**הסילבסטר בפתח וכדאי להיות במתח !**

סוף השנה האזרחית קרב ובא, ומועד זה הוא סיבה למסיבה, גם עבור בני הנוער שלנו. השנה הסילבסטר יחול ביום ה', מה שמגדיל את הסיכויים ואת כמות המסיבות . יחד עם המסיבה, יכולות להיות התנהגויות מסוכנות, כמו שתיית אלכוהול בלתי מבוקרת ובלתי אחראית, ואולי אף בשימוש בחומרים מסוכנים כמו סמים מסוגים שונים אקסטזי, טריפים, גראס, גז צחוק וכו'.

חשוב לי לשתף אתכם ולהביא לתשומת ליבכם כמה נתונים ועובדות בנושא, כדי לצמצם ולמנוע את המצבים הללו.

**הסיבות המרכזיות לשתיית משקאות אלכוהוליים בקרב בני-נוער ודרכים בהן הורים יכולים לשפר את הבקרה ההורית, על מנת להפחית את הסיכוי שילדיהם יפגעו בעקבות שתיית משקה אלכוהולי** (תקציר מתוך מאמרו של יאיר אפטר, מכון יסודות).

**הסיבות העיקריות הן**:

1. רצון להיות "גדולים".

2. זמינות האלכוהול.

3. הטענה כי לשתות זה חוקי.

4. תעשייה שלמה המעודדת את הציבור (ובתוכו את ילדינו) לקנות משקאות אלכוהוליים.

5. אלכוהול זמין בבתי ההורים.

6. צורך באטרקציה.

7. לחץ קבוצתי.

8. סף ריגוש גבוה.

9. ההורים - הורים בד"כ לא מעודדים את ילדם לשתות משקאות אלכוהוליים אך בהחלט מאפשרים זאת.

**אם כך כיצד ניתן למנוע שתיית משקאות אלכוהוליים בקרב בני-נוער?**

התשובה אינה נמצאת במקום אחד. כפי שמספר גורמים משפיעים על שכיחות השתייה בקרב בני-נוער, כך גם קיימים מספר משתנים שיכולים לצמצם את היקף התופעה, ביניהם: קביעת מדיניות, אכיפה וחינוך.

אך כל אלה אינם מספיקים. הגורם המשמעותי ביותר הוא ההורים. כיום ברור יותר ויותר, **שהגורם המשפיע ביותר על קבלת ההחלטות של הילד האם לשתות שתייה מבוקרת או לא, הם ההורים** (יאיר אפטר, מכון יסודות)**.**

**מה ניתן לעשות?**

**לפני המסיבה דברו עם ילדכם**:

* שאלו שאלות ישירות: "היכן מתקיימת המסיבה, מי יהיה נוכח, באיזה שעה מתכוונים לחזור? איך יחזרו, מה הולך להיות שם, מי אחראי על המסיבה...."
* דברו על הסכנות האפשריות כולל יצירת כלל, כי משקה שעזבתי אותו...גם למספר דקות...לא אשתה ממנו יותר.
* חשוב לתת תחושת אמון בבחירותיהם ולהבהיר להם כי אתם תהיו זמינים משך כל המסיבה ותוכלו להגיע לכל מקום ובכל שעה...אם יידרש.

1. **קשר עם הורים נוספים:**

* צרו קשר עם הורים נוספים של חברי הילדים לבניית רשת של אחריות הורית, תמכה וחיזוק שלכם... כך תרגישו בטוחים יותר להתעקש על המסר החינוכי האחראי שלכם ולשמוע פחות "לכולם מרשים..."

1. **במהלך המסיבה**:

* היו זמינים בטלפון, אם אתם מכירים הורים ביישוב בו/לידו נערכת המסיבה דברו עמם.

אם המסיבה קרובה לביתכם ארגנו תורנות בקרב ההורים להגיע למסיבה במהלך הלילה, להפגין נוכחות במקום, וע"י כך אתם מעבירים מסר של "אנחנו כאן..." לא מדובר בהכרח על שמירת הורים רצופה וחודרנית אלא על נוכחות מידי פעם לזמן קצר, הבושה עליה ידווחו הילדים שלכם ואולי כעס מסוים, הם מחירים שהורים יכולים לעמוד בהם.

1. **לאחר המסיבה**:

* חכו עד השעה בה קבעתם עם ילדכם, בדקו איך הוא נראה: האם הוא מגיע לבדו או שמישהו עוזר לו? האם יש ריח של אלכוהול?

1. **שינה אצל חבר**: אם הילד מתקשר ואומר שיישאר לישון אצל חבר/ה- שאלו אותו לסיבה,

**פעמים רבות מדובר בכיסוי לחבר'ה שהשתכרו במהלך המסיבה ולא רוצים לחזור הביתה.**

1. **בני הנוער הנוהגים**- **שימו לב, מי ששתה, אפילו קצת....אסור לו לנהוג!!!!!!** התנו את הנהיגה בחוקים ברורים וקווים אדומים הנחוצים לשם שמירה על שלום הילד ומי שנוסע איתו. בררו מי נוהג, כיצד יגיע למסיבה ומי מחזיר ממנה, רעננו את ההגבלה של מס' הנוסעים המותר ברכב ומה ההשלכות על העוברים על מגבלה זו.

**ביחד נוכל לשמור על הנוער שלנו, ע"י שת"פ ומודעות הורית ניתן לצמצם ולמנוע מצבי סיכון מיותרים .**

**בברכה,**

**צוות החינוך קהילתי משלים.**

**לעזרה ועוד מידע בנושא ניתן לפנות ל:**

**דן שפירא רכז תוכנית מניעה, מועצה אזורית רמת נגב.**

**נייד: 052-6950220 | טל. 08-6564182 |** [**dan@rng.org.il**](mailto:dan@rng.org.il)