

17.92x29.51	31	76	עמוד	לאשה	16/07/2012	32893391-8
21131						

# ילדים ומשפחה

# להוציא את השד מהבובה

## מאת חור אסאל

# ה

ילדים שלכם בחופש. יוצאים עם החבר'ה, חוזרים מאוחר. מה הם עושים שם, במסיבה או ברחוב? האם יכול להיות שאפילו הם – הילדים המתוקים שלכם, המחונכים, הטובים, שרק גמרו יסודי או חטיבה – בגילם, שותים אלכוהול?

התשובה, למרבה הצער, היא: יש סיכוי טוב מאוד שכן. "מאז תחילת שנות האלפיים חלה ירידה בגיל ההתנסות הראשונה בשתיית אלכוהול", אומר ד"ר יוסי הראל-פיש, המדען הראשי ברשות הלאומית למי לחמה בסמים ואלכוהול וראש תכנית המחקר הבין-לאומית לרווחתם של בני נוער בבית הספר לחינוך באוניברסיטת בר אילן. "בשנת 2007, בפעם הראשונה בהיסטוריה של ישראל, גילינו ש-14% מהילדים בכיתה ו' כבר ריווחו שהם שותים לפחות פעם אחת בשבוע שתייה אלכוהולית למטרות חברתיות. הנתון הזה מראה על ירידה דרמטית בגיל ההתנסות הראשונה באלכוהול, והוא שם את ישראל במדרג הזה במקום השני באירופה, אחרי אוקראינה בלבד".

כן, קראתם טוב: 14% מהילדים בכיתה ו' שותים אלכוהול עם החבר'ה לפחות פעם בשבוע. כלומר, אם זה לא הילד שלכם, זה אחר החברים הטובים שלו. מה

שאומר שכך או כך יש אלכוהול בסביבה הקרובה שלו – קורץ, מפתה, זמין. ולא, לא מדובר בטעימות מינימליסטיות מבירה מזדמנת: ממש לא. "הנתונים שלנו מראים שלאורך השנים חלה החמרה עקבית ומשמעותית בשתייה המופרזת של אלכוהול על ידי בני נוער", מוסיף ד"ר הראל-פיש. "כשבדקנו שתייה של חמישה משקאות אלכוהוליים בפעם אחת – כלומר, שתייה בכמות שגורמת לאוברן כושר מוטורי וכושר שיפוט ולסיכון מיידני – ראינו שחלה במדרג הזה עלייה מתמדת לאורך השנים. בעוד שבי-1994 רק 6% מהילדים בגילאי 11-15 שתו שתייה מופרזת לפחות פעם בחודש, בשנת 2009 כבר 20% מכני ה-11-15 עשו זאת. כלומר, ילד אחד מתוך חמישה שותה חמישה משקאות או יותר באירוע אחד, לפחות פעם בחודש".

### ● ואיך זה אצל תיכוניסטים?

"בגילאי חטיבה ותיכון הנתון ב-2009 עמד על 20% ששותים לפחות פעם בחודש שתייה מופרזת. הנתון הזה נמוך יחסית לאירופה, אבל זו לא סיבה לשאננות: בעוד שבמערב אירופה מאז ומתמיד הייתה בעיה חמורה, ואילו בעשר השנים האחרונות יש שם מגמת בלימה – בישראל ובמזרח אירופה הבעיה הולכת ומחמירה". אגב, אם ניהמתם את עצמכם שאצלכם זה אחרת,

!המשך

**14% מהילדים בכיתה ו'**

**שותים אלכוהול עם החבר'ה לפחות פעם בשבוע**

אם זה לא הילד שלכם, זה אחד החברים הטובים שלו,

וכך או כך יש אלכוהול בסביבה הקרובה שלו

27.65x32.89	32	עמוד 76	לאשה	16/07/2012	32893397-4
21131					

יש לכם ילדים  
 בחטיבה או  
 בתיכון? כדאי  
 שתדעו שיש  
 סיכוי גדול  
 שהם שותים  
 אלכוהול (כן, גם  
 הילדות הטובות שלכם)  
 - ובחופש זה כמובן  
 נעשה גרוע יותר. איך  
 מתמודדים? **המומחים**  
**שלנו מיעצים**





21.62x30.57	33	76	עמוד	לאשה	16/07/2012	32893401-0
21131						

כי יש לכם בת, והיא ילדה טובה - צאו מהפנטזיות. "נכון שאצל בנים התמונה חמורה יותר", אומר ד"ר הראל-פיש, "אבל בחמש השנים האחרונות הפער בין בנים ובנות הצטמצם. התרבות החברתית של בני הנוער שהכניסה פנימה את האלכוהול, תפסה גם את הבנות. שיעור השימוש באלכוהול אצל בנות עולה בצורה חדה יותר מאשר אצל הבנים. המרדים האלה כל כך חמורים עד שהם גרמו לממשלת ישראל בסוף 2009 לצאת עם תוכנית לאומית לצמצום נגד האלכוהול".

## רגע, מה כל כך נורא בזה?

ואם הילד ישתה קצת, זה באמת כליכך נורא? "כן, כי אלכוהול משנה את מצב התודעה, ולכן מוגדר כסם למרות שהוא מותר על פי חוק", אומרת אורית שפירו, ראש אגף חינוך ומניעה ברשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול. "השתייה מתחת לגיל 18 מסוכנת ומזיקה: היא פוגעת בקואורדינציה, יכולה לגרום לנזקים כמות, ככבד, בכלי הרם. גם לשתייה חד-פעמית יכולות להיות השלכות על ההתנהגות של בני נוער, ולגרום להם לעשות דברים שהם לא היו עושים בשום מצב אחר - מפני שאלכוהול פוגע בשיקול הדעת ובשליטה העצמית".

"אלכוהול גורם לפגיעה בחלק המוח שאחראי על קבלת החלטות", מוסיפה גלית פלג, מאמנת נוער והורים ומומחית לרוד הדיגיטלי. "כגיל ההתבגרות החלק הזה כך או כך לא מפותח דיו, והאלכוהול רק מחזק את הנטייה לפעול לפי הרגשות והתחושות ולא בצורה רציונאלית. יש מחקרים שהראו שמספיקה מחצית מכמות האלכוהול ששותה מבוגר כדי לפגוע בתהליכים כמות. הסיכון לא נובע רק מהפגיעה הפיזית של האלכוהול, אלא מההחלטות הלא טובות שהוא עלול לגרום לבני הנוער לעשות: יחסי מין לא רצויים, פנייה לאלימות, החלטות שגויות כמו טיפוס על גג, או הליכה במקום חשוך, או עלייה לטרמפ".

## למה בכלל הם שותים?

אבל למה בעצם ילד בן 12, או 13, או אפילו 15, שמסרב לאכול ירקות כי זה לא טעים כמו צ'יפס עם קטשופ, רוצה לשתות משקה מר ושורף בגרון? אם התשובה המיידית שעולה לכם היא "לחץ חברתי", זה לא בהכרח כך: "מתבגרים שותים מאותה סיבה שמבוגרים שותים: כי זה נותן להם הרגשה טובה", אומרת פלג. "כי זה משחרר ממצצורים ועוזר לשכוח את הצרות - ויש צרות גם בגיל הזה. ולפעמים הם שותים כי משעמם להם, או מפני שהם רוצים לבסס דימוי חברתי או מעמד בקבוצת השווים".

"בני נוער שותים ממגוון סיבות", אומרת שפירו. "ביניהן סקרנות, רצון להשתייך, רצון להרגיש בוגר, רצון למרוד. בכלל גיל ההתבגרות נחשב לתקופה שבה נוטים להתנהגויות מסוכנות: השינויים הביולוגיים והרגשיים שמתחוללים בגיל הזה מצריכים מהנער להסתגל אליהם, לעצב לעצמו זהות בוגרת. לפעמים זה מדרבן את בני הנוער להתנהגויות חיוניות - כמו לימוד נהיגה או הדרכה, ולפעמים גורם להם ריוקא להתנהג בצורה מסוכנת - לקיים יחסי מין לא מוגנים, לנהוג באופן פרוע, לעשן או להשתמש בסמים ואלכוהול: "ידוע לנו היום שיש מצבים שמגבירים את הסיכוי שילד ישתה אלכוהול: למשל, בילוי עם חבר'ה בלי השגחת מבוגר; שתייה של החברים; שתייה של אחים ואחיות בוגרים וחשיפה לשתיית יתר של מבוגרים (למשל - כשההורים

## האם ללמד אותם איך לשתות?

שאלה מסובכת במיוחד: אם המסר שלנו הוא ששתייה מסוכנת, האם בכל זאת ללמד אותם איך לשתות?

גלית פלג וליאת בוקעי חושבות שכן: "זה בהחלט צריך להיות חלק מהשיחה", אומרת בוקעי. "אנחנו חייבים ללמד אותם דברים שנראים לנו כרורים מאלהם: שכששותים על בטן ריקה משתכרים מהר יותר; שמי ששוקל מעט - האלכוהול משפיע עליו יותר; שאסור לשתות מבקבוק שמישהו אחר פתח, כי אי אפשר לדעת אם לא הכניסו בו משהו; שאסור לערבב סוגי אלכוהול שונים. עדיף שהם ישמעו מידע מדויק מאיתנו מאשר מידע שגוי ממישהו אחר. המידע הזה כעצם נותן להם כלים לעמוד בפני לחץ חברתי".

"עדיף אפילו לתת להם לטעום אלכוהול בבית ולא בחוץ, כי זה מאפשר להם להתנסות תוך שמירה על בטיחות", אומרת פלג. "המסר שלנו צריך להיות ברור: אנחנו פה בשבילכם, ובכל רגע שאתם מרגישים לא נוח עם עצמכם ועם מה שקורה - אנחנו לרשותכם".

## איך להפחית את הסיכוי שהילדים ישתו?

איך עוד להפחית את הסיכוי שהילדים ישתו, ועל אחת כמה וכמה - ישתו ויסתכנו? אורית שפירו מציגה:

**הגדירו גבולות ברורים בבית -** לגבי שתייה, אבל גם לגבי שעת חזרה הביתה. כך נוכל לדעת שאם הילד לא מגיע, כנראה קרה משהו.

**בקשו מהילד לבוא להגיד לילה טוב.** כן, גם אם הוא חוזר בשתיים כלילה ואתם ישנים. זה גם מסר של תשומת לב ואיכפתיות, וגם מאפשר לשים לב לריחות שאיתם הוא חוזר מהבילוי.

**דעו תמיד איפה הילד נמצא.** לפני שהנער יוצא לבילוי, וודאו שאתם יודעים באיזו כתובת הוא יהיה, עם מי הוא נמצא, אם יהיה מבוגר כסביבה, איך הוא מתכוון לחזור הביתה, כמה כסף הוא לוקח.

**חננו דוגמה אישית.** וזה אולי הכי חשוב מהכל: כשהנער רואה שאמא לא נוהגת אחרי ששתתה, ושאבא מסתפק בכירה אחת מול הכרדרגל - המסר עובר חזק יותר מכל הטפה.



19.59x28.89	34	76	עמוד	לאשה	16/07/2012	32893404-3
21131						

# "בחמש השנים האחרונות הפער בין בנים ובנות הצטמצם: התרבות החברתית של בני הנוער שהכניסה פנימה את האלכוהול, תפסה גם את הבנות ושיעור השימוש באלכוהול אצל בנות עולה בצורה חדה יותר מאשר אצל הבנים"

ד"ר יוסי הראל-פיש, המדען הראשי ברשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול

מדי או כשהחברים שלהם שותים, אנחנו צריכים לדבר איתם ולא להנחית מסרים מגבוה".  
 "מה שצריך לעשות זה לא לחשוב איך למנוע מהם לשתות, ויותר לעזור להם להבין למה הם שותים, ואיך להתמודד עם הלמה הזה", מסכימה פלג. "למשל, לחזק את ההערכה העצמית שלהם, כדי שירגישו פחות צורך להיכנע ללחץ חברתי. במקום להיות השוטר שלהם, מוטב ללמד אותם להשתמש בשוטר הפנימי - אותו חלק במוח שמתפתח אחרון בגיל ההתבגרות. ואת זה עושים לא על ידי הוראות, אלא על ידי שאלות ושיחה".

## איך ועל מה מדברים?

ובכן, כרגיל, הגענו ל"שיחה". אבל איך מדברים על אלכוהול? זה הרי מבין כמעט כמו השיחה היא, על הציפורים והדבורים.  
 "יש המון הודמנויות לדבר", מעוררת פלג. "החדשות מזמנות הודמנויות, ואפשר גם פשוט לשאול אותם אם הם מכירים חבר'ה ששותים, אם חברים שלהם שותים, ולמה לדעתם הם עושים את זה. אפשר לספר על עצמנו - האם שתינו, האם חברים שלנו שתו, מה הרגשנו. אפשר לשאול שאלות תיאורטיות: 'למה לדעתך בני נוער שותים?' מה כיף באיבוד שליטה? מה מסוכן באיבוד שליטה?"

"כדאי לדבר גם על סיטואציות אפשריות (בילוי במסיבה, מישהו מעביר בקבוק בקומז'יץ), ולשאול: מה היית עושה במצב כזה? מה בעיניך סיכון הגיוני? מה לא? איך מחליטים? איך מס' רבים? איך מקבלים החלטות שמתאימות לך גם אם הן נוגדות את מה שכולם עושים? הרעיון הוא להעביר את הכרור אליהם - לתת להם לדבר ולשתף ולחשוב. כשאנחנו שמים את זה על השולחן, פתחנו את הדלת שיפנו אלינו".  
 "הרעיון הוא לדבר, אבל גם להקשיב", מר סיפה שפירו. "חשוב במיוחד להקשיב לאמונות של הילד לגבי אלכוהול, לברוק מה הוא יודע, מה הוא לא יודע ומה הוא מאמין, כדי שניתן יהיה לנהל שיחה על כל אלו. רצוי עוד לפני השיחה ללמוד כמה שיותר על אלכוהול והשפעותיו - כי היום ילדים יודעים המון וקוראים המון, וכדאי שנדע על מה אנחנו מדברים כדי

או החברים של ההורים שותים הרבה). גם משברים כמו פרידה של ההורים והיעדרות מבית הספר נמצאו כקשורים לשתית אלכוהול.  
 "ירוע לנו גם שיש מצבים שכולמים שתיית אלכוהול אצל בני נוער: בעיקר מסר ברור מההורים ששתייה בגיל צעיר לא מקובלת עליהם; דוגמה אישית לשתית אלכוהול בצורה אחראית (למשל - שאבא שותה במשחק כדורגל בירה אחת אבל לא שתיים, ולא יוצא לנהיגה אחר כך); קשרים הדוקים בתוך המשפחה ובתוך קבוצת השווים; מעורבות בבית הספר, השתייכות לתנועת נוער או התנדבות. בקיצור, חוויות שמעניקות תחושת משמעות ועניין בחיים".

אבל גם אם זה כך במשך השנה, החופש הגדול שומט את השטיח מתחת לרגליים: "יש יותר שימוש באלכוהול אצל בני נוער בתקופת החופש הגדול", אומרת ליאת בוקעי, עובדת סוציאלית ויועצת חינוכית, מתמחה בטיפול משפחתי וחברה בצוות המקצועי של האתר "עשר פלוס" להורים ומתבגרים. "לא פעם אנחנו רואים נערים שבמשך השנה 'צפים' איכשהו, נשמטים בחופש הגדול. זה קורה מפני שבחופש הגדול יש יותר זמן פנוי, יותר זמן בילוי עם החבר'ה, פחות השגחה הורית ואין פיקוח של מורים. אם ילד מגיע עם הנגיאובר בשעה עשר לבית הספר, המורה תשים לב. אבל בחופש, כשהנער קם מאוחר וההורים כבר בעבודה, מי ישים לב? זה הופך את החופש הגדול לזמן מועד לפרועות".

## איך נדע אם הילד שלנו שותה?

ליאת בוקעי מונה 5 סימנים מחשידיים:

### נודף מהילד ריח של אלכוהול

### - לפעמים חוסוה על ידי מי פה או בושם.

### חופיעים אצלו עיניים אדומות, אובדן תיאבון ואובדן חשק.

### חופיעים אצלו חוסר ריכוז ופיזור דעת.

### מצאתם בסביבה שלו בקבוקי אלכוהול ריקים.

### הוא מנסה להסתיר דברים ומתחמק מלספר לאן הוא הולך ועם מי.

## אז מה עושים?

ובכן, החופש הגדול הוא עכשיו, וזה אומר שרמת הערנות ורמת הלחץ שלנו חייבות לעי לות. אבל לעלות איך? מה בריוק עושים? אילו שדרים אנחנו אמורים לשדר? האם להודיע שאלכוהול לא בא בחשבון? או אולי להגביל, להרדיך, לפתוח דלת?  
 שפירו: "אנחנו ממליצים להורים לומר בבירור לילד: 'אנחנו לא מרשים לך לשתות, כי שתייה מתחת לגיל 18 מסוכנת'. יחר עם זאת, חשוב להסביר לנער למה זה מסוכן, למה חשוב לנו שהוא לא ישתה".

בוקעי ופלג חושבות אחרת. "נכון שיש לנו רצון 'למגר' את שתיית האלכוהול אצל בני נוער, אבל זה לא ריאלי", אומרת בוקעי. "היום אנחנו נוטים פחות לנסות למנוע שתיית אלכוהול, ויותר איך מלמדים אותם לעשות את זה נכון, כמו שפעם היו מטיפים לבני נוער לא לקיים יחסי מין, והיום משתדלים ללמד אותם איך ובאיזה גיל זה מתאים. אני חושבת שקודם כל עלינו לעזור לנער לדחות את השתייה לגיל כמה שיותר מבוגר: יש הברל בין נער בן 17 ששותה, לבין ילד בן 12 ששותה. ככל שהגיל יותר צעיר, השתייה היא סימן אזהרה בולט יותר. כמו בנושאים אחרים, גם כאן מוטב להתאים את הגבולות לגיל. נכון, לילד בן 12 נודיע שאסור לו לשתות, ונסביר למה אנחנו לא מרשים. אבל ככל שהם מתבגרים, המסר צריך להיות גמיש יותר, כדי לפתוח פתח לעזרה במצבי סיכון. הרי אם נודיע שאסור לשתות, איך בן ה-15 או ה-17 יפנה אלינו לעזרה אם הוא כן ישתה ויסתבך?"

"בכלל, בכל הגילאים, מוטב לא לכוא בגישה של מטיפים. נערים נמצאים בגיל סקורן במיוחד, שאוהב לברוק גבולות, וככל שהווטו שנטיל יהיה חריף יותר, כך האלכוהול ייראה להם קסום יותר, והפיתוי 'לעשות דווקא' יגדל. אם אנחנו רוצים שהם יראו בנו כתובת, שיוכלו לפנות אלינו כשהם שותים יותר

לנהל איתם דיאלוג".  
 ומה אם הילד שלנו בטוח בטוח לא שותה? לדבר על זה בכל זאת, או שזה סתם יכניס לו רעיונות לראש? "תמיד עדיף לדבר עם הילד לפני שהוא שתה, ולא אחרי, באמצע משבר", אומרת שפירו, ובוקעי מסכימה: "תמיד עדיף לה שקיע במניעה. גם אם הילד עצמו לא שתה, זה לא אומר שהוא לא נפגש באלכוהול בחוץ".

אם התחלנו בנתונים מפחידים, נסיים בחדשות טובות: "אם פועלים נכון, אפשר להביא שינוי", מדגיש ד"ר הראל-פיש. "עובדה שמאז שנת 2009, שאז הוכרזה התכנית הלאומית להתמודדות עם שתייה של נוער, הצלחנו להפחית את השתייה המופרזת בקרבם. אם ב-2009 ראינו שבכיתות ר' כ-20% מבני הנוער שתו שתייה מופרזת לפחות פעם בחודש, הרי שאחרי שנתיים של פעי לות מערכתית - בתקשורת, בחקיקה, בקהילה, בבתי הספר - ירדנו ל-12.5%. זה אפשרי".

# "נוסף לנזק הבריאותי, אלכוהול גורם לפגיעה בחלק המוח שאחראי על קבלת החלטות. בגיל ההתבגרות החלק הזה לא מפותח דיו, והאלכוהול רק מחזק את הנטייה לפעול לפי הרגשות ולקבל החלטות לא טובות: יחסי מין לא רצויים, פנייה לאלים, הליכה במקום חשוך, או עלייה לטרמפ"