

~ לצוות החינוכי ולהורים ~

כיצד לשוחח עם בני הנוער על מיניות

בהמשך להרצאה של עו"ד אלה שוורצמן בנושא

'נהיגה תחת השפעה'

'אלכוהול - למה כן? למה לא!'

מתבגרים תופסים את הוריהם כ"יש על מי לסמוך ויש מי שאיכפת לו ממני", חשוב לנהל שיחה עם המתבגר:

- ❖ מיומנות הורית
- ❖ הבחירה כיצד להתנהל - תכנון מוקדם, עצירה למחשבה
- ❖ שמירה על גמישות ואיזון
- ❖ דוגמא אישית
- ❖ גבולות - ברורים אך לא חונקים ("ילד בלי גבולות הוא כמו בית בלי קירות" אדלר)
- ❖ לחזק, להיות נוכח וקשוב
- ❖ לדבר - דיאלוג ולא מונולוג
- ❖ שותפות הורית, תאום הורי.

המטרה - בסיום לכל תלמיד יהיה ארגז כלים שיכלול:

- ❖ מתן מידע מהימן
- ❖ סיוע בגיוס מקורות תמיכה
- ❖ בחינת תפיסת עולם המתבגר - מציאות, ערכים.

~ לצוות החינוכי ולהורים ~

כיצד לשוחח עם בני הנוער על מיניות

בהמשך להרצאה של עו"ד אלה שוורצמן בנושא

'נהיגה תחת השפעה'

'אלכוהול - למה כן? למה לא!'

איך עושים זאת?

- ❖ אספו מידע על תפיסת עולמו של המתבגר - לשוחח על האירוע, עובדות ידועות, ניתן לראות יחד כתבה שנעשתה על האירוע.
- ❖ הקשיבו כיצד הוא מבין/ תופס את האירוע. לא להטיף, לצעוק דברים אלו חוסמים אפשרות לשיח. שאלו מה הם היו עושים אם היו נחשפים לאירוע דומה?
- ❖ חדדו את הבחירה האישית שלהם - היכולת לומר לא כאשר הם מרגישים בסיכון, במצב שאינו מתאים להם.
- ❖ הגדירו יחד גבולות ברורים לעתיד
- ❖ חדדו את הסיכון בשתייה אלכוהול מרובה בזמן קצר - הרעלת האלכוהול - הגוף לא מסוגל לפרק כמויות כל כך גדולות בזמן קצר
- ❖ הסבירו כי אלכוהול גורם להאטה בפעילות המוח ומדכא את מערכת העצבים המרכזית. שתיית אלכוהול, גם בכמות קטנה, יכולה לפגוע, ביכולת קבלת החלטות, במהירות התגובה, בשיווי המשקל וביכולת אומדן המרחק.
- ❖ הסבירו על הקשר בין שתיית אלכוהול להתנהגות סיכונית - אלימה או התנהגות מינית לא מבוקרת. על כך שאלכוהול במינון גבוה פוגע בקואורדינציה, מסלק עכבות חברתיות ומגביר אסרטיביות שהופכת לאגרסיביות, או לחילופין יכול לגרום לתגובה זהה לסם האונס - חוסר יכולת להגיב, להתמודד, לומר לא, איבוד הכרה וזיכרון.
- ❖ דברו על כך כי שתיית אלכוהול עלולה להוביל לאלימות פיזית ומילולית, להטרדה ופגיעה מינית.
- ❖ חדדו כי ההנגאובר יעבור, אבל עם תוצאות מעשיהם הם יצטרכו להתמודד.
- ❖ חדדו את הנקודה כי היום הכל מתועד, הם אולי לא יזכרו אבל החברים תעדו.
- ❖ חשוב לחדד עם הבנים כי אם הם נמצאים עם נערה ששתתה אלכוהול היא אינה במצב לקבל החלטה ולכן ראוי שיסייעו לה ולא ינצלו את מצבה.
- ❖ בכל מקרה כשנערה אומרת לא הכוונה היא לא!

~ לצוות החינוכי ולהורים ~

כיצד לשוחח עם בני הנוער על מיניות

בהמשך להרצאה של עו"ד אלה שורצמן בנושא

'נהיגה תחת השפעה'

'אלכוהול - למה כן? למה לא!'

- ❖ הבהירו כי בכל מצב תגיעו לכל מקום בו הוא נמצא.
- ❖ הרחיבו את מקורות התמיכה של המתבגרים - למי פונים מעבר אליכם. (משפחה רחבה, חברים שניתן לסמוך עליהם, מבוגרים נוספים וכד')
- ❖ חדדו את הדרכים בהם הם שומרים על עצמם
- ❖ חזקו את הגבולות לפני יציאת המתבגר לבילוי.
- ❖ שתיית אלכוהול בעידוד ההורים - המסר שמקבלים מעולם המבוגרים - שתיית אלכוהול משחררת, לא ניתן לבלות ללא אלכוהול, ארוחה טובה אינה טובה ללא אלכוהול וכד'.
- ❖ אלכוהול פוגע במוח יותר מסמים אחרים - מאוד הרסני למוח בטווח הארוך. במינון נמוך אלכוהול מרחיב כלי דם ובכך מספק תחושה חמימה וסמוקה. כמו כן הוא גורם לעליצות קלה ונוגד חרדה. **במינון גבוה הוא פוגע בקואורדינציה. כמו כן הוא מסלק עכבות חברתיות ומגביר אסרטיביות שבמינונים גבוהים הופכת לאגרסיביות.** במינונים גבוהים מאוד עלול להביא לתרדמת או מוות כתוצאה מקושי בנשימה או שאיפה של קיא.
- ❖ הקשר בין שתיית אלכוהול להתנהגות סיכנית - אלימה או התנהגות מינית לא מבוקרת. דובר על כך שאלכוהול **במינון גבוה פוגע בקואורדינציה, מסלק עכבות חברתיות ומגביר אסרטיביות שהופכת לאגרסיביות.** דיברנו על ארועי אלימות שנגרמו כתוצאה משתייה מרובה. על הכנסת סם האונס/סם ה"אהבה" למשקה, על האחריות האישית והקבוצתית וכיצד ניתן למנוע מצבי סיכון.
- ❖ **לתת כלים : מה עושים במקרה שחבר משתכר או מאבד הכרה אחרי שתיית אלכוהול -**
 - ◆ חייגו 101 והזמינו אמבולנס מיד.
 - ◆ הטו את גופו כך שראשו יהיה מוטה לצד, בכדי למנוע חנק בעקבות הקאה.
 - ◆ אל תשאירו אותו לבד.
 - ◆ אל תנסו להעירו על ידי מכות, הכנסת משקה או אוכל לפיו, שפיכת מים או הכנסתו למקלחת במטרה להעירו - כל אלה מסוכנים בעבורו