

ארגז כלים לשיחה עם המתבגר לפני יציאתו לבילוי

**מתבגרים תופסים את הוריהם כדמויות של "יש על מי לסמוך, ויש מי שאיכפת לו ממני".
לכן, חשוב שנקיים איתם שיחה לפני יציאה לבילוי, הכוללת:**

✓ שיחה אפקטיבית

מקדמת ולא חוסמת - בואו בנכונות להקשיב

✓ שיחה ממוקדת וברורה

כדאי להימנע מנאומים חוצבי להבות. מומלץ לדבר קצר, ברור וממוקד.
ככל שהדיבור שלנו יהיה קצר יותר, כך נישמע ונשפיע יותר.

✓ הקשבה

במרבית הזמן כדאי להקשיב, ורק בחלק קטן יותר לדבר: 30% מהזמן לדבר, 70% להקשיב

✓ מידע

לאן המתבגר יוצא? עם מי הוא מבלה? מתי מתכוון לחזור? במידת הצורך לתת מידע מהימן - לא להפחיד ולאיים.

✓ גבולות ברורים

בואו נעשה זאת רק כאשר יבקשו מאיתנו. הילדים שלנו לא ממש צריכים את העצות שלנו. אם נשים לב, הם גם מקבלים אותן מאיתנו מבלי שבכלל ביקשו. יש להם רעיונות מצוינים, לא פעם מוצלחים משלנו, ובוודאי קרובים יותר לעולמם.

✓ לא להדביק תוויות

להגדיר באופן ברור מה מותר ומה אסור, שעת חזרה, אופן בילוי, כללי נסיעה (לא נוסעים עם מישהו ששתה).

✓ השארת כתובת

הבהירו כי אתם זמינים בכל שעה.

✓ לחזור על נוהל יציאה

בטיחות (עם מי נוסעים, היכן מבליים), זהירות (לא שותים משקה פתוח, במידה ועזבו את המשקה - לא שותים), שמירה על עצמם (אם כואב הראש לא מקבלים כדור מאף אחד - עדיף לשתות מים, לשמור על קשר קבוע עם החברים - לא לצאת לבד, אם יש צורך להזעיק את ההורים).



סימנים היכולים להעיד על שימוש בסמים

- ✓ ירידה בתפקוד בלימודים
- ✓ מצבי רוח משתנים: רגזנות, עוינות, התפרצויות זעם, אפטיות
- ✓ היעלמות כסף/חפצים
- ✓ עיניים אדומות, מימית או מזוגגות
- ✓ עמדות חיוביות כלפי שימוש בסמים
- ✓ שימוש בטיפות עיניים (להסתרת עיניים אדומות)
- ✓ התנהגות אנטי חברתית
- ✓ שינה מרובה, עיפות וחוסר אנרגיה
- ✓ אביזרים חדשים בחדרו: נייר כסף, בקבוק עם פיה, צינורית, ריח מתקתק מהחדר, חומרים לא מזוהים
- ✓ הסתגרות
- ✓ שינוי מעגל חברתי והסתרת החברים החדשים
- ✓ התרחקות מפעילויות משפחתיות
- ✓ בילוי מאוחר או בשעות לא מוסברות
- ✓ התרחקות ודחיית ערכי המשפחה

כיצד לנהל שיחה כאשר אתם חושבים כי ילדכם משתמש בסמים

- ✓ להחליט לפני תחילת השיחה מהי מטרתה
- ✓ לסכם על תגובה הורית מתואמת ומסוכמת על שני הצדדים, שתעשה תוך שיתוף פעולה והסתמכות על מידע אמין
- ✓ גלולת הבנה, לתמוך ולאפשר שיחה פתוחה אך יחד עם זאת להיות ברורים
- ✓ אם הילד מכחיש שימוש להציע לערוך בדיקת שתן לגילוי סמים (ניתנות לרכישה בבית מרקחת)
- ✓ להמנע מאיומים, צעקות, האשמות- כל אלו רק ירחיקו וימנעו שיתוף פעולה
- ✓ לפנות לעזרה מקצועית

אם הנער חזר שיכור הביתה

- ✓ לאסוף מידע על מצבו
- ✓ במקרה ומתקשרים אליכם - יש להגיע למקום בו נמצא המתבגר (גן, מסיבה, חדר מיון)
- ✓ אבחון המצב וטיפול ראשוני
- ✓ במידה והוא הולך לישון - להשכיב על הצד (לא על הגב ולא על הבטן), לשמור על פתחי אוויר - למניעת חנק בזמן שינה מהקיא של עצמו.
- ✓ לבדוק בתכיפות האם הוא בסדר.
- ✓ את השיחה "הקשה" שומרים לבוקר שאחרי - כשהמתבגר במצב ערנות
- ✓ לפני שמקיימים את השיחה חשוב להגיע לעקרונות ברורים ומוסכמים בין שני ההורים
- ✓ חשוב לשמוע - מה בדיוק היה? לא להטיף ולצעוק דברים שחוסמים אפשרות לשיח פורה
- ✓ להגדיר גבולות ברורים לעתיד
- ✓ לחזק את הסיכום לפני יציאת המתבגר לבילוי הבא

אם יש לכם תחושה או חשש כי ילדכם משתמש בסמים - אל תשארו איתו לבד אנחנו כאן זמינים 24/7

