



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
השירות הפסיכולוגי ייעוצי
אגף תכניות סיוע ומניעה
היחידה למניעת סמים, אלכוהול וטבק



גדולים ולא שותים

סדנאות לעבודה עם הורי תלמידי כיתות

ה' – ו'

בעקבות הפעלת התכנית:

"כישורי חיים במסיבה"

ומרכז הלמידה "גדולים ולא שותים"

צוות כתיבה:

אורית שפירו, סוזן בן עזרא, עדה ליפציגר - הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול.

קרן רוט איטח, ורדית ישראל, רחל פוגל, רותי תוינה - היחידה למניעת סמים, אלכוהול וטבק בשפ"י, משרד החינוך.

האירו: בטי רטבו, ממונה תחום הורים בשפ"י

עריכה:

אורית ברג, אגף תכניות סיוע ומניעה, שפ"י משרד החינוך

הקדמה:

מנהלים, יועצים, פסיכולוגים, מחנכים, מתאמים ומנחי הורים יקרים, חוברת זו מציעה לכם, חברי הצוות החינוכי בביה"ס ובקהילה, מגוון סדנאות ופעילויות להבניית שותפות חינוכית עם הורי תלמידי כיתות ה' ו' בנושא שתיית אלכוהול, כהשלמה לתהליך החינוכי רגשי בנושא המתקיים בשיעורי כישורי חיים.

בעשור האחרון של שנות האלפיים היינו עדים לעלייה מדאיגה במספר הילדים ובני הנוער השותים אלכוהול. גיל הילדים השותים אלכוהול ירד, ובמקביל חלה עלייה בשיעור השתייה הבעייתית, זו שמסתיימת בהשתכרות. מגמה זו דרשה התייחסות בשיח עם הילדים, כבר בתחילת גיל ההתבגרות בכיתות ה' ו'.

בתחילת שנת 2010 הוחל ביישום התוכנית הלאומית לצמצום נגע האלכוהול, וכעבור שנתיים, בסוף 2011, נרשמה עצירה במגמת ההחמרה ואפילו התחלה של ירידה בשיעורי השתייה הבעייתית של בני נוער.

בכדי להמשיך במגמה של שיפור ולצמצם עוד יותר את התופעה, בעיקר בגילאים הצעירים. ועל מנת לפתח את חוסנם של התלמידים ואת כישורי ההתמודדות שלהם עם מצבי חיים בהם מעורב אלכוהול, הפיקו היחידה למניעת סמים אלכוהול וטבק בשפ"י, משרד החינוך בשיתוף הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול את מרכז הלמידה "גדולים ולא שותים". מרכז זה מתלווה לפרק העוסק ב"כישורי חיים במסיבה", כחלק מתכנית כשורי חיים. הפעילות בו מאפשרת להרחיב את השיח עם התלמידים על ההשפעה המזיקה של שתיית אלכוהול בקרב ילדים ומתבגרים, תוך התייחסות לכישורי התמודדות מול פיתויים ולחצים חברתיים. הלמידה החווייתית באמצעות מרכז הלמידה מכוונת להקניית ידע, שיסייע לתלמידים בשמירה על בריאותם הפיזית והנפשית ויקנה מיומנויות רלוונטיות להתמודדות עם מצבי סיכון.

מרכז הלמידה "גדולים ולא שותים" פועל מזה חמש שנים בבתי הספר בישראל. משובי התלמידים והמורים מתארים חוויה חינוכית, חברתית ורגשית חשובה.

את פעילויות מרכז הלמידה "גדולים ולא שותים" מעביר הצוות החינוכי בבית הספר ולאחד המפגשים מוזמנים גם הורי התלמידים. בנוסף למפגש המשותף

מומלץ להזמין את ההורים לסדנה ייחודית עבורם לשם גיבוש עמדותיהם בנוגע לשתיית אלכוהול בקרב צעירים בכלל ובאשר לתפקידם כהורים ביצירת שיח פתוח בהקשר זה בפרט.

רציונל:

להורים תפקיד מרכזי בליווי ילדיהם בגיל ההתבגרות. בגיל בו המתבגרים מבררים ומעצבים את המודעות העצמית, הזהות האישית ותפיסות החיים שלהם, ההורים נמצאים שם כמלווים - לעיתים גלויים ולעיתים סמויים, לעיתים נשמעים ולעיתים משתמעים.

עלינו כמערכת חינוכית וכאנשי מקצוע מוטלת האחריות ליצור שותפות עם ההורים ושיח סביב נושאי מניעה למען בריאותו הנפשית של המתבגר הצעיר.

בנוסף ממצאי מחקר מצביעים על חשיבות בקשר בין הסביבה הביתית והמסגרת החינוכית. למורים ולהורים תרומה ייחודית להתפתחות הילד ואין הם יכולים להחליף זה את זה" (BRONFENBRENNER, 1979-1986). הנתונים מצביעים על כך שבמצבי סיכון, ילדים ובני נוער מוצאים בהוריהם את הכתובת המרכזית לפנייה בעת צרה. נתונים אלה מעצימים את חשיבות הקשר של מערכת החינוך עם ההורים.

בנוסף, להורים תפקיד מרכזי גם בתהליך גיבוש עמדות כלפי שתיית אלכוהול. הספרות בתחום תכניות המניעה, מלמדת כי השפעה הורית בכלל ותקשורת הורה-ילד בפרט, מהוות גורם מגן מפני סיכון לשתיית אלכוהול מגיל צעיר, מנבאות תפיסות שליליות כלפי שתיית אלכוהול ומצמצמות התנהגות מסוג שתייה מופרזת. על רקע הספרות בנוגע לשותפות עם הורים בפעילויות מקדמות בריאות בבית הספר, נראה כי לתכניות התערבות, המתמקדות בתלמיד בלבד, השפעה מתונה בלבד וכי ישנה משמעות חיובית למעורבות ההורים בחיי ילדיהם, ובכללם בחייהם במערכת בית הספר. להורים יש כוח רב במניעה ובהפחתת הבחירה בשתיית אלכוהול, הבחירה בעישון ובהתנהגויות סיכון נוספות. תכניות מניעה והתערבות בשיתוף ההורים מציעות אסטרטגיות להתגבר על האתגרים ההתפתחותיים שעלולים להוביל לתוצאות שליליות ארוכות טווח בתחומים חברתיים, רגשיים, לימודיים והתנהגותיים. (דו"ח מחקר הערכה לתכנית "גדולים ולא שותים", 2015).

בהתבסס על תפיסה מערכתית ומתוך האמונה בשותפות חינוכית בכל מרחבי החיים בבית הספר, מוזמן הצוות החינוכי בשיתוף נציגי "הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול" ליזום עבודה סדנאית עם הורים בנושא שתיית

אלכוהול כפתיח או בהמשך למפגש הכיתתי המוצע בתכנית.

מטרות:

- יצירת שותפות חינוכית ושיח עם ההורים ולהגברת מעורבותם בהתמודדות ילדיהם בהתלבטות עם שאלת הבחירה בשתיית אלכוהול.
- ליווי ההורים בתהליך גיבוש עמדות בנוגע לשתיית אלכוהול בקרב צעירים ובאשר לתפקידם כהורים בהקשר זה.
- יצירת שפה משותפת בין התלמידים לבין הוריהם כמודל לשיתוף ולתקשורת במשפחה ככלל ובנושא הבחירה בשתיית אלכוהול בפרט.
- מתן מענה להורים לחשוב יחד ולעבד את התכנים הקשורים לגיל ההתבגרות בכלל ולהורות בתחילת גיל ההתבגרות בפרט.

במערך זה תמצא/י פירוט של ארבעה מפגשים, כשלכל מפגש מומלץ להקדיש לפחות שעתיים אקדמאיות.

אנו רואים חשיבות רבה במפגשים עם ההורים, במקביל להתנסות אותה עוברים ילדיהם בבית הספר, מתוך אמונה כי מפגשים אלו יאפשרו שיח רלוונטי של ההורים עם ילדיהם סביב סוגיית שתיית אלכוהול.

בהצלחה

קרן רוט איטח

יעקב נוי

אורית שפירו

מנהלת היחידה למניעת
סמים אלכוהול וטבק
שפ"י

ראש אגף חינוך ומניעה ראש אגף קהילה
הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול

מפגש 1

”פעם, כשאני הייתי בגילך...”

הקדמה:

תקופת ההתבגרות מזמנת מגוון שינויים. המתבגרים לומדים להכיר ולהגדיר את עצמם מחדש מבחינה גופנית, ורגשית. במישור החברתי המשפחתי והאישי, בעולמם הפנימי ובתודעתם. ההורים, המלווים את ילדיהם בהתבגרותם, ערים לשינויים אלה חוזים בהם כפלא, אך בו בעת גם חשים את עוצמתם. מודעות ההורים למשמעות השינויים ולעוצמתם מאפשרת להם להיות אמפאטיים ותומכים ומעניקה להם זווית ראייה ממתנת שמחזקת אותם ומתרגמת את התקופה הסוערת והמורכבת לנראטיב של גיל ושלב אוניברסלי ונורמלי. ככל שהורים מודעים לעוצמות הרגשיות וההתפתחותיות שחווה המתבגר וככל שהם מחוברים מבחינה רגשית וקוגניטיבית למאפייני גיל ההתבגרות, כך יקל עליהם להתייחס למתבגר שלהם מתוך נקודות מבט מגוונות וגמישות יותר. ההבנה ההורית, ששינויי גיל ההתבגרות, מזמנים למתבגרים לחץ, חרדה, עמימות ולעיתים קשוי הסתגלות, יכולה לסייע להורים להכיל את מורכבות הגיל, לפתח בתוכם עמדה סבלנית ואמפאטית ולהציע למתבגרים אוזן קשבת, תמיכה ואהבה. סערת גיל ההתבגרות מעוררת בקרב ההורים את הצורך למצוא דרך לקיים דיאלוג ושיח יעילים ומשמעותיים עם המתבגרים. שיח מלב אל לב בו המתבגר יצליח לזהות, מבעד ל”מסך האל תתערבו לי”, את רצון ההורים ואת כוחם להיות שם עבורו בצמתי ההתבגרות והצמיחה.

מטרות:

- חיבור אישי - רגשי של ההורים לתקופת גיל ההתבגרות.
- מתן מידע על גיל ההתבגרות ומאפייניו.
- חידוד המודעות לשינוי ב”תפקיד ההורי” כהורה למתבגר.

מהלך המפגש:

שלב ראשון – עבודה אישית

סיפורי התבגרות מ"ספריית הסיפורים האישיים"

המנחה מזמין את המשתתפים לשוב אחורה בזמן ולהיזכר בעצמם בגיל ההתבגרות "דמיינו שיש בבינתכם ספריה ענקית, עמוסת מדפים וספרים. בכל מדף מונחים ספרים וסיפורים מתקופות שונות בחייכם. אנא, גשו למדף "ספרי וסיפורי גיל ההתבגרות שלכם" דפדפו ועיינו בכל אותם זיכרונות וסיפורים הקשורים לימים של ראשית גיל ההתבגרות, עת הייתם בני ובנות 11 או 12.

המנחה מחכה שכל אחד יתמקם ויתחבר לסיפורו ומוסיף –

אנא, הרגישו חופשיים להיזכר בסיפור אישי ומשמעותי ככל הניתן. לא יהיה ההכרח לשתף בסיפורים. היזכרו באירועים הקשורים: אולי לשינויים שעברתם, אולי תתקלו דווקא בסיפורי קונפליקטים, סיפורי התלהבות, סיפורי חברות, סיפורי אהבות ו... סיפורי אכזבות. בוודאי תיווכחו לדעת שחלק מהסיפורים מעלים בכם חיוך, אחרים מרגיזים ויש גם עצובים או מביכים. יהיו סיפורים שנשמח לשכוח וכאלו שנאהב לספר עליהם. היזכרו בסיפורים השונים, עד שאחד מהסיפורים, יתפוס את מקומו בזיכרוכם. הישארו איתו, נסו לראות בבירור את המקום בו הייתם, האנשים שהיו אתכם, הצבעים, הקולות שפת הגוף שלכם ושל מי שהיה אתכם.

שלב שני - עבודה אישית :

המנחה - כעת משיש לכל אחד מאתנו סיפור מתחילת גיל ההתבגרות, בואו נתבונן בסיפור, בעלילה, במצב המתואר, בדמויות, ברגשות ובמחשבות שיש לדמויות השונות ועוד..

כל משתתף מתבקש לכתוב לעצמו -

- אילו רגשות קיימים בסיפור?
- האם נדרשת להתמודדות בסיפור? עם מי או עם מה?
- מה או מי היו חסרים לך בסיפור?
- אילו נקודות אור אתה מזהה בסיפור/ בעלילה?

ומנקודת מבט שלך כיום :

- איזה שם היית בוחר לסיפור?

- כמבוגר שנזכר בסיפור, אילו רגשות מתעוררים בך כעת? כלפי מי?
- האם היית משנה משהו בסיפור? אומר או עושה משהו אחר?
- האם היית רוצה שדמות בסיפור תאמר או תעשה משהו אחר?
- מה לדעתך מבקש המתבגר בסיפור מהמבוגרים שסביבו?
- מי או מה יכול היה לסייע למתבגר בסיפור?

שלב שלישי – שיחה בזוגות :

משתפים אחד את השני בסיפור האישי או רק בתובנות השונות, ברגשות שהיו וברגשות שעולים עכשיו. בשם הסיפור, בדמויות ועוד.
בתום השיתוף חושבים יחד על השאלה הבאה –
מתוך הדברים ששמעתם והשמעתם, מה לדעתכם מאפיין את תקופה זו של תחילת גיל ההתבגרות? (רגשות, מחשבות, ציפיות, צרכים, פחדים משאלות, משימות גיל, שינויים אופייניים ועוד..)

שיחה במליאה:

המשתתפים מוזמנים לשתף :

תהליך :

- איזו חוויה סיפקה לכם משימת הביקור בספריית סיפורי ראשית "גיל ההתבגרות"?
- האם משימת ההזכרות הייתה קלה או מורכבת?
- איזו חוויה ספקה לכם משימת השיתוף?

תוכן :

- מי שמעוניין לספר את סיפורו, או לומר רק את שם הסיפור ומשהו על הדמויות או הצרכים, הרגשות שעלו בסיפור...
- אילו מאפיינים דליתם מתוך הסיפורים האישיים?
- מי היו הדמויות המרכזיות?
- מי היה חסר?
- מי או מה היו יכולים לסייע למתבגר?

(המנחה מסכם ומדגים את שמות הספורים, הרגשות והמחשבות. ייתכן שיעלו תחושות ורגשות שחשוב לשקף, כגון - בושה, אשמה, רצון להשתייך, להיות נאהב, כעס, תסכול, אכזבה, בדידות "אף אחד לא מבין אותי", רצון לעצמאות, מתח, רצון לקבלה ואהבה מבלי שיפוטיות, רצון להיות שונה/מיוחד, פחד מכישלון, ועוד..)

דיון :

המנחה מזמין את ההורים לחשוב על שמות הסיפורים, התכנים השונים שעלו, הרגשות, המחשבות הרצונות והצרכים שעלו בקבוצה :

- כעת, חשבו על המתבגר הצעיר שלכם, האם הוא מתמודד עם נושאים דומים לאלו שעלו כאן? חשבו לעצמכם - מה מהסיפורים, מהרגשות, ומהחוויות חווה גם ילדכם?
- מה לדעתכם תפקידכם כהורים וכמבוגרים בחיי ילדכם המתבגר בשלב זה של ראשית ההתבגרות?
- מה השתנה ב"תפקיד ההורה" שלכם מהורה לילד קטן להורה למתבגר צעיר? עם אילו תכנים מתמודדים כיום המתבגרים ויחד אתם גם אנו כהורים (תכנים חדשים שאולי לא היו בעבר)? אינטרנט, זמן מסכים, רשתות חברתיות, שתיית אלכוהול, שינויים בדפוסים משפחתיים, חשיפה למידע ועוד...
- מה מבקשים המתבגרים בראשית גיל ההתבגרות מאתנו כהוריהם? למה זקוקים המתבגרים בראשית גיל ההתבגרות מאתנו כהוריהם?

אפשרות נוספת לניהול הדיון במליאה :

המנחה מזמין את המבוגרים לדמיין "חדר ובו נמצאת קבוצת מתבגרים בראשית גיל ההתבגרות".

קחו לרגע מצלמה עם זום והתמקדו בחדר - מה רואים בו? כעת התרחקו מהחדר הזה, התבוננו בסביבה שמחוץ לחדר. מה רואים בסביבה? מה יש בה?

בואו נזוז בזמן – מה קרה לאלה הנמצאים בחדר לפני? מה יקרה להם אחרי כן?

באפשרותכם להכניס פתק לחדר ו/ או לסביבה – מה תכתבו בפתק?

אתם נכנסים לחדר. מה קורה לכם שם?

אתם רוצים לצאת מהחדר, מה תגידו?

למנחה: בשלב הזה מומלץ לתת מידע כללי על מאפייני גיל ההתבגרות ותפקיד ההורה המשתנה.

לקריאה והרחבה על מאפייני גיל ההתבגרות:

1. מאפייני גיל ההתבגרות, ענת קציר, 2002
2. הורים- עשרה הדרמה של הורים למתבגרים, דור הררי 2013
3. אוף גוזל, עלי כ"ץ 1999
4. הורים כמנהיגים, חיים עמית הוצאת מודן 2006
5. מנתוני הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול, המתבססים על דו"ח: נוער בישראל: דפוסי שימוש והתייחסות לחומרים ממכרים 2011, בשיתוף עם תכנית מחקר ה HBSC : הנתונים על דפוסי שתיית אלכוהול בקרב תלמידי כיתות ו' – יב' מלמדים כי : 24.2% מהתלמידים דיווחו על שתיית משקה אלכוהולי פעם בחודש, שלא למטרות דת. 24.2% מהתלמידים דיווחו ששותים לפחות פעם בחודש חמש מנות משקה אלכוהולי או יותר תוך מספר שעות. 17.2% מהתלמידים דיווחו שהשתכרו אי פעם.

מפגש 2

"גדולים ולא שותים" – מה אני חושב, יודע ומרגיש כלפי שתיית אלכוהול בגיל צעיר?

הקדמה:

למשפחה תפקיד מרכזי בחינוך הילד ובסוציאליזציה שלו והשפעה ברורה על התפתחותו ועל התנהגותו גם בגיל ההתבגרות. אמנם, מתבגרים גדלים בקהילה חברתית בה "הכי שווים" הם חברי קבוצת השווים. אולם למרות שההורים אינם סוכני החברות הבלעדיים של המתבגרים, הרי שאין ספק שלשני מעגלי החיים המרכזיים בהם מתפקד המתבגר, **משפחה וקבוצת השווים**, יש השפעות ייחודיות על תהליכי הפיתוח והגיבוש של זהותו האישית ועל הסתגלותו.

מחקרים רבים תומכים בחשיבותה של המשפחה ומקומם של ההורים בלימוד הילד להתמודד עם הצלחה וכישלון ומקומם המכריע של ההורים בהתמודדות עם משימות המעבר מהילדות לבגרות. בגיל ההתבגרות גוברת השפעת קבוצת השווים, מכאן החשיבות הגוברת לביסוס מקום ההורים להקניית ערכים, אמונות וידע (סולברג 2007). המוטיבציה של ההורה לעקוב ולהיות מעורב, גם ללא התערבות וכפייה, תוך כדי שיתוף פעולה קהילתי, תורמת רבות למניעת התפתחותן של התנהגויות לא רצויות, או לפחות צימצום הנזקים למתבגר או למתבגרת (טייכמן ורהב, 1998).

המתבגר, המתלבט בסוגיות רבות ובכללן הבחירה בשתיית אלכוהול, מתלבט בזאת גם מחוץ לבית אך גם עת הוא שוהה בתוך הבית, פנימה. הבחירה באם לנסות, לטעום, לבדוק אינה מתרחשת ברגע אחד נתון. הבחירה מתקיימת לאורך כל גיל ההתבגרות. ההורים נדרשים לערנות ונוכחות תמידיים לא רק כפיקוח והכוון אלא בעיקר כמקום לחשיבה, לעיבוד הרגשות ולתמיכה וקבלה. הבחירה לנסות לשתות אינה מתרחשת רק "שם ואז" למשל בטיוול או במפגש בשכונה. הבחירה מתקיימת כאן ועכשיו, בבית, בשקט של החדר, היום, עכשיו, מחר.

נמצא כי בני נוער שותים אלכוהול בביתם ולא רק במסיבות או במקומות מוסתרים. הערכת תכניות התערבות מלמדת כי גישה הורית אקטיבית הכוללת: השגחה (ניטור) ובקרה, קשר איכותי בין הילד לבין ההורה ותקשורת בריאה משפיעה על התפתחות מיטבית. בני נוער אשר הוריהם היו יותר ערניים על מנת להבטיח פיקוח, לא התנסו באלכוהול ונמנעו משתייה. כמו כן, להורים שילדיהם שלא התנסו באלכוהול היה קשר טוב עם ילדיהם, הם קבעו גבולות ברורים והבהירו את ציפיותיהם. קשרים מסוג זה הגנו מפני השימוש באלכוהול ועכבו את תחילת ההתנסות (דוח מחקר הערכה לתכנית "גדולים ולא שותים"). הורה אשר יהיה מודע להיבטים השונים של שתיית אלכוהול- הפסיכולוגי, הבריאותי, הפיזיולוגי, החברתי והחוקי ויגבש עמדות ברורות ומבוססות על המציאות, יגדיל את הסיכוי שלעמדותיו תהיה השפעה על המתבגר.

מטרות:

- ליווי ההורים בבדיקה עצמית ובגיבוש עמדה באשר לתפיסתם את עצמם כמשפיעים על עמדות ילדיהם ועל בחירותיהם.
- ברור עמדות ההורים בנוגע לשתיית אלכוהול בקרב צעירים.
- העברת מסר אודות חשיבות שיתוף הילדים מגיל צעיר בעמדה הורית השוללת שתיית אלכוהול.
- מתן מידע אודות חשיפת ילדים צעירים לשתיית אלכוהול ואודות מאפיינים התפתחותיים של צמתי התלבטות לגבי הבחירה בשתיית אלכוהול.
- גיבוש עמדה בקרב ההורים ומתן כלים לניהול שיח מיטיב עם מתבגרים צעירים בני 11 – 12 לגבי הבחירה בשתיית אלכוהול.

מהלך המפגש:

שלב ראשון:

1. על השולחן מונחים כרטיסים ועליהם מגוון רגשות לדוגמה: סקרנות, אדישות, פחד, עניין, התרגשות, שחרור, אדישות, התלהבות, דאגה, עצב, שמחה, מועקה, סקרנות, קנאה, גועל, הפקרות, מתירנות, כעס, הנאה, חוסר שליטה, בהלה, שחרור, חברות, איפוק, לחץ, התלהבות. (מומלץ להכין גם מספר כרטיסים ריקים עבור רגשות נוספים שיצופו).

2. ההורים מוזמנים להתבונן בכרטיסי הרגשות המונחים על השולחן ולהשלים את המשפט הבא - "שתיית אלכוהול בקרב ילדים צעירים מעוררת ביי". כל אחד מתבקש לשמור לעצמו את המשפט שכתב.
3. המנחה ירכז את האמירות/ הרגשות השונים על גבי לוח. יחד מתבוננים בכתוב ומנסים להבין וללמוד עלינו המבוגרים:

- האם יש יותר ביטויים לרגשות שליליים או חיוביים?
- מה הרוב מרגיש?
- מה זה אומר לנו?

שלב שני - "ספקטוגרם":

המנחה - רגע לפני שנדבר על עולמם של ילדכם, אנו מזמינים אתכם להישאר עם עצמכם כמבוגרים. דמיינו קו אלכסוני שנמתח מקצה אחד של החדר לקצה שני. בקצה אחד - 0 (לעיתים נדירות/מעט) ובקצה השני המספר 10 (לעיתים תכופות/הרבה) ובתווך, נדמיין שאר המספרים... הנכם מתבקשים למקם את עצמכם על פני הרצף בהתאם להיגדים שאקריא. עם הקראת כל היגד, ההורים מתמקמים והמנחה מתייחס, כל פעם מחדש, למפה האנושית שנוצרת בחדר - מתוך התבוננות על הפריסה - מה אנחנו יכולים ללמוד על עצמנו? המנחה מבקש ממשתתפים אשר התמקמו מול מספר מסוים לומר משהו מהמקום הזה.. למה אתם שם? מה מרגישים שם? מה חושבים שם? בהתייחס לרצף שבא לידי ביטוי כאן בחדר, עד כמה האלכוהול הוא חלק מתרבות הבילוי החברתי של המתבגרים ומה תפקידנו? היגדים לדוגמה -

- ההורים חייבים לדבר עם ילדיהם בנושאי בריאות פיזית ונפשית (כגון- שמירה והיגיינה של הגוף ושמירה על ביטחונם האישי - רגשי).
- לילדים קל יותר לקבל החלטות בנושאים שונים כשלהוריהם עמדה מגובשת (למשל: שעת חזרה מבילוי או סגנון לבוש).
- ראיתי או שמעתי שילדים בני 11-12 שותים אלכוהול.
- חשוב שהמורים בבית הספר ידברו אתנו ההורים על השפעת שתיית אלכוהול על צעירים.
- מסר מבולבל של הורה ו/או מסרים שונים מההורים, מבלבלים את הילד

לגבי מה מותר ומה אסור מה מסוכן ומה לא.

- בגילאי 11-12 זה מוקדם מידי לשוחח עם ילדים על אלכוהול.
- אסור לנו ההורים לאפשר לילדינו שתיית אלכוהול באירועים משפחתיים כמו בת/בר מצווה, חתונות ועוד...
- קשה להורים לדבר עם ילדיהם, במיוחד בגילאים הצעירים, על שתיית אלכוהול.
- קשה להורים לדבר עם ילדיהם, גם הבוגרים, על שתיית אלכוהול.
- הורים רבים אינם מסוגלים להתמודד עם ילדיהם כשאלו בוחרים לשתות אלכוהול.

סיכום ההתנסות:

המלצה למנחה: להתייחס לרגשות שעלו בעקבות ההתנסות ב"ספקטוגרם", בהשוואה לרגשות שעלו בשלב הקודם של הסדנה.

להתייחס לסוגיות שעלו: מה הקשה או הקל עליכם? מה למדנו מההתנסות? לכל אחד מאתנו עמדות שונות בנושא השיחה עם מתבגרים צעירים אודות הבחירה בשתיית אלכוהול. עמדות המבוססות על נטיית לב, תפיסות עולם, ניסיון אישי ומקצועי. יחד עם זאת מטרת המפגש היא לאפשר לנו ההורים לבדוק מהי עמדתנו. להבין שחשוב שנהיה מודעים לעמדתנו וכי עמדתנו כהורים חשובה, רלוונטית ומשפיעה על בחירות ילדינו.

דיון:

- מה אתם צריכים לדעת או להבין בכדי לגבש לעצמכם עמדה ברורה לגבי שתיית אלכוהול בגיל צעיר?
- מה אתם צריכים לדעת או להבין בכדי לגבש לעצמכם עמדה ברורה לגבי שיחה עם מתבגרים צעירים אודות הבחירה בשתיית אלכוהול? (יתכן שההורים יצינו שהם זקוקים למידע על גיל ההתבגרות, על שתיית אלכוהול, על מאפייני הבילוי וגם למיומנויות שיח, הקשבה, הצבת גבולות, בניית קשר מחודש עם המתבגר ועוד).
- איך הייתם ממליצים לעצמכם ולחבריכם ההורים לנהל את השיחות בנושא הבחירה בשתיית אלכוהול עם מתבגרים צעירים?

לאורך הדיון ובסיכומו מומלץ שהמנחה יתייחס ויעשיר את הנאמר בעזרת מידע אודות :

- השפעות האלכוהול בכלל ועל ילדים צעירים בפרט.
- שעות הפנאי של הילדים - מאפיינים.
- משמעות ההשפעה שיש לעמדת הורים במניעה וחשיבות השיח הבינאישי הורה - ילד.
- רעיונות ל "איך עושים את זה בפועל ? " כלים לניהול שיח, "מה לומר" ו"מה להשמיע".

מפגש 3

מודל לחיקוי...

הקדמה:

הפעילות במפגש זה מתבססת על הידע התיאורטי כי התנהלות המשפחה, הגבולות והכללים בה בנושאים השונים וביניהם נושא שתיית אלכוהול, חשובים וקשורים לדחיית גיל שתיית האלכוהול.

נמצא כי התערבויות ההורים שנועדו למנוע צריכת אלכוהול של המתבגרים צריכות לכלול הגבלת הנוכחות של משקאות אלכוהול בבית, עמדות ברורות השוללות את השימוש באלכוהול ואכיפה ביתר קפדנות כללים הקשורים לשתיית אלכוהול, במיוחד במקרה שהיעדרות מוחלטת של אלכוהול בבית אינה ברת ביצוע (Mheen, 2011).

מטרות:

1. חידוד מודעות ההורה להיותו מודל לחיקוי עבור ילדיו.
2. עידוד ההורה לבדוק את תפקידו כמשפיע על גיבוש עמדות ילדיו בכלל והבחירה בשתיית אלכוהול, בפרט.

מהלך המפגש:

שלב ראשון:

המנחה יקרין סרטון "ילדים רואים ילדים עושים",

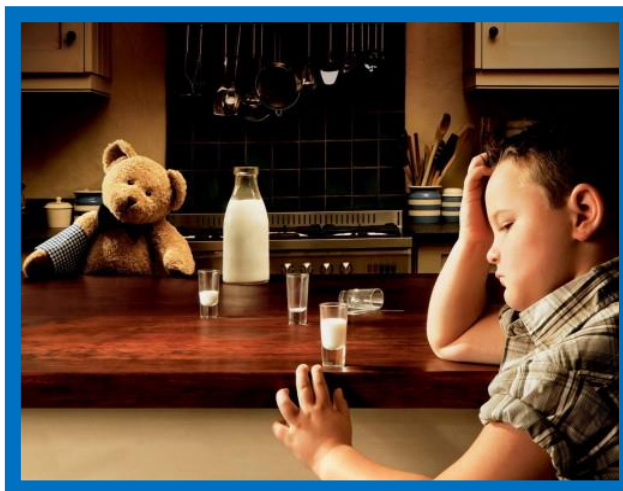
<https://drive.google.com/a/svity.com/file/d/0B06bwP70bWxMNU5qaDE>

[zb0czTTA/v/iew?usp=sharing](https://drive.google.com/a/svity.com/file/d/0B06bwP70bWxMNU5qaDEzb0czTTA/v/iew?usp=sharing) אורך הסרטון חצי דקה.

כחלופה ניתן להשתמש בתמונות שעוסקים בהורים ובהשפעתם כמודל לחיקוי. המנחה יבקש מההורים לשתף בהרגשתם (מזעזע, הזוי, לא מציאותי, מוגזם, משעשע, כואב...).

המנחה ישאל האם ישנן סיטואציות ודוגמאות נוספות שניתן להוסיף לסרטון?
(דוגמאות חיוביות ושליליות לחיקוי).

תמונות "ילדים רואים ילדים עושים":



שלב שני:

חלוקת דפי מידע (בהתבסס על דפי מידע של הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול).

דיון בהמשך לצפייה בסרטון והמידע: ההורים כמודל לחיקוי, ההבדל בין השפעת האלכוהול על מבוגרים וילדים (פגיעות גופנית, רגשית, חברתית), חשיבות השיח, אירועים משפחתיים וחגיגות בת/בר המצווה.

שלב שלישי:

משחקי תפקידים: יוצגו להורים שלשה מצבים בחיי משפחה. לכל אירוע מתבקשים שני הורים למשחק תפקידים.

בסיום כל משחק תפקידים, המנחה ישאל את "השחקנים" את השאלות הבאות ויאפשר לשאר ההורים לשתף ברגשותיהם ומחשבותיהם.

שאלות:

1. אלו רגשות עלו בכם במהלך האירוע? (אי נוחות, מבוכה, נוחות, כעס, שייכות וכיו"ב).
2. מה חשבתם בזמן הסיטואציה? (אין בעיה בסיטואציה, אצלי זה לא היה קורה וכיו"ב).
3. האם היית מצפה ש"ההורה"/"ילד" יפעל אחרת.
4. האם שמתם לב, האם וכיצד הילדים רואים אתכם ומה הם חשבים עליכם?
5. אילו ילדכם היה שואל אתכם, מה אתה מרגיש כשאתה שותה? מה הייתם עונים לו? מה ההשתמעות של תשובותיכם?
6. האם אתם יכולים לזהות בתוך עצמכם דילמה או קונפליקט פנימי?
7. האם אתם יכולים לזהות מסר כפול לבלבל את הילדים?
8. אילו ילדכם היה שואל אתכם בזמן השתייה, האם הוא גם יכול לשתות מה הייתם עונים לו?

אירוע 1:

כרטיס הורה: חזרת הביתה בתום יום עבודה ארוך, ילדיך יושבים בסלון וצופים בתוכנית טלוויזיה, משחקים במחשב או מכינים שיעורי בית. לקראת ההתכנסות סביב שולחן ארוחת הערב אתה פותח את ארון המשקאות, מוזג לך כוסית משקה אלכוהולי, תוך שיתוף בני הבית ביום הארוך והעמוס שעברת.

כרטיס ילד: אתה רואה את אביך נכנס מהעבודה הוא מתעניין בשלומך ובהמשך גם משתף ומספר על יום עבודה ארוך ומתיש שחווה. אביך מוזג לעצמו משקה אלכוהולי ושפת גופו מראה רוגע. אתה משתף אותו במה שהיה היום בבית הספר ומבקש ממנו לחתום על אישור לטיול השנתי.

אירוע 2:

כרטיס הורה: אתה ובן זוגך/זוגתך מכינים את ארוחת הערב. תוך כדי בישול אתה/ה מוזגת/ת יין לתבשיל וכוס יין לעצמך, ומנהלת שיח עם בן/בת הזוג והילדים על אירועי היום. השיחה מתנהלת בצורה נינוחה ונעימה.

כרטיס ילד: אתה מדבר עם אמך ואביך במהלך בישול ארוחת הערב על אירועי היום, המורה למדעים, ההפסקה, הכנות לטכס בבית הספר. ורואה שאחד מהוריו מוזג יין לתוך התבשיל ולעצמו.

אירוע 3:

כרטיס הורה: המשפחה יושבת לארוחת שבת, על השולחן בקבוק יין. היין עובר בין הבוגרים בבית ומתגלגלת שיחה על טיבו של היין, דגש עד כמה הוא טעים ושחייבים לטעום אותו, ומאיפה נרכש.

כרטיס ילד: יושבים לארוחת שבת והמבוגרים מדברים על היין שמוגש בארוחה, אתה מבקש לטעום מן היין.

סיכום:

שאלה להורים: עם איזה תובנה או מחשבה אתם יוצאים מהמפגש היום.

למנחה, בסיכום מומלץ להדגיש את הדברים הבאים:

שתיית אלכוהול מתחת לגיל 18 מסוכנת ומזיקה ולכן אינה מומלצת. כהורים יש לנו תפקיד בהעברת מסר זה כהלכה אך גם כמעשה. השתייה החברתית בעידן המודרני, בו האלכוהול הפך לחלק בלתי נפרד מתרבות הבילוי של המבוגרים ונכנס לתרבות

הבילוי של הילדים והנוער, מציבה בפנינו ההורים לבטים ודילמות. נוכחנו יחד כיצד ילדינו מתרגמים מצבים יומיומיים המתפרשים לעיתים על ידינו ההורים כעניין זניח או שולי לעניין שיש ללמוד ממנו. שפת הגוף שלנו ההורים, בחירותינו מה לעשות ומה לא לעשות, הגבולות שאנו מציבים, החופש שאנו מאפשרים נקלטים על ידי ילדינו כמסרים ומשפיעים על עמדותיהם.

מפגש 4

”בית בטוח- בית פתוח: הורים וילדים מדברים”

הקדמה:

להורים השפעה רבה על ילדיהם בכל תחומי החיים, בכל שלבי החיים. לדעתם של ההורים ולעמדתם בכל הקשור לשתיית אלכוהול יש חשיבות בכל גיל, גם אם היא מנוגדת לדעת הילדים. לשיחה שאמורה להתקיים בין ההורה לבין הילד יש חשיבות רבה ואף קריטית בגיבוש דפוסי ההתנהגות של הילד, בדגש על דפוסי השתייה. על ההורה להיות מודע להיבטים השונים: הבריאותי, הפיזיולוגי, הפסיכולוגי, החברתי והחוקי של שתיית אלכוהול בכלל ובגיל הילדות והנערות בפרט. ככל שיהיו בידי ההורה עמדות ברורות וכלים לבטא עמדות אלו באופן ברור בתוך הקשר שלו עם ילדו המתבגר, כך גדל הסיכוי שתהיה לו תקשורת מיטיבה ומשמעותית יותר עם ילדיו. בסדנא שלפניכם נבקש להדגים כיצד רצוי שההורה יעביר את המסר אודות שתיית אלכוהול בשיח עם ילדיו.

מטרות:

- ההורה יתאמן וירחיב את מגוון דרכי התקשורת עם ילדיו בדגש על שיח פתוח, מכבד, מתון, לא ביקורתי ולא שיפוטי.
- חיזוק מיטביות הקשר הורה- ילד.
- עידוד ההורה להיות פרואקטיבי ביצירת הקשר עם הילד.

מהלך:

שלב ראשון: עבודה אישית

המנחה יחלק דפים לכל אחד מההורים ויבקשם להתייחס להיגד הבא:

- "נודע לי שבמסיבת הסיום של בני/בתי (11-12) חלק מהילדים שתו אלכוהול"
1. מה המשפט הכי חשוב שהייתי רוצה לומר לבני/בתי? (המסר העיקרי שהייתי רוצה שיקבל ממני).
 2. איך בני/ביתי היה מגיב/ה למסר זה?
 3. האם הייתי משנה את המשפט או המסר בעקבות תגובת הילד?

שלב שני – עבודה בשלשות:

- המנחה יבקש מההורים לשבת בשלשות. כל שלשה תקבל שלשה תפקידים: "צופה", "הורה", "ילד". "ההורה" יתבקש לשוחח עם "הילד" בעקבות הידיעה שקיבל כי במסיבת הסיום שילדו ו/או חלק מהילדים שתו אלכוהול. "הצופה" יתבקש לצפות בזוג עפ"י דף ההנחיות כדלהלן:
1. האם ההורה היה בהיר וברור במסר שרצה להעביר?
 2. מה היו שפת הגוף וטון הדיבור. האם הללו סייעו או בלמו את העברת המסר?
 3. האם מעשיו/דבריו של ההורה הביאו את הילד להקשיב לו?
 4. האם אופן העברת המסר תאם למסר עצמו?
 5. האם היו רעשים/הפרעות בשיח? אם כן, אילו?
 6. האם ההורה הצליח להעביר את המסר ולקיים שיח מועיל? אם כן, מה עזר לו?
 7. עד כמה היה תאום בין שפת הגוף לדברים שנאמרו?

מומלץ לכל קבוצה לקיים 3 סבבים, כך שכי"א יחווה תפקיד אחר. בסיום כל סבב- הצופה יעביר את התרשמותו בהתאם להנחיות לקבוצה.

שלב שלשי: דיון במליאה

- בעקבות ההתנסות בשלשות, המנחה יקיים דיון במליאה ויעלה את השאלות הבאות:
- (המלצה למנחה: הדגש את ההבדל והשוני בין השיח שבין הורים לילדיהם בראשית ההתבגרות לעומת שלב מאוחר יותר).
1. מה למדתי על עצמי מההתנסות?
 2. האם הייתי קשוב לילד?

3. מה היו הקשיים שלי כהורה? כילד?
4. מה היו נקודות החוזק שלי בשיח שהתקיים?
5. מה אני לוקח מהמפגש הנוכחי לשיח עם ילדי בבית?
6. האם עלו דברים דומים בין כל "ההורים" וכל ה"ילדים" ומה ניתן ללמוד מכך?
7. מה אנחנו למדים כששפת הגוף והמסר המילולי בהלימה לעומת אי הלימה?
8. מה הערך/כים העומדים בבסיס המסרים שאני רוצה להעביר לילדי בנושא האלכוהול?

בסיכום - ניתן להציע להורים:

- להכין לוח שנתי שבו מצוינים אירועים חברתיים צפויים מראש שבהם יתכן שימוש באלכוהול כגון: ל"ג בעומר, פורים, מסיבות יום שישי, טיול שנתי, בר מצווה ועוד.
- ההורים לוקחים על עצמם להיערך מראש ולקיים שיחה לפני כל אירוע כזה בדגש על: חוקים, גבולות וציפיות.
- להציע להקים קבוצות תמיכה של הורים בסגנון "בתים בטוחים" לפרטים על המודל ראה נספח 2 "בתים בטוחים-מחויבות של הורים": ובאתר משרד החינוך-שפיני"ט:

<http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/SamimTabakAlcohol/alcohol/BatimBetuhim.htm>

נספח:

נספח 1 למפגש רביעי:

מתוך המאמר: חיזוק קשר הורה-ילד: מודל חינוך הורי לדיאלוג משקף

מתוך: (2005), 26 (1), Zero to three 27-34 ,

trenghening parent - child relationships: The reflective dialogue
Ruth Thomas, Betty Cooke, Mary Scott : parent education design

נקודות מבט הוריות: תהליך צמיחה

ההנחה הבסיסית היא שהורות היא תהליך התפתחותי. היכולת לספק לילד סביבה מטפחת טומנת בחובה את היכולת לראות את הדברים מנקודת המבט שלו. שלבי הצמיחה מתחילים מנקודת מבט אגואיסטית, לקונבנציונלית, עוברים דרך ההבנה שכל אחד הוא יחיד, שונה, אינדיבידואלי, ומסתיימים בראייה אנליטית של ההורה והילד כמערכות שפועלות בתלות הדדית. נקודות מבט אלה מייצגות שלבים התפתחותיים בתהליך הצמיחה של ההורה ועוזרות להסביר כיצד הורים רואים את הקשר שלהם עם ילדם. בדרי"כ הורים פועלים מחצית מהזמן דרך נקודת מבט אחת ורבע מהזמן דרך נקודות מבט אחרות, מעל ומתחת לעיקרית.

1. השלב האגואיסטי - הורים שנקודת המבט שלהם משקפת לרוב את השלב הזה, הינם מרוכזים בעצמם וראים את ילדם רק במובן של ההשפעה שלהם על הילד, ז"א דרך הצרכים והאינטרסים שלהם. הילד נתפס כהשתקפות של חוויות ההורה, במובן של "מה הילד עושה/גורם לי".
2. השלב הקונבנציונלי - ההורים בשלב זה פועלים ע"פ מה שמצופה מהם חברתית. ההורות נתפסת כעוסקת בנושאים כמו הדרך הנכונה לגמילה, משמעת וכו'. האמונות לגבי חינוך הילדים נגזרות ממסורת, סמכויות, מנורמות חברתיות של גידול ילדים.
3. השלב האינדיבידואלי - הורים שנקודת מבטם היא רוב הזמן אינדיבידואלית רואים את ילדם כאינדיבידואל, יחיד ומיוחד, שיכול להיות שונה מהנורמה (בשונה מהשלב הקודם, בו מדברים על ילד "נורמלי" או לא). יכולת המחשבה את הילד מתפתחת, כך שהתגובה של ההורה היא לצרכיו הייחודיים של הילד שלו.
4. השלב האנליטי - בשלב זה ההורה תופס את ההורות, את עצמו ואת ילדו כחלק ממערכות באינטראקציה הדדית, המשפיעות על קשרים במשפחה,

בקהילה. הם רואים את עצמם ואת ילדם כצומחים וגדלים בתוך תהליך
ההורות.

נספח 2- בהמשך למפגש רביעי

"בתים בטוחים- מחוייבות של הורים", ע"פ הדגם של תיכון Hunterdon

ניו ג'רזי, ארה"ב

תקציר הרצאה – עדה ליפציגר

הרעיון שעומד בבסיס "בתים בטוחים" הוא לאפשר להורים ליצור קבוצת תמיכה בינם לבין עצמם: כגון בין הורי כיתה/שכבה/שכונה... שתהווה רשת ביטחון להתמודדות עם הצרכים החברתיים, הבקשות שלהם כחלק מקבוצה על מנת ליצור נורמות מוסכמות ומשותפות כנגד התנהגויות סיכון לטובת התפתחותם הבריאה והבטוחה של ילדיהם.

מהן התועלות של בתים בטוחים?

- בשעה שמבוגרים מתכנסים ומביעים כגוף אחד עמדה נחרצת נגד השימוש בסמים ובאלכוהול, הם הופכים למשמעותיים יותר מאשר כשהם פועלים כיחידים.
- הורים מפיקים תועלת מתמיכה של הורים אחרים בכך שהם עוזרים אלה לאלה להתמודד מול הלחץ שמפעילים עליהם הורים אשר אינם מציבים גבולות להתנהלות של ילדיהם.
- הורים של "בתים בטוחים" מרגישים רגועים כאשר ילדיהם משתתפים במסיבות במתחם של "בתים בטוחים".
- לחברים יש גישה למדריך בו מופיעות משפחות התומכות בתוכנית זו.

קווי הנחיה למשפחה

- ידעו את ילדיכם שהצטרפתם לרשת של הורים למען "בתים בטוחים" ושתפו אותם בסיבות שהביאו אתכם להחלטה חשובה זו.
- ודאו שאתם יודעים לאן ילדיכם הולכים ובחברת מי, מהם תכניותיהם ומתי הם אמורים לשוב הביתה.
- עודדו את ילדיכם להתקשר הביתה ולבקש שתאספו אותם, בכל שעה בה יתעורר הצורך, או במקרים בהם הם מרגישים שלא בנוח או חשים מאוימים.

- כאשר ילדכם מוזמן לפעילות חברתית או למסיבה, התקשרו להורה בבית בו נערך המפגש כדי לאמת פרטים הנוגעים למקום המפגש, הנסיבות הכרוכות בקיום האירוע וכמו-כן בררו אם יהיה שם פיקוח של מבוגר/ת. ודאו שלא יהיו סמים זמינים ושלא יוגש שם אלכוהול. אם המפגש לא נראה לכם מתאים לקבוצת הגיל של ילדכם, הביעו את דעתכם בגלוי, השאירו את הילד/ ה בבית ודאגו לפעילות אלטרנטיבית שתהיה גם אטרקטיבית.
- הודיעו מראש מה עלולות להיות התוצאות בהן ישאו ילדיכם אם לא יהיו במקום בו הוסכם שיהיו או אם יאחרו לשוב הביתה.
- עליכם להישאר ערים, או להיות קשובים כאשר הם שבים הביתה בלילה.
- ידעו את ילדיכם היכן אתם תהיו
- דאגו להכיר את החברים של ילדיכם וכן את הוריהם.

חוזה של "בתים בטוחים- מחויבות של הורים"

- לא נרשה לאף אחד/ת מתחת לגיל החוקי המתיר שתיית אלכוהול, לצרוך אלכוהול בביתנו או בשטח שלנו.
- לא נרשה שימוש בסמים לא חוקיים בביתנו או בשטח שלנו.
- לא נרשה לערוך מסיבות בביתנו ללא השגחה מתאימה של אנשים מבוגרים.

טיפים להורים מארחים (מסיבות והתכנסויות)

שתפו את ילדיכם במימדים הבאים:

- בביתנו הנורמה היא להיות נקיים מסמים ואלימות.
- אנו כהורים, אחראיים למתרחש בבית.
- יש לנו ציפיות ברורות ועקביות באשר להתנהגות הילדים שלנו.
- אנחנו מיידעים את הילדים, מראש, מה תהיינה תוצאות המעשים שלהם.

שתפו הורים אחרים:

- ביתנו הוא מקום בריא, נטול אלימות, מקום נטול סמים – מקום בטוח לכל בני הנוער.
- כל ההתכנסויות והמסיבות לצעירים נמצאים תחת השגחה פעילה של מבוגרים אחראיים.
- אנחנו מקבלים בשמחה כל סוג של תקשורת מהורים או ממטפלים, באשר

שתפו צעירים אחרים

- לא תהיה אחזקה, הגשה או שימוש באלכוהול, בטבק, במריחואנה או בסמים מכל סוג שהוא, בבית שלנו.
- לא תהיה בביתנו כל אלימות.
- יהיה קשר רציף ועל בסיס קבוע עם ההורים האחרים.
- הציפיות מכל המשפחות המשתתפות בפרויקט "בתים בטוחים- מחויבות של הורים" הן זהות ומשותפות.

מה על הורה למתבגר/ת המוזמן/ת לפעילות או למסיבה, לדעת

- יש להתקשר להורה המארח ולהציג את עצמך.
- יש לברר עם ההורה את סיבת האירוע ואת מיקומו.
- יש לבדוק שתהיה במקום השגחה של מבוגרים אחראיים, במהלך כל האירוע.
- יש לוודא שלא יהיו אלכוהול, טבק, מריחואנה וסמים אחרים נגישים או מסופקים במסגרת המסיבה.
- יש לדאוג שלא יהיו כל גילויי אלימות במקום.
- אם הפעילות לא מתאימה לנורמות הנהוגות בביתכם, הביעו את דעתכם ודאגתכם בנושא להורה המארח ולילדכם. השאירו את הילד/ה בבית ותכננו פעילות חלופית, אפילו במסגרת המשפחה.

מה על הורה מארח לדעת :

- עודדו פעילויות אליהן מגיעים אורחים מוזמנים בלבד.
- אין לאפשר לאלה המוכרים כמקלקלי מסיבות להיכנס. לצורך זה יש להיעזר ברשימת מוזמנים.
- היו מארחים נוכחים ופעילים. נקטו יוזמה ויידעו את אלה המחליטים לעזוב כי לא יורשו לשוב.

- התקשרו להורים של צעירים שעזבו את המפגש ויידעו אותם שאתם מסירים את אחריותכם מהם.
- לעולם אל תאפשרו לזה שנמצא "תחת השפעה של סמים" לעזוב. במצב זה יש להצמיד לצעיר/ה מבוגר מלווה.
- יש להתקשר להורים או למשטרה.