

סדנאות למניעת שימוש לרעה באלכוהול



המטרה – לצייד את בני הנוער בארגז כלים שיאפשר להם להתמודד עם פיתוי ולחץ חברתי וליצור מנגנוני הגנה ושליטה עצמית במצבי סיכון.

תקופת הנעורים היא תקופה מכרעת בעיצוב הגישה של בני נוער לשימוש באלכוהול. בגיל הזה מתגבר הרצון לאמץ את הסממנים של "הגדולים" כפי שהם באים לידי ביטוי בשתיית אלכוהול.

סדנה היא פעילות כיתתית או קבוצתית המועברת בצורה חווייתית תוך שילוב המשתתפים. הסדנה נבנית לפי צרכי הקבוצה/ כיתה, בהתאם לגיל המשתתפים ולנושאים הרלוונטיים אליהם בהקשר של שתיית אלכוהול. ניתן לקיים פעילות חד פעמית בת שעה וחצי, או מספר יחידות של פעילות.

סדנאות לתלמידי בית הספר היסודי:

- ✓ התלמידים יבינו מהו לחץ חברתי וכיצד הוא משפיע על היחיד.
- ✓ התלמידים ילמדו מה ההבדל בין הלשנה לדיווח.
- ✓ התלמידים ידונו בדילמות הקשורות לחברות ואחריות.
- ✓ התלמידים ילמדו על תהליך קבלת החלטות.

סדנאות לתלמידי חטיבות הביניים:

- ✓ התלמידים יקבלו מידע בנושא אלכוהול והסיכונים הטמונים בו.
- ✓ התלמידים ידונו בדילמות הקשורות למצבי סיכון, פיתוי ולחץ חברתי ויקבלו כלים להתמודדות עימם.
- ✓ התלמידים יבינו את הקשר שבין אלכוהול ואלימות.
- ✓ התלמידים יבינו כיצד מתפתחת בעיית תלות שמובילה להתמכרות לאלכוהול.

סדנאות לתלמידי תיכון:

סדנאות העוסקות בקשר בין אלכוהול ואלימות, אלכוהול ונהיגה, אלכוהול ויחסים בין בנים לבנות.

אלכוהול ואלימות

מקרי אלימות רבים בקרב בני נוער נעשים תחת השפעת אלכוהול. נמצא כי שתיית אלכוהול משפיעה על מהירות התגובה ועל יכולת החשיבה של השותה, ובעיקר מסירה עכבות ומקצינה את ביטויי האלימות.

- ✓ התלמידים יבינו את השפעת האלכוהול על יכולת החשיבה ומהירות התגובה.
- ✓ התלמידים ילמדו מהם מאפייני האלימות תחת השפעת אלכוהול.
- ✓ התלמידים יבינו כיצד הפרשנות לאירועים משתנה תחת השפעת אלכוהול ולכן מובילה לאלימות.
- ✓ התלמידים יצפו בסרטים וידונו במקרים אמיתיים של אירועי אלימות תחת השפעת אלכוהול.
- ✓ התלמידים ידונו בדילמות הקשורות לנושא: האם אני יכול להפוך לקורבן? האם אני יכול להיות התוקפן? כיצד אלכוהול משפיע על התפרצות אלימות וכיצד ניתן למנוע אותה.

אלכוהול ונהיגה

מידי שנה מתרחשות בישראל אלפי תאונות דרכים, רבות מהן קטלניות. בשנים האחרונות נרשמה עלייה במספר התאונות הנגרמות עקב נהיגה תחת השפעת אלכוהול. חלקם של נהגים צעירים בתאונות אלו גדול.

בני נוער וצעירים השותים בעת בילוי חברתי אינם ערים מספיק לסכנה שבנהיגה תחת השפעת אלכוהול. השילוב של האלכוהול, חוסר ניסיונם כנהגים ואופיים כאנשים צעירים הופך לקוקטיל קטלני. הוכח שסדנאות ושיחות בנושא משפיעות על צעירים להימנע מנהיגה תחת השפעה.

- ✓ התלמידים יבינו מהי השפעת האלכוהול על הנהג ברכב.
- ✓ התלמידים ייחשפו לחוק בנושא נהיגה ואלכוהול.
- ✓ התלמידים ילמדו מהי שכרות סמויה.
- ✓ התלמידים יצפו בסרטים וידונו במקרים אמיתיים של אירועי נהיגה תחת השפעת אלכוהול ותוצאותיה הקשות.

אלכוהול ויחסים בין בנים ובנות

גיל ההתבגרות הוא הגיל שבו חלה ההתבגרות המינית הביולוגית, הגיל שבו בני הנוער מתחילים לחזר, לאהוב ולקיים חיי רגש אינטימיים. האלכוהול הינו חומר המסיר עכבות, ומשרה "תחושת ביטחון עצמי" המאפשרת התקרבות לבני המין השני.

לעתים קרובות מוביל האלכוהול למקומות ולהתנהגויות לא רצויים. תחת השפעת אלכוהול חיזור יכול להפוך לאלים. קיימת סכנה להיות קורבן לאלימות או להפוך לאלים.

- ✓ התלמידים יבינו את הקשר בין שימוש לרעה באלכוהול לבין שימוש לרעה במין.
- ✓ התלמידים יבינו כיצד האלכוהול משפיע על בנים ובנות.
- ✓ התלמידים יקבלו מידע על החוק בנושא קיום יחסים תחת השפעת אלכוהול.
- ✓ התלמידים ידונו בפער שבין מה שהאלכוהול מבטיח למה שהאלכוהול נותן מבחינה מינית.
- ✓ התלמידים יצפו בסרטים וידונו במקרים אמיתיים של אירועי אלימות מינית תחת השפעת אלכוהול ותוצאותיה.

רצוי לשלב במסגרת הרצאה או סדנה מפגש חוויתי עם נגמל המציג בפני בני הנוער את עולם ההתמכרות והגמילה מנקודת מבטו ומניסיונו האישי הכואב.

להזמנת סדנאות התקשרו:
דניאלה ישורון: 052-3631104
danielayeshurun@gmail.com