

אלכוהול ותרבות הפנאי

רציונל

תופעת השימוש באלכוהול מושרשת בתרבויות רבות בעולם. היא מוטמעת בנורמות חברתיות, דתיות ואישיות.

צעירים שותים אלכוהול במסיבות ובבילויים חברתיים אחרים, ושתיית אלכוהול נתפסת לעיתים כאמצעי ליצירת אווירה חברתית קלילה יותר ומשחררת.

יחד עם זאת, קיים מידע רב על הנזקים השונים שאלכוהול עלול להסב לפרט ולחברה. בנוסף לנזק גופני ונפשי לפרט, השימוש באלכוהול הוא גורם מרכזי במקרים של אלימות, של אונס ושל תאונות דרכים.

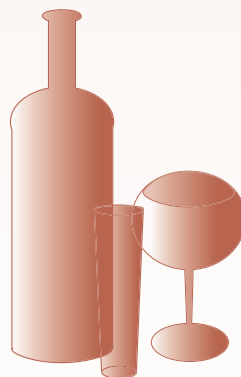
בסקר שנערך על-ידי הרשות הלאומית למלחמה בסמים ובאלכוהול בשנת 2005, נמצא, כי הגיל הממוצע של התחלת השימוש באלכוהול כחלק מבילוי הוא גיל 13. 50% מאוכלוסיית התלמידים בני 12-18 שתו משקה אלכוהולי שלא באירוע משפחתי או בטקס דתי. נוסף לכך, כ-25% מהתלמידים דיווחו על השתכרות לפחות פעם אחת בשנה האחרונה, ו-19% דיווחו על שתייה בעייתית (חמש מנות משקה או יותר תוך שעות אחדות) לפחות פעם אחת בחודש האחרון.

היחידה המוגשת כאן להתמודדות עם נושא האלכוהול ותרבות הפנאי מכוונת למתבגרים החשופים לשימוש הרחב באלכוהול בחברה ובאמצעי התקשורת.

התכנית נועדה לאפשר לתלמידים להתמודד עם נושא האלכוהול כחלק מתהליך של גיבוש זהות אישית וחברתית, חיפוש משמעות בחיים וניהול עצמי.

מטרות

1. יצירת מרחב המאפשר לתלמידים דיאלוג כן ופתוח בנושא השימוש באלכוהול בהנחיית מובגר אחראי.
2. קבלת מידע אמין ורלוונטי על תופעת השתייה ועל השלכותיה על הפרט ועל החברה.
3. בדיקת תפיסות, רגשות והתנהגויות ביחס לתופעת השתייה.
4. התמודדות עם דילמות הקשורות לתופעת השתייה בקרב בני נוער.
5. רכישת כלים וכישורים להתמודדות עם נושא האלכוהול במצבי חיים שונים.





מפגש מס' 2 אני, החברים והאלכוהול

המפגש הפותח מכוון לאפשר לתלמידים להתחבר עם הנושא מתוך חוויה אישית. מטרת המפגש היא לאפשר דיאלוג פתוח ובלתי מאיים על תופעת השימוש באלכוהול. אווירה המאפשרת השמעת קולות שונים ללא שיפוטיות יוצרת מרחב להתפתחות ליחיד ולקבוצה. זוהי הזמנה לתלמידים להקשיב ולהתוודע לניסיון החיים של עצמם ושל אחרים כבסיס לגיבוש צמדות אישיות.

מהלך:

1. התלמידים יתחלקו לקבוצות בנות 4-5 תלמידים.
2. כל אחד מהתלמידים יקבל רשימת סילים והוראות לפעולה.

להלן ההוראות:

- בחר מהרשימה את המילים המתארות עבורך היבטים חשובים ומשמעותיים של אלכוהול.
- בחר מתוך הרשימה סילים, שלדעתך, חשובות לחבריך.
- שוחחו על הבחירה עם חבריכם לקבוצה.

רשימת המילים

כיף	רושם חיובי	לתפוס ראש	הימור
הנאה	עצמאות	נטילת סיכונים	שחרור
יעילות	מקובלות	כוח	פחד
חרדה	שליטה	בילוי עם בת זוג	אחריות
מעמד חברתי	ניצול זמן	תאונות	הרפתקנות
הוצאות כספיות	בילוי משפחתי	הצלחה	עזרה
ראש טוב	בילוי עם חברים	ריגושים	רושם
השתכרות	בגרות	אופי	מסורת
ארוחה טובה			

אחר (הוסיפו סילים שלא נמצאות ברשימה): _____

3. כל קבוצה תדון בשאלה:

■ מה ניתן ללמוד על בני נוער ושתיי אלכוהול מתוך המילים שנבחרו:

- מה מאפיין את שתיית האלכוהול בחברה שלכם?
- מדוע שותים?
- מתי שותים?
- עם מי שותים?

4. כל קבוצה תדווח במליאה על תובנה אחת שהפיקה מבחירת הסילים בנושא.

5. התלמידים יחזרו לעבודה בקבוצה והמנחה ייתן את ההוראות הבאות:
- א. נסו להיזכר במפגש שהיה לכם עם שתיית אלכוהול. ממה התרשמתם? האם זו הייתה שתייה שלכם או של מישהו אחר? מה ראיתם? על מה חשבתם? מה אמרתם לעצמכם? האם החוויה הייתה שלילית או חיובית? שתפו את חבריכם בקבוצה.
 - ב. נסו להיזכר בשתיית משקאות אלכוהוליים באירועים שונים: בטלוויזיה, בקולנוע, ברדיו, בפרסומת. מה נחרט בזיכרונכם באופן חד? מה הרושם שעשה עליכם האירוע? שתפו את החברים בקבוצה.

6. דיון במליאה:

- מה למדתם על אלכוהול במפגש זה?
- מהם הדברים החיוביים? מהם הדברים השליליים?
- אילו דילמות אתם מזהים בשתיית אלכוהול?
- מה חשוב לדעת על אלכוהול?

מפגש מס' 4 עמק מי האש (העמק המייאש)*

מפגש זה מאתגר את התלמידים בחשיבה על השלכות תופעת השתייה של הפרט על האקלים החברתי הכללי. מתוך סיפור דמיוני יתבקשו התלמידים להסיק מסקנות על החברה הקרובה אליהם:

בית-הספר, מעגל החברים, המשפחה, הקהילה, המדינה וכו'.

המודעות לקשר שבין ההתנהגות ברמת הפרט לנורמות חברתיות כלליות היא חלק מטיפול גישה של התנהגות אחראית כלפי העצמי, כלפי הזולת וכלפי החברה.

מהלך:

1. הסורה תחלק את הכיתה לקבוצות בנות 4 - 5 משתתפים, ותקריא את הסיפור הבא:

"מעבר לאוקיינוס בין ההרים שוכן עמק ירוק עשיר בנחלי מים, בצמחייה ובבעלי חיים. מאות בשנים חי בעמק שבט "הירוקים" בשלווה, באחוזה ובכבוד הדדי. בני השבט עבדו בחריצות ופיתחו את העמק לרווחת כולם.

יום אחד, הגיעו לעמק הירוק אנשים מארץ רחוקה ובתרמיליהם בקבוקים המכילים נוזלים בצבעים שונים וריחות משכרים. אנשי העמק לא עמדו בפיתוי ושתו מהנוזלים הבלתי מוכרים. תחילה, השתייה צרבה לאחדים מהם כאש, ולאחרים הייתה נעימה ונתנה הרגשה של שחרור וכוח, ורק אחר-כך גרסה להם לתופעות שונות ומוזרות. האורחים המשיכו לספק להם את השתייה ביד רחבה, והדברים בעמק החלו להשתנות...".



2. כל קבוצה תתבקש לחבר המשך לסיפור. מה לדעתם יקרה בעמק "מי האש" כתוצאה מהשתייה המופרזת?

רצוי להתמקד בתחומי החיים השונים: הפרט, המשפחה, החברים, מקום העבודה, הקהילה וכו'.

3. כל אחד מהמשתתפים בקבוצה יקבל תפקיד כגון: מנהל בית-ספר, הורה, איש חוק, רופא מאמן ספורט, נציג מועצת תלמידים, מנהל עבודה במפעל, אחר _____.

על כל בעל תפקיד להציג את המצב שנוצר (חיובי ושלילי) בעמק מזווית הראייה שלו, וכיצד היא נוגעת ופוגעת באיכות החיים ובחופש של תושבי העמק.

על כל אחד, על-פי תפקידו, להתייחס להרגלי השתייה, ליכולת של חלק מהאנשים לשתות בסידה, ובמה זה תלוי, לנזקים שנוצרו כתוצאה מהשתייה המופרזת של האלכוהול וכד'.

4. על כל קבוצה להציע תכנית להבראת העמק. ניתן להציע שכל בעל תפקיד יעלה רעיונות,

* לקוח מתוך "סמים וכבוד האדם", היחידה לתכנית מניעה, שפ"י, תכנית ניסויית, 2000.

והקבוצה תגבש הצעה משותפת בכתב, בציוור, או במשחק תפקידים.

5. במליאה

כל קבוצה תתבקש להציג את הבעיה ואת דרכי ההתמודדות עמה.

הערה למורה:

בסיכום, חשוב לקשר בין השתייה המופרזת של האלכוהול לבין זכות האדם לחיות בכבוד, ולהתייחס לשאלה: מה קורה כשחברה הופכת את השתייה:

■ להרגל על-פי מסורת (שבתות וחגים).

■ להרגל במסיבות ובאירועים.

■ לחלק מדפוס התנהגות שמלווה את התפקוד היומיומי.

לסיכום מובא סוף הסיפור:

"אנשי העמק הפכו את היום ללילה, חלקם הפסיק לעבוד, פרצו קטטות וסכסוכים, תפוקת המפעלים ירדה עקב העצלות והשכרות של העובדים, פרצו מריבות בקרב המשפחות ורבו תאונות הדרכים. העמק השלו הפך ל"עמק האש".

רק קומץ אנשים פיכחים, שלא נפגעו עדיין מ"מי האש", התכנסו בחשאי והחליטו שיש לעשות מעשה...".

יש אפשרות להציע סיכום אחר, שבו הופיעו גם אנשים שיודעים לשתות באופן מבוקר, והצליחו לשמור על צלם אנוש.

במפגש זה יקבלו התלמידים מידע אמין המבוסס על עובדות על תופעת שתיית האלכוהול. הוא ילמד להבחין בין עובדות לדעות בהקשר זה. מידע אמין ורלוונטי לבני נוער הוא מרכיב חיוני בגיבוש עמדות אישיות המכוונות את ההתנהגות בפועל בנושא אלכוהול. במפגש הנוכחי קיימת הזדמנות לתלמידים לבדוק את הידיעות שלהם בנושא, ולהיחשף למידע חדש ומקצועי שלא היה ידוע להם עד כה.

מהלך:

שלב א'

1. המורה תבקש מכל תלמיד לרשום על דף שלושה דברים שהוא יודע על אלכוהול. לאחר שסיימו לרשום תבקש המורה מהתלמידים, המצוניינים בכך, לקרוא את שכתבו והיא תרשום את הפרטים על הלוח. (סביר שתתקבל רשימה הנעה על ציר שבין "כיף והנאה" ועד "שכרות, התמכרות ומוות")
2. המורה תסכם בקצרה את הרושם שנוצר מהרשימה על הלוח, ותבקש מהכיתה לציין ביחס לכל פריט אם הוא "עובדה" או "דעה".
3. לאחר שסומנו כל הפריטים, תנהל המורה דיון על ההבדל בין "ידיעה" (עובדה מבוססת, אובייקטיבית) לבין "דעה" (אמונה, מיתוס, עמדה סובייקטיבית) ועל חשיבותן בתהליך קבלת החלטות. המורה תדגיש שהמפגש מבוסס על מידע מוסמך ולא על דעות שונות של המשתתפים.

שלב ב'

4. התלמידים יקבלו שאלון ובו משפטים. ניתן לחלק דף אישי לתלמיד, דף לזוג תלמידים או דף לקבוצה. התלמידים ימלאו השאלון - נכון / לא נכון.
5. לאחר סילוי השאלון יבררו בכיתה את התשובות הנכונות וילמדו את העובדות. (רצ"ב השאלון לתלמיד ודף תשובות למנחה).

שלב ג'

6. המורה תבקש מכל תלמיד לציין את הדבר המשמעותי ביותר שלמד במפגש (דבר חדש, דבר שהשפיע עליו וכו'). המורה תאסוף את הדברים שנאמרו ותעלה אותם לדיון בכיתה.

■ משהו מעניין שנאמר...

■ משהו חשוב שלמדתי...

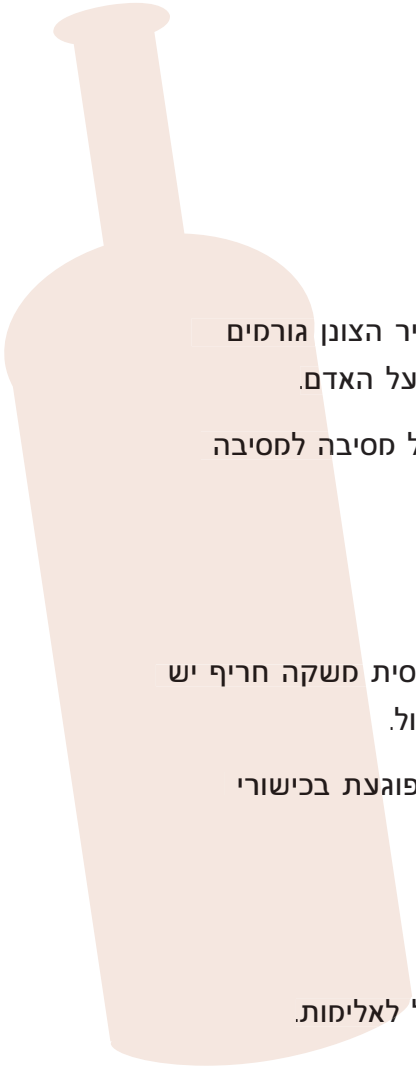
■ משהו שארצה לספר/להסביר למבוגר או לחבר...

■ משהו שארצה להסביר לאח/אחות קטנים ממני...

■ מומלץ לקרוא בסוף הפעילות את תקציר המאמר: "על גלגלים וחברים" (מצורף בהמשך).

שאלון לתלמיד

לפניך משפטים אחדים המתייחסים לאלכוהול - עובדות מול דעות.
(הקף בעיגול - נכון או לא נכון).

- 
1. אלכוהול הוא סם. נכון / לא נכון
 2. אלכוהול הוא סם מסכר. נכון / לא נכון
 3. אלכוהול מחמם. נכון / לא נכון
 4. קפה, מקלחת קרה וטיול באוויר הצונן גורמים להפסקת השפעת האלכוהול על האדם. נכון / לא נכון
 5. רק שתיית אלכוהול הופכת כל מסיבה למסיבה גזעית. נכון / לא נכון
 6. אלכוהול הוא סם מעורר. נכון / לא נכון
 7. בפחית בירה, חצי כוס יין ובכוסית משקה חריף יש כמעט אותה כמות של אלכוהול. נכון / לא נכון
 8. שתיית אלכוהול מעל המותר פוגעת בכישורי הנהיגה. נכון / לא נכון
 9. אלכוהול פוגע בתפקוד סיני. נכון / לא נכון
 10. אין קשר בין שתיית אלכוהול לאלימות. נכון / לא נכון
 11. היגדים נוספים... נכון / לא נכון

1. **אלכוהול הוא סם - נכון**
אלכוהול, כהגדרתו של כל סם אחר, הוא חומר כימי.
2. **אלכוהול הוא "סם רך" - לא נכון.**
אלכוהול הוא סם קשה שעלול להוביל להתמכרות פיזית ונפשית על כל מאפייניה.
3. **אלכוהול מחמם - לא נכון.**
אלכוהול מוריד את טמפרטורת הגוף.
עקב השתייה מתרחבים כלי הדם המצויים קרוב לפני העור, דבר זה נותן תחושה של חמימות. למעשה, התרחבות כלי הדם גורמת לבריחת חום הגוף ולהתקררותו.
4. **קפה, מקלחת קרה וטיול באוויר הצונן גורמים להפסקת השפעות האלכוהול על האדם - לא נכון.**
רק הזמן גורם להשפעות האלכוהול לחלוף. כל סנת אלכוהול מתפרקת בכבד במשך שעה אחת, ואין לגורמים חיצוניים יכולת להתערב בתהליך זה.
5. **שתייה הופכת כל מסיבה למסיבה "גזעית" - לא נכון.**
אין צורך באלכוהול על סנת ליהנות, ישנן דרכים אחרות.
6. **אלכוהול הוא סם מעורר - לא נכון.**
אלכוהול הוא סם מדכא המאט את פעילות המוח ואת תפקודם של חלקי גוף נוספים. השותה מרגיש תחושה של שחרור, עוררות ושמחה בתחילת השתייה כיוון שנפגע מרכז הפיקוח והבקרה פוחתות העכבות ומוסרים מעצורים בהתנהגות.
7. **בפחית בירה, בחצי כוס יין ובכוסית משקה חריף יש כמעט אותה כמות של אלכוהול, על-אף שריכוז האלכוהול (האחוז) שונה ממשקה למשקה - נכון.**
8. **שתיית אלכוהול מעל המותר פוגעת בכישורי הנהיגה - נכון.**
יש אנשים החושבים שהם מסוגלים לנהוג לאחר שתיית אלכוהול, אולם הם טועים. שתיית אלכוהול פוגעת ביכולת הנהיגה - בראייה, בזמן התגובה ובריכוז, החיוניים לנהיגה בטוחה ונכונה.
9. **שתייה ממושכת עלולה לפגוע בכמות ההורמון הגברי, לבעיות בזקפה ולעיכוב בפליטת הזרע - נכון.**
10. **אין קשר בין שתיית אלכוהול לאלימות - לא נכון.**
מחקרים הוכיחו כי קיים קשר בין שתייה לבין מעשי אלימות, עבירות ופשעים. אלכוהול משבש את היכולת לביקורת עצמית, משחרר ממעצורים, ודי בגירוי קטן או מדומה כדי שהמצב יידרדר לתגובות אלימות.

עובדות על אלכוהול על-פי המאמר "על גלגלים וחברים",

רות לקט, פורסם בעיתון "מינפורמציה" 1993

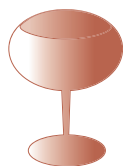
אולי אתה חושב שאתה יודע כבר הכול על אלכוהול, ואתה יודע גם לקבל את ההחלטות הנכונות. אבל רק לאחר שתקרא את העובדות הבאות, תוכל ללמוד דברים שלא ידעת.

כל כמות אלכוהול שמגיעה למוח מדכאת את תפקודה של מערכת העצבים המרכזית. כל פחית שתייה נוספת פוגעת במרכזי עצב נוספים, והשתייה משפיעה על היכולת שלנו "לדעת". בכל אחד מאתנו הפגיעה היא שונה, אך הפגיעה ביכולת "לדעת" גורמת נזק לכולנו - למי שמבחין בכך וגם למי שאינו מרגיש בכך.

מערכת העצבים היא מעין רשת המאפשרת קשר בין המוח לבין שרירי הגוף השונים. סמים מסוימים, ובמיוחד האלכוהול, גורמים לשיבוש הדרך שבה המוח קולט אינפורמציה ומעביר אותה הלאה. כושר השיפוט, הראייה והמיומנויות המוטוריות הם הנפגעים הראשיים כתוצאה מהשתייה. מדובר בכישורים שהם חשובים ביותר לנהיגה.

האלכוהול גורם לניתוק מערכות ה"אזעקה" של המוח, והדבר גורם לנטרול כושר השיפוט העצמי של השותה. הפעולה השנייה שלו היא הסרת מחסומים. כתוצאה מכך האדם השותה יהיה עליו יותר, חסר בלמים, עד כדי השתטות. בשלב הבא תהיה לו תחושת "כול יכול". הוא מתחיל להגיב לדברים בצורה אחרת מהרגיל.

האלכוהול, המדכא את מערכת העצבים, גורם להאטת התגובות, לפגיעה בספונטניות ובכושרו של האדם לקשר בין מה שהוא רואה לבין מה שהוא צריך לעשות וצושה. המוח, בהשפעת האלכוהול, מעביר לאט יותר את המידע על הנתונים של הסביבה, ויכולת קבלת החלטות נפגעת. "אתה לא יודע, אתה לא מרגיש" כי נפגע כושרך לדעת. אתה מתנהג כאילו אתה לא אתה, ולמעשה המשקה האלכוהולי שולט בך.



מפגש מס' 6 מחליט ובוחר

במפגש זה יתמודדו התלמידים עם דילמות מהחיים הקשורות לנושא השתייה ולהשלכותיה.

לאחר התהליך שעברו במפגשים הקודמים, שבו העלו את חוויותיהם האישיות, בדקו את עמדותיהם וקיבלו מידע אמין, כעת על התלמידים לתרגל סיטואציות היפותטיות ולבדוק עם עצמם ועם חבריהם כיצד לנהוג במצבי חיים אמיתיים. בעזרת הדיון בדילמות יפתחו התלמידים את היכולת לקבל החלטות ולהגיב באסרטיביות בהקשר למצבים של שתיית אלכוהול.

מהלך:

1. דיון: בחיים אנו נתקלים במצבים שונים שבהם נצטרך לקבל החלטות. קל יותר להתמודד אתן אם הרהרנו בהן בטרם החלטה. ננסה לתרגל מיומנות של קבלת החלטות בנושא זה.
2. התלמידים יקבלו לקריאה את הסיטואציות שבדף "מצבי חיים". עליהם להחליט מה הם היו עושים בכל מצב. כל תלמיד ירשום מה בחר ואת הסיבות לבחירה (לגבי כל דמות).
3. התלמידים יתחלקו לקבוצות קטנות.
כל קבוצה תבחר את אחד המצבים ותנסה להגיע להחלטה קבוצתית.
4. הקבוצה תבדוק את תהליך קבלת ההחלטה:
 - האם הוגדרה הבעיה?
 - האם במסגרת שיקול הדעת נצפתה התוצאה של ההחלטה?
 - מה היו הטיעונים ביחס לכל חלופה?
 - מה הכריע את ההחלטה?
 - מה נדרש לעשות בעקבות ההחלטה?

בחלק מההחלטות תידרש תגובה אסרטיבית - היכולת להגיד לאנשים כיצד אתה מרגיש, או מה היית רוצה לעשות מבלי לפגוע באחר, קשורה ליכולת ליצור תקשורת אסרטיבית.

5. חזרו לסיטואציה שבחרתם, ונסו להגיב באסרטיביות על-פי ההחלטה שקיבלתם.
במליאה ישתפו התלמידים בלמידות שלמדו היום במפגש.

למורה:

- מומלץ שהפעילות תיעשה בקבוצות קטנות. כל קבוצה תגיע להחלטות שלה. לאחר מכן במליאה - כל קבוצה תספר על הפעילות שלה.
- מצבי החיים אמורים להלום את המציאות של התלמידים ולהתאים לשלב התפתחותי, לרקע תרבותי, לרקע הדתי, לדפוסי הבילוי וכו'.

מצבי חיים

<p>גלית</p> <p>גלית הולכת למסיבה בליל שבת, והיא יודעת שהאלכוהול יהיה נגיש שם. היא אוהבת לשתות, אך רוצה להבטיח כי לא תשתה יותר מדי. היא יודעת שחלק מהנוכחים אף ינסו להשתכר. היא יודעת שחבריה יניחו שגם היא באה לעשות אותו דבר.</p> <p>אלו פעולות היא יכולה לנקוט כדי להבטיח שלא תשתה יותר מדי?</p>	
<p>חן</p> <p>נער מתמוטט חסר הכרה ליד חן כשהוא עוזב את המסיבה. חן מכיר את הנער ויודע ששתה הרבה.</p> <p>מה עליו להחליט לעשות? ולמה?</p>	
<p>מאור</p> <p>מאור הסיע במכונית של אימו ארבעה חברים למסיבה. במהלך המסיבה שתה יותר משתכנן, וכשהגיע הזמן להסיע את חבריו, הוא הבין ששתה יותר מדי בכדי לנהוג, כי הוא מרגיש מעט מסוחרר.</p> <p>מה כדאי לו להחליט ומדוע? מה יגיד?</p>	
<p>שני ולי</p> <p>הוריה של שני תמיד אמרו לה, שאם תיקלע למצב שבו לא יהיה לה כל אמצעי כדי לחזור הביתה, שתתקשר אליהם והם יבואו לאסוף אותה. והנה זה קרה. היא הייתה במסיבה כשרוב חברותיה שתו יותר מדי, וזוג בחורים החלו להטריד אותה ואת חברתה לי. היא רצתה להתקשר להוריה, אך היא חשבה, שאם היא תתקשר אליהם והם יבואו, הם יראו כיצד היא מבלה, ולא יתנו לה לצאת יותר למסיבות.</p> <p>מה צריכות שני ולי לעשות?</p>	
<p>מקס</p> <p>מקס יוצא עם מרב ששתתה יותר מדי והקיא. חבריהם חושבים שזה מצחיק ושמקס צריך להתעלם מזה. מקס מעוצבן ששתתה כל כך הרבה ונבוך מפני חבריהם.</p> <p>מה צריך מקס להחליט ולמה?</p>	
<p>רותם</p> <p>רותם יצאה עם חברה יניב לפאב. יניב שתה כמה פחיות בירה. הוא התחיל להתנהג באופן מוזר- לצחקק, לרקוד. רותם נבוכה מהתנהגותו, ומנסה לשכנע אותו להפסיק לשתות, אך הוא מתעלם מסנה.</p> <p>מה צריכה רותם לעשות?</p>	