

איך לדבר עם ילדים על סמים ואלכוהול

הורים לבני נוער מתלבטים כיצד לשוחח עם ילדיהם על שימוש בסמים ואלכוהול, בייחוד אם הם צורכים סמים או אלכוהול בעצמם. החשש של הורים מכך שישאלו על ההרגלים שלהם עלול להרתיע הורים מקיום שיחות חשובות עם ילדיהם על אלכוהול וסמים.

כהורים, להמלצות שלכם יש השפעה משמעותית על הבחירה של ילדיכם לצרוך אלכוהול או סמים.

כדאי להתחיל לדבר איתם על הנושא בגיל צעיר, ולהתאים את השיחה לגילם. ככל שילדיכם מתבגרים, גדלים הסיכויים שהם יתנסו באלכוהול ובסמים.

הבחירה לא לדבר עם ילדיכם בכלל על אלכוהול וסמים מעבירה מסר בפני עצמה (לדוגמה, "זה לא נורא"), גם אם לא לכך כיוונתם.

מתי ואיך לדבר?

• בחרו את הזמן והמקום הנכונים:

הכרזה בסגנון "אבא ואני רוצים לדבר איתך על אלכוהול" צפויה לעורר התנגדות, לעומת שיחה ספונטנית שיכולה להתפתח באגביות או מתוך הקשר (לדוגמה, אחרי צפייה בתוכן רלוונטי בטלוויזיה, לקראת מסיבה שהילד עומד להשתתף בה וכדומה).

• **השיחה יכולה להתקיים תוך כדי טיול או הליכה**, במקום נוח ופתוח – אך לא כזה שיש בו יותר מדי גירויים שיסיטו את תשומת הלב של הילד.

• **הישארו רגועים. הזכירו לילדיכם שאתם אוהבים אותם ודואגים להם.** אל תתעצבנו – לרוב זה ישיג את התוצאה ההפוכה ממה שהייתם רוצים. השתדלו לא להיות לחוצים או חרדים יתר על המידה, משום שזה עלול להקטין את הסיכוי שילדיכם ישתפו את בלבטים או בהתנסויות שלהם.

• **מסרו להם מידע אמין והיו ברורים.** כיום, כשהכל זמין באינטרנט, מידע לא-אמין שניתן להפריך בקלות רק יפגע באמינות ובסמכות שלכם.

• **חשבו על עצמכם כילדים ובני נוער.** כיצד הייתם רוצים שיפנו וידברו אליכם?

• **אל תיסחפו בנאומים.** אל תפתחו בהרצאה לילדים, נסו לגייס אותם לשיחה ובעיקר להקשיב להם.

• **גלו סקרנות לנקודת המבט שלהם**, למוטיבציה שלהם להשתמש בחומרים, ללחצים שהם חווים מהסביבה, החוויות והחששות שלהם.

הגדירו לעצמכם מהן מטרות השיחה מבחינתכם:

- לברר מה ילדיכם מרגישים לגבי שימוש בחומרים;
- מהם הגבולות בבית (בהתאם לגיל הילד)
- עם אילו לחצים הילדים מתמודדים וכיצד ניתן לעזור להם בכך;
- ללמד מהן ההשפעות של חומרים; אילו השלכות מעשיות יהיו בבייתכם לשימוש באלכוהול ובסמים, ועוד.

מומלץ כי שיחה אחת תתמקד במטרה אחת או שתיים לכל היותר.

היו ברורים לגבי הכללים והגבולות בבית. אל תסתפקו באמירות כלליות בסגנון "תהיו חכמים" או "תחשבו טוב על מה אתם עושים". אלו עלולים להתפרש בטעות כ"אל תשתו עד כדי עלפון" כאשר בפועל התכוונתם ל"אל תשתו אלכוהול". תקפידו להגדיר גבולות שאתם מסוגלים לעמוד בהם.

הציעו תמיכה ועזרה. לצד המלצות וקביעת גבולות ברורים, בטאו אהבה, חמלה ודאגה לילדיכם והציעו להם תמיכה. כך תקטינו את הסיכוי שהתנסויות בודדות ייהפכו להרגל שממנו אתם חוששים יותר מכל.



iStock™
Credit: Motortion

מה עונים כאשר אתם נשאלים לגבי הניסיון שלכם?

זכרו: קשר טוב ביניכם לבין הילדים הוא הכוח המניע העיקרי שישמור עליהם. ככל שתקיימו קשר אוהב, דואג, רציף, נוכח, אמפתי ופתוח עם ילדיכם - כך גדל הסיכוי שהם ישתפו אתכם במה שעובר עליהם, כולל שימוש באלכוהול וסמים. וככל שישתפו אתכם יותר, תוכלו לסייע להם להפסיק או לצמצם את השימוש והנזקים הקשורים בו, ולפנות לעזרה מקצועית במידת הצורך ולהניע שינוי חיובי בחיי ילדיכם ומשפחתכם.

במידה ואתם מזהים שימוש לרעה בקרב ילדכם והם מסרבים לשנות בעצמם את הצריכה שלהם ואף לפנות לטיפול, מומלץ לפנות להדרכת הורים מסודרת אצל אנשי מקצוע מומחים עם ניסיון בתחום השימוש בחומרים והתמכרויות.

ייתכן שילדיכם ראו אתכם שותים אלכוהול או מעשנים קנאביס, או צפו בכם חוזרים מאירוע כשאינכם פיקחים. כמה המלצות לשיחה בנסיבות כאלה:

- **אל תשקרו.** בני נוער קולטים לעתים קרובות יותר ממה שנראה, ולרוב כאשר הם שואלים אתכם - כבר יש להם מושג לגבי האמת בכל מקרה. כאשר משקרים לבני נוער והשקר נחשף הדבר פוגע מאוד באמינות שלכם ויקשה על תקשורת אפקטיבית עם הילדים בהמשך.
- **אל תגזימו.** אין צורך לחשוף בפני הילדים את כל הפרטים לגבי השימוש שלכם בסמים, בהווה ובעבר.
- **שתפו אותם במה שלמדתם מניסיונכם על הנושא, ואיך אתם מרגישים עם זה היום.** חשוב מאוד להדגיש שהניסיון והחוויית שלכם לא בהכרח דומים למה שהם עלולים לחוות.
- **אם נפגעתם משימוש בסמים ואלכוהול או הכרתם אנשים שנפגעו משימוש כזה, שתפו את בני הנוער גם בזה.**
- **תבחינו בין שימוש כמבוגרים לשימוש בגיל ההתבגרות.** הבהירו את ההבדלים בין המוח המבוגר למוח המתבגר והמתפתח, שהוא פגיע הרבה יותר.
- **החזירו את השיחה אל הילדים והבחירות שלהם.** שאלו אותם מה קורה אצלם ובקרב החברים שלהם.
- **חשוב לזכור:** אלו לא שיחות חד-פעמיות של "זבנג וגמרנו", אלא שיחות שיכולות להתמשך על פני חודשים ושנים. לעתים השיחות טעונות רגשית, ובמצבים כאלו לגיטימי ואף רצוי לעשות הפסקה ולבקש להמשיך בזמן אחר, ואחרי שהיה זמן לחשוב על מה נאמר.