

## ”אבא, יש לי שאלה...”

כשהילד שלך נהיה סקרן לגבי אלכוהול וסמים אחרים, הוא עשוי לפנות אליך לקבלת תשובות ועצות. השתמש בהזדמנות זו כדי להתחיל שיחה פתוחה וכנה על שתיית אלכוהול ושימוש בסמים, וכדי לבסס או לחזק את הכללים וההתנהגויות להם אתה מצפה ממנו. מכיוון שחלק מהשאלות יכולות להיות מאתגרות/ קשות למענה, חשוב להיות מוכנים.



להלן מספר שאלות נפוצות ותשובות בנוגע לשתיית אלכוהול ושימוש בקנאביס בקרב קטינים:

### שאלות על אלכוהול

”למה אלכוהול רע בשבילי?”

אל תנסה להפחיד את ילדך על שתיית אלכוהול או להגיד לו: ”אתה לא יכול להתמודד עם זה”. במקום זאת, אמור לילדך שאלכוהול עלול להזיק למוחו הגדל, לפגוע ביכולת השיפוט שלו ולגרום לו לחלות. לשתיית קטינים השלכות קשות, כולל פציעה או מוות כתוצאה מתאונות; פעילות מינית לא מכוונת, לא רצויה או לא מוגנת; בעיות בלימודים; ושימוש בסמים. מתבגרים ששותים נוטים יותר לסבול מבעיות בריאות כמו דיכאון והפרעות חרדה. ברגע שילדך שומעים את העובדות ואת דעותיך לגביהם, קל לך יותר לקבוע כללים ולאכוף אותם.

”הוזמנתי למסיבה. אני יכול ללכת?”

שאל את ילדך אם מבוגר יהיה נוכח במסיבה או האם הוא חושב שחבריו ישתו אלכוהול. הזכר לילדך שגם להיות במסיבה בה קטינים שותים אלכוהול יכול להכניס אותו לצרות. השתמש בזמן הזה כדי לחזק את הכללים שלך לגבי אלכוהול ולהזכיר לילדך מהי ההתנהגות שאתה מצפה לה. תיידע את ילדך שהוא יכול לומר ”לא” או לשלוח לבן המשפחה הודעת קוד אם הוא נקלע למצב שאינו נעים לו.

”האם שתית כשהיית ילד?”

אל תיתן לעבר שלך למנוע ממך לדבר עם ילדך על שתיית קטינים. אם שתית כנער, תהיה כנה. תודה שזה היה מסוכן. דאג להדגיש כי כעת אנו יודעים עוד יותר על הסיכונים לקטינים ששותים. שקול לספר לילדך סיפורים הקשורים בנושא קבלת החלטות חכמות בכל הנוגע לאלכוהול. אלה יכולים להיות סיפורים שמראים את ההשלכות של התנהגות סיכנית.

”למה אתה שותה?”

תבחין בין שימוש באלכוהול בקרב מתבגרים ובקרב מבוגרים. הסבר לילדך את הסיבות שלך לשתיית אלכוהול: האם זה כדי לחלוק זמנים טובים עם חברים או לחגוג אירוע מיוחד. ציין כי עבור מבוגרים, שתיית אלכוהול במתינות אינה מזיקה לגופם, ואם אתה כהורה בוחר לשותה, זה תמיד במתינות. אמור לילדך שאנשים מסוימים לא צריכים לשתות בכלל, כולל מתבגרים.

### **"מה אם החברים שלי יבקשו ממני לשתות?"**

סיוע לילדך לומר "לא" ללחץ חברתי היא אחד הדברים החשובים ביותר שאתה יכול לעשות כדי לשמור עליו שלא ישתה אלכוהול. עבוד עם ילדך כדי לחשוב על דרך להתמודד עם מצב זה, בין אם זה פשוט לומר: "לא, אני לא שותה", או "יש לי משחק מחר", או "אני צריך ללכת לבית הספר מחר".

### **"אתה שותה אלכוהול, אז למה אני לא יכול?"**

הזכר לילדך כי קטינים (מתחת לגיל 18) אינם רשאים לשתות או להחזיק משקה המכיל אלכוהול בכלי פתוח – בקבוק, פחית, כוס וכדומה – במקום ציבורי או ברכב הנמצא במקום ציבורי בכל שעות היממה<sup>1</sup>. כמו כן, ציין כי מבוגרים סיימו את התפתחותם הפיזית והנפשית, כך שהם יכולים להתמודד עם שתיית אלכוהול. אך נפשם וגופם של מתבגרים, עדיין, הולכים וגדלים, כך שלאאלכוהול יכולה להיות השפעה רבה יותר על שיקול דעתם ובריאותם.

## **שאלות על קנאביס**

### **"מדוע קנאביס רע לי?"**

ספר לילדך כי שימוש בקנאביס בכל צורה שהיא אינו בטוח להתפתחות מוחם. תסביר, שאם מתבגרים מעשנים קנאביס, הם עלולים לחוות בעיות קשב, ריכוז ולמידה, מה שעלול לגרום להם להישגים גרועים בבית הספר, ויוצר חוסר איזון וקואורדינציה, מה שעלול להגביר את הסיכון לפציעה בעת ספורט או נהיגה. ברגע שילדך שומעים את העובדות ואת דעותיך לגביהם, יהיה קל לך יותר לקבוע כללים ולאכוף אותם.

### **"הוזמנתי למסיבה. אני יכול ללכת?"**

שאל את ילדך אם מבוגר יהיה נוכח במסיבה או האם הוא חושב שחבריו יעשו שם שימוש בקנאביס. הזכר לילדך שגם להיות במסיבה בה יש שימוש בסמים, יכול להכניס אותו לצרות. נצל זמן זה כדי לדון בסיכוני הקנאביס והזכר לילדך את ההתנהגות שאתה מצפה לה. תיידע את ילדך שהוא יכול לומר "לא" או לשלוח לבן המשפחה הודעת קוד אם הוא נקלע למצב שאינו נעים לו.

### **"האם עישנת קנאביס כשהיית ילד?"**

אל תתנו לעבר שלך למנוע ממך לדבר עם ילדך על שימוש בקנאביס. אם ניסית קנאביס כנער, תהיה כנה. תודה שזה היה מסוכן. דאג להדגיש כי כעת אנו יודעים עוד יותר על הסיכונים הכרוכים בשימוש בקנאביס בקרב מתבגרים. שקול לספר לילדך סיפורים קשורים בנושא קבלת החלטות חכמות כשמדובר בקנאביס. אלה יכולים להיות סיפורים שמראים את ההשלכות של התנהגות מסוכנת זו.

### **"אם קנאביס חוקית במדינתנו, מדוע איני יכול להשתמש בה?"**

במדינה בה הקנאביס חוקי, מתבגרים עשויים להיחשף יותר לסם זה. חוקי המדינה המאפשרים שימוש בקנאביס לצרכים רפואיים או לצרכי פנאי למבוגרים עלולים לגרום למתבגרים רבים יותר להאמין שמדובר בסם בטוח לשימוש.

<sup>1</sup> על פי **חוקר מנכל- משרד החינוך**; **שפינט-אתר השרות הפסיכולוגי הייעוצי** (שליפה בתאריך 24.12.20) על פי חוק המאבק בתופעת השכרות, תש"ע-2010 "יהיה לשוטר יסוד סביר להניח כי קטין שותה משקה משכר או כי קטין המחזיק משקה משכר מתכוון לשתותו, במקום ציבורי או ברכב הנמצא במקום ציבורי, שלא בנוכחות האחראי על הקטין ובהסכמתו או שלא בחוג משפחתו, רשאי הוא לתפוס או להשמיד את המשקה המשכר או את כלי קיבולו".

חשוב לנהל שיחה עם ילדך ולהזכיר לו על הנזק הפוטנציאלי של הסם. לבסוף, חשוב להדגיש כי נכון להיום, השימוש



בקנאביס בישראל אינו חוקי וגם אם בעתיד תהיה לגליזציה- אזי תהיה מגבלת גיל לשימוש. ( השימוש למתבגרים מתחת לגיל 21 יהיה אסור). כמו כן, באותן מדינות מעטות בעולם בהן השימוש בקנאביס חוקי, חל בכולן איסור גורף לשימוש בקרב מתבגרים מתחת לגיל 18/21.

### ”מה אם החברים שלי יבקשו ממני לנסות קנאביס?”

שוחח עם ילדך על קיומה של ”תכנית מילוט” אם מציעים לו קנאביס. לחץ חברתי יכול להיות רב עוצמה בקרב בני נוער, ותכנית להימנע משימוש בסמים יכולה לסייע לילד לקבל החלטות נבונות. שוחח עם ילדך על מה הוא יעשה אם יעמוד בפני החלטה בנוגע לסמים, כמו למשל להתאמן באמירת ”לא” בסביבה בטוחה או לשלוח מילת קוד לבן משפחה לסייע. תעבוד עם ילדך בחשיבה על דרכים להתמודד עם מצב זה, בין אם זה פשוט לומר ”לא, אני לא מעשן” או ”יש לי משחק מחר” או ”אני צריך ללכת לבית הספר מחר”.

## 5 מטרות בשיחה של הורה-ילד: טיפים לשיחה עם ילדך על אלכוהול

מחקרים מצביעים על כך שאחד הגורמים החשובים ביותר בהתפתחות הבריאה של הילד הוא קשר מכבד חזק ופתוח עם ההורה. חשוב להתחיל לדבר עם ילדך על אלכוהול וסמים אחרים לפני שהוא עלול להיחשף אליהם (כבר בגיל 9).

השתמש בחמשת המטרות הללו כאשר אתה מדבר עם ילדך על אלכוהול וסמים אחרים:

### 1. הראה את הסתייגותך וחוסר הסכמתך משתיית קטינים ושימוש בסמים אחרים:

למעלה מ-80% מהילדים בגילאי 10-18 אומרים שהוריהם הם בעלי השפעה מהותית על החלטתם האם לשתות. אל תניח שהוא יודע מהי עמדתך כלפי צריכת אלכוהול ושימוש בסמים. תעביר לו מסר ברור וחזק לפיו אתה לא מסכים לשתית קטינים ושימוש בסמים אחרים.

### 2. הראה שאכפת לך מהבריאות, רווחה וההצלחה של ילדך:

מתבגרים נוטים יותר להקשיב כשהם יודעים שאתה ”בצד” שלהם. חזור שוב ושוב באוזניו מדוע אינך רוצה שילדך ישתה או ישתמש בסמים אחרים – זאת מכיוון שאתה רוצה שילדך יהיה מאושר ו בטוח. השיחה תעבור הרבה יותר טוב אם אתה תגלה פתיחות ודאגה. הראה לו שאכפת לך - תן לילדך לדעת שאכפת לך מבריאותו, רווחתו והצלחתו ותגיד לו איך אלכוהול, מריחואנה וסמים אחרים יכולים למנוע ממנו את הדברים האלה.

### 3. הראה שאתה מקור מידע טוב ביחס לאלכוהול וסמים אחרים:

אתה רוצה שילדך יקבל החלטות מושכלות לגבי אלכוהול וסמים אחרים על בסיס מידע אמין על סכנותיהם ואינך רוצה כי ילדך ילמד על חומרים אלה ממקורות שאינם אמינים. בסס את עצמך כמקור מידע אמין. תספק לילדך את העובדות אודות ההשפעות המזיקות בשתיית אלכוהול ושימוש בסמים. פתיחות וכנות לגבי הסכנות שבאלכוהול, מריחואנה ואופיואידים יכולים לסייע לילדך לקבל החלטות מושכלות ו בטוחות יותר.

### 4. הראה לו שאתה שם לב ותרתיע מפני התנהגויות סיכוניות:

מתבגרים נוטים יותר לשתות או להשתמש בסמים אחרים אם הם חושבים שאף אחד לא ישים לב לכך. הראה שאתה מודע למה שילדך מתכנן/ זומם. עשה זאת בצורה עדינה, מבלי לחטט.

תשאל על חברים ותוכניות כי אכפת לך, לא בגלל שאתה שופט אותו – כך, ניתן יהיה לנהל שיחה פתוחה יותר.

## 5. תעזור לו בבניית תכנית יציאה - בנה את כישוריו ואסטרטגיות של ילדך להימנע משתיית אלכוהול ושימוש בסמים.

גם אם אינך חושב שילדך רוצה לשתות אלכוהול או לנסות סמים אחרים, לחץ חברתי הוא דבר חזק. כלים, כישורים ופעולות קונקרטיות המסייעות להימנע משימוש באלכוהול וסמים יכולים לעזור לילדך לעשות בחירות טובות יותר.

ייתכן שילדך אין עניין באלכוהול או סמים אחרים, אך עדיין הוא מרגיש שהוא צריך לקחת חלק בזה בכדי להשתלב בחבריה. הסבר לו שזה בסדר להגיד לא, ותעזור לו לחשוב על אסטרטגיית יציאה במקרה שחבר או בן משפחה מנסה ללחוץ עליו לעשות שימוש בחומרים אלה בעתיד. תשוחח עם ילדך על מה שהוא היה עושה אם יעמוד בפני החלטה בנוגע לאלכוהול וסמים. כגון לשלוח מילת קוד לבן משפחה לסיוע או לתרגל כיצד יגיד "לא תודה".

הורה יקר,

אל תדאג, אתה לא צריך להשיג הכל בשיחה אחת. תכנן לקיים עם ילדך שיחות קצרות רבות.

## מקורות

מנהל שירותי טיפול בהתמכרויות ובריאות הנפש בארצות הברית-

{ [The Substance Abuse and Mental Health Services Administration \(SAMHSA\)](#) }

הקמפיין של המנהל לשירותי טיפול ובריאות הנפש (SAMHSA) "דַבְּרוּ איתם. הם שומעים אתכם" ("[Talk. They Hear You](#)").

מתן מענה על שאלות מאתגרות של ילדכם - [Answering Your Child's Tough Questions](#)

5 מטרות בשיחה של הורה-ילד: טיפים לשיחה עם ילדך על אלכוהול - [Conversation Goals 5](#)