

## שיח רלוונטי על שתיית אלכוהול מתוך: "אלכוהול, עוד צדדים לסיפור- נפגשים לשיח רלוונטי", תשע"ו

### מטרות

- לחדד את מודעות המבוגרים לחוויה המורכבת המתרחשת במפגש משמעותי עם מתבגרים
- לחדד את מודעות המבוגרים לחשיבות קיום שיח רלוונטי עם מתבגרים אודות הבחירה בשתיית אלכוהול
- העלאת תחושת המסוגלות של המבוגרים לקיים שיח רלוונטי עם מתבגרים בכלל ואודות הבחירה בשתיית אלכוהול בפרט.

### אוכלוסיית היעד: צוותי חינוך

### מהלך המפגש

שלב ראשון: התחברות, התנסות חווייתית - משחק תפקידים

הנך מחנכת כיתה ט'. אתמול נודע לך משני חברים של מיטל, כי במסיבה בסוף השבוע מיטל שתתה לשכרה, היא איבדה שליטה, החלה לצחוק ולצרוק בקולות קולות, תוך כדי כך לקלף את הסופקים אותה ופלא כלשהו, אף הציצה הצעות מאונות לבניס. את לקראת עת שהות, ורובה לשוחח עם מיטל....

לבקש מאחד המשתתפים להשתתף במשחק התפקידים בתפקיד מיטל. שאר המשתתפים ישחקו את תפקיד המורה.

המנחה יבקש ממשתתף מסוים להיות ה"מורה" הראשון, האחרים יתבקשו להשתתף בהמשך.

ליד מיטל נציב כיסא ריק – נציע למי שמעוניין להביע עוד קולות של תלמידים, לבוא לשבת ליד "מיטל" ולדבר.

המנחה ימנה 2 תצפיתנים, האחד ירשום את אמירות המורים והשני ירשום את אמירות התלמידה.

### שיח אודות משחק התפקידים -

המטרה אינה לבחון את תכני השיחה, אלא לערוך בירור עם ה"מורה" איך היא הרגישה כשהייתה לפני השיחה עם מיטל, על מה היא חשבה? מה היא אמרה לעצמה? האם חששה וכו'. בשלב הזה מתמקדים בשיח על השיחה.

נבקש מהמורים לשתף בתחושות, במחשבות - לפני השיחה, לקראתה ובמהלכה. הן המורים שהיו בתפקיד עצמם והן המורים שהיו בתפקיד מיטל. שאלות למשתתפים – מה "עבד"? מה היה קשה? מה הייתה מטרת השיחה? האם הרגשת שהיה כאן מפגש? היה כאן שיח משמעותי? מה קרה כאן שמאפשר לך לומר זאת? האם היה משהו שהשפיע עליך? מהו?

### נזמין את המשתתפים לנסות ולאפיין שיח בין מבוגר למתבגר בהקשר לשתיית אלכוהול

- מה יאפשר למבוגר לצאת מהמקום החושש, מחוסר האונים ולעבור לתחושת מסוגלות, והכלה?
- איך יוכל המבוגר להיכנס לתפקיד המבוגר המשמעותי והמשפיע?
- מה אנחנו צריכים לדעת כדי לקיים שיח רלוונטי ומשמעותי?
- מה יאפשר מפגש משמעותי, רלוונטי, קרוב?

### למנחה: ההנחה היא שהתרגיל והשיח שאחריו יציפו את הקושי שבקיום שיח משמעותי עם מתבגרים בהקשר לבחירה בשתיית אלכוהול. צריך לכוון את השיח להתבוננות אישית על:

מה המפגש עם בני נוער בהקשר לאלכוהול מעורר בנו? עם מה הוא מפגיש אותנו? מה עשוי מבוגר להרגיש בשיח עם מתבגר מבולבל, מתריס, חוסם, מתבודד ומסתגר? המפגש בין המבוגר למתבגר הינו מפגש מורכב, המכיל לא מעט קשיים. קשיים הקשורים לגורמים רבים.

נסה לברר לעצמנו – על מה "יושב" הקושי? מה גורם לקושי? מתי במיוחד קשה לנו? הסברים שונים לקושי - תחושה שזה לא בהגדרת התפקיד שלי, התופעה עצמה לא כך כך מפריעה לסדר היום הבית ספרי, התופעה מתרחשת מחוץ לכותלי בית הספר, "כולם" עושים את זה, העדר ידע או מידע, הבנה ואולי "הבנת יתר" של קשיי המתבגר והצרכים שלו והזדהות איתו, הידיעה שאמנם יש הרבה מתבגרים ששותים אולם רק מעטים מתמכרים, אולי גם אנחנו היינו קצת במקום הזה וכלום לא קרה... חולשה שלנו אל מול עוצמת התופעה ומול היותה נורמה חברתית חזקה, חולשה אל מול הטיעונים ה"חזקים" שלהם...

סיכום: לא פעם המתבגרים מעוררים בקרב המבוגר תחושה שהוא "דינזאור חופר" ואף מעזים לבטא זאת באופן ישיר או לרמז על כך בהתנהגותם. ייתכן שהם מעבירים אלינו, באמצעות מנגנון של הזדהות השלכתית, את הקשיים, הבלבול, החרדה וחוסר האונים שלהם. לעיתים יש לנו תחושה שהטיעונים שלהם לגמרי לגיטימיים ושאלו היינו במקומם אולי היינו נוהגים בדיוק כמותם. הם מעוררים בנו סוג של הזדהות אשר בעטיה אנו

מרגישים לא פעם שאין לנו מה לומר, מעיין תחושת חוסר מסוגלות, חוסר אונים, תחושה של יחיד מול רבים, היעדר עמדה או "הצדקה" לעמדה בנוגע לשתיית אלכוהול.

**מה אנו המבוגרים צריכים בכדי שתהיה לנו עמדה ברורה ונהיה משוכנעים ב"צדקת הדרך"?**

- להיות מחוברת לערכינו, לגבולותינו, לעצמנו

- להבין מאילו עמדות אנו באים לשיח

- לחדד את החושים ואת יכולת ההתבוננות והזיהוי

**חשוב שיהיה לנו ידע שנוכל להסתמך עליו :**

- ידע אודות שתיית אלכוהול והשלכותיה.

- ידע אודות מתבגרים – אפיוני הגיל, המקום שהאלכוהול "תופס" שם, משמעות השתייה בגיל זה, אופן השתייה המאפיין מתבגרים.

- ידע אודות טכניקות התמודדות - נקודת המוצא ביצירת שיח רלוונטי היא המוכנות להיכנס לשיחה מעמדת הקשבה, מעמדה של סקרנות, מעמדה של אי ידיעה ונכונות להיות מופתע הן מהאחר והן מעצמו. המבוגר צריך להיות מסוגל להקשיב למגוון הקולות שעולים בו, להיות פתוח לשיח הפנימי שלו ולחדד מודעות וחשיבה על האופן בו הוא עושה שימוש בקול הבוגר, המבין והאמפטי לטובת השיח עם המתבגר.