

המלצות להורים לקראת פורים

מניעת שתיית אלכוהול

מניעת שתיית אלכוהול בקרב בני נוער הינו אתגר עמו אנו מתמודדים לאורך השנה, אולם לקראת חג הפורים הנושא מקבל משנה חשיבות, כאשר לא פעם אנו נאלצים להתמודד עם בני נוער אשר מבקשים לשותת אלכוהול "עד דלא ידע".

לאלכוהול השפעות רבות על בני הנוער, ובכלל זה פגיעה בתהליכי חשיבה, גופניות, רגשיות והתנהגותיות. צריכת כמות גדולה של אלכוהול על ידי בני נוער היא בעלת השלכות שליליות ומסוכנות ובכלל זה הרעת אלכוהול, שכרות, ופגיעה זמנית בתגובה, בשיפוט ובקבלת החלטות. קל וחומר כאשר מדברים על בני נוער בעלי רישיון נהיגה.

לכך יש להוסיף את הסיכון שבמקרים רבים צריכת אלכוהול עלולה לגרום גם להתנהגות אלימה והתנהגות אנטי חברתית. בשנים האחרונות ישנה סכנה נוספת והיא הקלות שבה מועלים תכנים לרשתות החברתיות ללא שיקול דעת.

איך זה עושים?

כדאי ומומלץ לקיים שיח משפחתי עם בני הנוער לאורך כל השנה, ובפרט לפני אירועים ומועדים שבהם קיים חשש לצריכת אלכוהול על ידי בני הנוער, כגון חג הפורים:

- | | | | | |
|---|--|--|--|---|
| <p></p> <p>קבעו שעת חזרה מוסכמת הביתה בסוף הבילוי. דרשו שהשינה תהיה בבית ולא אצל חבר/ה.</p> | <p></p> <p>בידקו האם הם יודעים על חברים שמתכוונים לשתות? אם כן מה הם חושבים על כך? מה הם מתכוונים לעשות? שיחה זו חשובה בכדי לשמוע את התלבטויותיהם וסיוע בקבלת החלטות מושכלות.</p> | <p></p> <p>שוחחו עם ילדיכם ותשאלו- כיצד בכוונתם לבלות את החג? בקשו לקבל מידע עם מי מהחברים הם מתכוונים לצאת ולהיכן?</p> | <p></p> <p>ספקו מידע על השלכות שתיית האלכוהול בכלל, ובקרב בני נוער בפרט. ציינו שלשתיית אלכוהול יש סיכונים רבים.</p> | <p></p> <p>היו בהירים וברורים- אימרו מה ציפיותיכם מילדיכם בנוגע לשתיה ולאופן הבילוי בחג.</p> |
| <p></p> <p>שוחחו עם המתבגרים גם על האחריות שלהם כלפי חברים. ציינו בפניהם כיצד רצוי לפעול במקרים שאחד החברים/ות שתו לשוכרה וחשים ברע: לסייע לחבר/ה לשכב על הצד כדי למנוע חנק במקרה של הקאה, הזעקת סיוע רפואי, עדכון ההורים, ובכל מקרה: לא להשאיר את החבר/ה לבד.</p> | <p></p> <p>חשוב לציין בפני המתבגרים: אפשר ליהנות ולבלות בביטחה גם ללא אלכוהול.</p> | <p></p> <p>דרשו שיעירו אתכם בחזרה מהבילוי כדי שתוכלו לוודא שחזרו בביטחה. בכך גם תטעו בהם תחושת אחריות.</p> | <p></p> <p>ודאו שהמתבגרים יודעים מראש כיצד הם חוזרים הביתה (ברגל? באוטובוס? בטרמפ?)</p> | |