



### כיצד לדבר עם ילדים ובני נוער

- מתי שאלת את הילד שלך לאחרונה איפה ועם מי הוא מבלה - חשוב לקיים דיאלוג רצוף ועקבי עם הילדים.
  - כאשר הילד כעוס ותוקפני כלפינו, ייתכן שזה קשור בדברים חיצוניים ולא דווקא אלינו, חשוב לבחון מדוע הוא אגרסיבי.
  - נהלו שיחה עם הילדים על הגבולות (שעת חזרה הביתה, מקומות בילוי וכו') - זכרו מי ההורה ומי הילד. הקפידו על קיום ההחלטות.
  - חשוב לשמור על עקביות ותיאום עמדות תוך הצגת חזית אחידה של המבוגרים המשמעותיים בחייו של הילד.
  - כאשר הילד בא אליכם עם שאלה, אל תמהרו לתת פתרון - ייתכן והוא מחפש אוזן קשבת.
  - הילדים הם המראה שלנו - כשאנחנו לא אוהבים את ההתנהגות של ילדינו, כדאי שנבחן אם היא מוכרת לנו.
  - הקשבה ממקום מכבד, פתוח וכן מאפשרת לנו ליצור דיאלוג אמיתי עם המתבגרים שלנו ולשמור על ערוצי תקשורת פתוחים.
- חשוב שנעביר את המסר שלא משנה מה יקרה - אנחנו תמיד כאן עבורם.**

**תקשורת פתוחה ובריאה עם מתבגרים יכולה למנוע מצבים מסוכנים**

### סמי פיצוציות:

אנו מתמודדים עם דור חדש של סמים הנמכרים בגלוי לכל דורש. סמים אלו הינם תרכובות צמחיות וכימיות מסוכנות, המשוקות באריזות צבעוניות ומפתות. סמי הפיצוציות מופיעים במגוון צורות, כדוגמת: סוכריות, אבקות, טיפות, חליטות, קטורת, משקאות וכדורים המדמים תרופות.

לסמי הפיצוציות השפעות נרחבות על הגוף ועל הנפש:

**השפעות על הגוף:** הם יכולים לגרום לעלייה מסוכנת בלחץ הדם, לשינויים בקצב הלב, לרעידות, לפרכוסים ולאובדן הכרה.

**השפעות על הנפש:** חרדה, חוסר מנוחה, עצבנות, התקפי זעם ואלימות, הזיות ופרנויה.

**שילוב של סמי פיצוציות ואלכוהול, מחמיר את התסמינים עלול להוביל גם למוות.**

### חשוב לדעת:

כ-50-40 אלף בני נוער (בגילאי 17-12) צורכים סמי פיצוציות.

כ-6.3% מתלמידי כיתות ו' שתו שתייה מופרזת.

כ-10.8% מתלמידי כיתות ח' שתו שתייה מופרזת.

כ-25.3% מתלמידי כיתה י' שתו שתייה מופרזת.

כ-7.6% מתלמידי כיתות ו'-י"ב נסעו ברכב הנהוג על ידי נהג ששתה אלכוהול.

**שתייה מופרזת = צריכה של חמש מנות אלכוהול או יותר, בפרק זמן קצר**

### אלכוהול:

שתיית אלכוהול מתחת לגיל 18 מסוכנת ומזיקה.

אלכוהול גורם להאטה בפעילות המוח ומדכא את מערכת העצבים המרכזית. שתיית אלכוהול, גם בכמות קטנה, יכולה לפגוע ביכולת קבלת החלטות, במהירות התגובה, בשיווי המשקל וביכולת אומדן המרחק.

**שתיית אלכוהול עלולה להוביל לאלימות פיזית ומילולית, להטרדה ולפגיעה מינית.**