייחודית תוך התרחקות מהוריו.
יחד עם תהליכים התפתחותיים חשובים אלה,
האחריות ההורית נשארת בידכם - אתם צריכים
לקחת אחריות על החלק שלכם בהצרכת
היחסים עם ההתבטחות וההתבטחות.
זוהי שימאה לא קלה אך בהחלט שווה את הרווח
הצפון כשהליחות בה.



מליחנה אתכם לפנות לזויות החינך
הבאתי פורטלונים ביישובכם לזיוע והכוונה.