

האלכוהול – "הוראות הפעלה" להורה למתבגר

(בעידן הפוסט מודרני)

תוכן העניינים:

- הקדמה – "ארבעת עקרונות הפעלה" להורה בנושא - האלכוהול.
- רקע - "הנחות יסוד" ופיתוח אוריינטציה - בנוגע לאלכוהול בימינו.
- עיקרון 1 - הגדירו לנוער "כללי יסוד" לגבי האלכוהול.
- עיקרון 2 - צרו והפעילו "מצבי בקרה" - בזמנים "המועדים" לשתייה.
- עיקרון 3 - הגיבו באופן תואם לחריגות של הנוער מכללי האלכוהול.
- עיקרון 4 - במקרה של "התנהגויות התמכרותיות" השקיעו חשיבה בפתרון כולל.
- נספח א' - נספח לאמצעי בקרה "מקצועיים" לאיתור האלכוהול.
- נספח ב' - נספח דוגמאות ל"דיאלוג הורי" עם הנוער בעניין האלכוהול.
- סיכום המאמר – סיכום "ארבעת עקרונות הפעלה" - ותקציר ההכוונה להורים.

הקדמה

המאמר הזה נכתב מתוך הניסיון שהצטבר בהכוונה ובהדרכה של הורים מודאגים שילדיהם נחשפו לאלכוהול. הוא נכתב בין היתר מתוך התשובות והפתרונות שנתתי לאתגרים שניצבו בפני הורים למתבגרים. הורים רבים רוצים ליצור כללים ועמדות ביחס לאלכוהול – ולא ברור להם מה כדאי ומה רצוי. רבים מהם מרגישים שיש צורך לפעול למול התופעה והחריגות הנובעות ממנו - אך אינם יודעים כיצד. המאמר נכתב כדי לתת ידע - עקרונות - וכלים - לגיבוש עמדות ודרכי פעולה. במאמר אני עוסק בהבנת מאפייני המפגש של הנוער עם תופעת האלכוהול – כולל הגדרת הקשיים בהתמודדות איתה.

הכתוב מנסה לארגן להורה המתלבט קווים מנחים להתייחסות ולהתמודדות - דרך הגדרה של "ארבע עקרונות יסוד". אלו עקרונות המנחים את ההורה במה כדאי לו להשקיע – ואיך לעשות את זה נכון. בין היתר מוסבר להורה בפירוט כיצד להתמודד עם נושאים כמו: הגדרת כללי יסוד לנוער לגבי האלכוהול, הפעלת מצבי בקרה - בזמנים "המועדים" לשתייה, כיצד להגיב באופן תואם לחריגות של הנוער מכללי האלכוהול, ואיך להשקיע חשיבה במערך של פתרון כולל - במקרה של "התנהגויות התמכרותיות".

רקע

קצת על האלכוהול.....

האלכוהול הוא חומר פסיכואקטיבי שבכמות רבה ובתדירות גבוהה - הוא מהווה סיכון משמעותי למשתמש. השפעתו יכולה במצבים מסוימים ליצור נזקים בריאותיים ופסיכולוגיים עצומים ובלתי הפיכים. הוא יכול להיות מסוכן - במיוחד בגיל ההתבגרות כשכל המערכות עדיין בשלבי הבשלה והתפתחות.

למרות הגדרת המסוכנות הזאת – לא בטוח שזה יהיה אפקטיבי להגדיר ולאכוף איסור

מוחלט על שתייה. האופן שבו החומר הפסיכו אקטיבי הזה נשזר בחיינו – כמעט ואינו מאפשר את זה. יתכן שלגבי האלכוהול אין ברירה אלא "לתפור" תקנון הורי ומהלך התנהלות - מורכב ומשוכלל יותר. אמירה הורית - פשטנית וחד משמעית שעוסקת רק בהצבה של איסור גורף – לא תיתן את הפירות המקווים. **להלן כמה מהסיבות שבגללן קשה להגדיר את החומר הזה כאסור לגמרי לשימוש:**

א. האלכוהול מוגדר כחומר חוקי - והוא מותר לשימוש על פי חוק. אלכוהול הוא חומר חוקי לשימוש. אמנם חל איסור על המכירה שלו לנוער מתחת לגיל 18, אך אין איסור חוקי על קניה או צריכה של החומר הזה בכל גיל. כלומר אין מניעה חוקית ישירה מהנוער לרכוש ולצרוך אלכוהול.

ב. האלכוהול מלווה בקביעות אירועים שונים בחיי הפרט המשפחה והקהילה - והוא משמש גם בחגים ובטקסים דתיים. האלכוהול משמש לברכה דתית כמו: "בורא פרי הגפן". בחג הפסח למשל מצווים אנו על שתייה של ארבע כוסות יין. כמו כן - סביר להניח שכמעט בכל אירוע ובעיקר באירועים משפחתיים משמעותיים (חתונה, בר מצווה וכו') - יהיו משקאות אלכוהוליים. כלומר: החומר נמצא ונצרך באופן בולט ע"י המבוגרים - לעיני הילדים והנוער. המצב הזה מעניק ל"נוזל" הזה נוכחות ולגיטימיות - גם אם אין אנו רוצים או מתכוונים לכך.

ג. האלכוהול הפך לבילוי נורמטיבי אצל חלק מהנוער. בחלקים מסוימים מתרבות הנוער מדובר בנורמטיביות מוצקה של שתיית הנוזל הנ"ל - כחלק בלתי נפרד מהבילוי שלהם – בגלוי או בסמוי. הנורמה הזאת - תחת החסות ה"מודעת" של ההורים או החסות ה"מתעלמת" של ההורים – מקשה מאוד על הצבת הגבול ואכיפתו.

הצבת גבולות מוחלטים - כדאי? אפשרי?

כפי שצוין כאן - האלכוהול הוא חוקי, נוכח, מפתה ומהווה חלק מחיינו הנורמטיביים. מכאן שקשה מאוד להתעלם ממנו או לגרום להיעלמותו. ומכאן שהלגיטימיות של האלכוהול אינה מאפשרת לנו בדרך כלל כהורים להשתמש במסרים של איסור מוחלט. המצב הזה יוצר קושי להציב לנוער גבול גורף. לאור כל זאת - אם ברצוננו להיות אפקטיביים - יתכן וההתערבות ההורית צריכה לקבל פנים קצת שונות ומורכבות יותר.

להורים המשוכנעים בהכרח להציב איסור חד משמעי – חשוב לי להדגיש שאיני מבטל את דרכם והשקפתם. למרות הגישה ה"מידתית" שמוצגת כאן - אני רוצה לסייג ולהגיד שזה בהחלט לגיטימי בגילאי ההתבגרות - להציב לנוער גבול מוחלט בנושא האלכוהול. זה אפשרי ולגיטימי להגיד לנוער - בעיקר אם הוא קטין (כלומר מתחת לגיל 18) וכפוף להורה שלו (האפוטרופוס החוקי שלו) - שנאסר עליו לשתות אלכוהול.

זה אכן אפשרי – אבל בעייתי. זה אכן אפשרי להציב גבול מוחלט לאלכוהול - אך מגיל מסויים מתקדם יותר (לפעמים 17 והלאה) – ולנוכח הנורמות הקיימות (שציינתי מקודם) - לא בטוח שזו הגישה האפקטיבית והנכונה. גבול מוחלט בנושא הזה – בגילאי ההתבגרות המתקדמים יותר – הוא דבר מאוד לא פשוט להצבה ולאכיפה.

זה חשוב שהורים שמתעקשים על הצבה של איסורים מוחלטים - יפעילו שיקול דעת נוסף. הסיבה לכך היא שפער חריף מידי בין האיסורים ההוריים לבין התובנות והנורמות הקיימות אצל הנוער - עלול ליצור נתק בעייתי. פער גדול מידי בין עמדות הנוער וההורים - עלול לגרום להם לפקפק לחלוטין בהגיון ההורי ולהביא להתעלמות כוללת מהגבולות המוצבים להם. זה עלול לקדם מצב לא בריא של אטימות גורפת לכל המסרים ההוריים בנושא. מכאן זה יהיה נכון להבין - שלא תמיד צריך לטפל בשתייה החריפה - באופן חריף מידי....

כפי שציינתי - במצב הנוכחי (שלא הכול הכי הכי...) הסיכוי שנוכל למנוע לחלוטין את השימוש באלכוהול - הוא לא גבוה. מכאן שמטרה ריאלית יותר יכולה להיות - לדאוג שלא יהיו חריגות בוטות מידי מהגבולות החלקיים ומהמגבלות שאנחנו מציבים לנוער (ראה הכוונות בנושא בהמשך...).

הטיפול הנכון באלכוהול – הוא מורכב, רב שלבי וארוך טווח.

על סמך מה שאמרתי עד כה ומהניסיון שהצטבר - נראה שבנושא האלכוהול לא ניתן לטפל במישור אחד בלבד ובשיטת "הזבנג וגמרנו". כדי לטפל בנושא בצורה הנכונה יש צורך בהתארגנות הורית מנטאלית ומעשית בכמה מישורים במקביל.

מתוך שכך יש לבנות מכלול של נוהגי התייחסות הוריים - מותאמים, מדורגים, ברורים ואם אפשר אף יצירתיים. אלו נוהגים שילוו את הנוער - יגיבו להתרחשויות - וידאגו להטמעת הנורמות הראויות באופן תואם ומתפתח. יחד עם זה חשוב גם לטפח גישה הורית שלא תהסס להפעיל "תגובה ציונית הולמת" בעוצמה ובעיתוי הנכונים - למול התרחשויות הדורשות תגובה כזאת. אין ספק שנוער החורג מהמוגדר כמותר - דורש מאיתנו התארגנות לתגובה נחושה ולניווט חכם ותואם.

חשוב לדעת שבמצבים שבהם "העסק מסתבך" (למשל כשהשתייה יוצאת מכלל שליטה) ואנחנו מגיבים – אין לצפות לרוב לשינוי מידי במצבו ובהתנהגותו של הנוער. השינוי יבוא כתוצאה ממסכת של אמירות ופעולות שיפעיל ההורה באופן עקבי וברור - ולאורך זמן. זאת הסיבה לכך שאני מדגיש את החשיבות של פיתוח אסטרטגיה מדורגת.

כדי ליצור את התוצאה הרצויה - ההורים צריכים ליצור מבנה התנהלות רב שלבי ובעל אוריינטציה ארוכת טווח. **סנקציות הוריות מוקצנות וחד פעמיות – לא יניבו את הפירות המקווים.** הקצנה הורית כמהלך תגובה התחלתי הכולל שלל של איסורים גורפים - לא תעשה בדרך כלל את העבודה. כדאי להימנע בשלב הראשוני מתגובות הוריות נחרצות וטוטאליות כמו למשל:

"אני לא מרשה לך לגעת יותר באלכוהול לחלוטין!"

או - "מעכשיו והלאה - אלכוהול זה מחוץ לתחום בשבילך לגמרי!!"

צריך להיפרד מהפנטזיה שבמקרה של חריגה אלכוהולית – תגובה הורית מוקצנת ואוסרת - היא הפתרון. חשוב שלא לרוץ להקצנה "חינוכית" - שהיא פעמים רבות נראית כתגובה הולמת - אך בנושא זה היא לרוב חסרת אפקטיביות. הקצנה הורית שאיננה מופיעה בעיתוי הנכון ושאינה חלק מתהליך כולל ומדורג - היא גישה שאינה מועילה.

הורים שחשים שעימות עם נוער שחרג מהמוסכם - הוא המעשה הנכון או אולי אפילו בלתי נמנע – חשוב שימקדו אותו למישור הנכון. **עימות נכון עם הנוער - רצוי שלא יהיה בדרך כלל על עצם שתיית האלכוהול (עקרון "האיסור המוחלט") – אלא על אופי השתייה –**

כמות השתייה - ונסיבות ההתרחשות (זאת מלבד במקרי התמכרות חריגים – ראה בהמשך...). דווקא הליכה עקבית על פי תרשים זרימה מתפתח ובהתאם למצב נוער ולנסיבות – היא זאת שתגדיל את ההסתברות לתוצאה הרצויה.

הפעלת גבולות חד משמעיים - במצבי קיצון מתמשכים.

אני רוצה לסייג ולומר שישנם מצבים קיצוניים שבהם אם כל הניסיונות לפעול באופן מידתי ותואם נכשלו - יתכן ויש צורך לפעול אחרת. ישנם מצבים שיתכן שלא תהיה בהם ברירה אלא להציב - גבול גורף. קיים מצב שבו הנוער עובר משימוש מידתי באלכוהול - לשימוש קבוע - בכמות ובתדירות מוגזמים. זה קורה כאשר הנוער עובר לשימוש כמעט יומיומי - ובכמות בלתי סבירה. אם זהו המצב - יתכן ויש מקום לעבור מעיקרון המידתיות לעיקרון האיסור המוחלט.

אם אכן הנוער התדרדר לאופן צריכה שכזה - האלכוהול יכול בהחלט להיכנס תחת הגדרת מסוכנות – שתביא לאיסור על השימוש - באופן חד משמעי. אופן השימוש בו הפך אותם בעצם ל"סם מסוכן" – והיחס אליו צריך להיגזר בהתאם.

להלן "ארבעת העקרונות" להורה - בנושא אלכוהול

ומתבגרים לקביעת כללים - ולהתנהלות נכונה:

- עיקרון 1 - הגדירו לנוער "כללי יסוד" לגבי האלכוהול.
- עיקרון 2 - צרו והפעילו "מצבי בקרה" - בזמנים "המועדים" לשתייה.
- עיקרון 3 - הגיבו באופן תואם לחריגות של הנוער מכללי האלכוהול.
- עיקרון 4 - במקרה של "התנהגויות התמכרותיות" השקיעו חשיבה בפתרון כולל.

עקרון 1.

הגדירו לנוער "כללי יסוד" לגבי האלכוהול.

הנוער זקוק להבניית יסוד של נושא האלכוהול ונגזרותיו. ההורים צריכים ליצור לנוער הגדרות (ברורות) - דבר שיעזור להם לקבל אוריינטציה נכונה בנושא. מדובר כאן בבניית מסגרת התייחסות על ידי ההורים - שתסייע לנוער להתארגן נכון מנטאלית ומעשית - מול הפיתוי והסחף הפוטנציאליים שיש באלכוהול.

החלפת עיקרון "האיסור המוחלט" - ב"עקרון המידתיות".

על שתיית האלכוהול לא יוצב לרוב איסור מוחלט אלא עיקרון מידתי העוסק בתיחומים ובהגבלות בנושאים כמו: תדירות הצריכה, כמות השתייה, מיקום ההתרחשות, כוונות השימוש, עיתוי השימוש, גיל המתבגר, נוכחות מבוגרים במקום, יידוע ההורים במתרחש וכדומה .

מכל מקום ההורה צריך להקפיד שלא "להירדם בשמירה". מהרגע שבו זה ברור להורה שהדבר כבר מתרחש או שזה עומד להתרחש אצל הנוער - זה הזמן לעצב ולהגדיר. כמו כן מהרגע שבו ההורה מתיר לנוער שימוש עצמאי כלשהו באלכוהול - עדיף שזה ילווה בהכוונות מוגדרות וברורות.

להלן כמה **כללי יסוד** שכדאי להציב לנוער בעיתוי המתאים. אלו כללים שיסייעו לכם ולהם להבנות נכון את הטריטוריה המורכבת הזאת. השתמשו במוגדר כאן כקווים מנחים לאירגון נושא השתייה.
(אגב להזכירכם שבנושא **הסמים** - בניגוד לאלכוהול - אין שום עיסוק ב"מידתיות" אלא - רק בהצבה של גבול חד משמעי ובלתי מתפשר לחלוטין!).

ומכאן - על פי "עקרון המידתיות" – כללים אפשריים להצבה לנוער:

להלן 8 "כללי יסוד" של ההורים - להצבה למתבגר

בנוגע לאלכוהול:

כלל 1. איסור לנוער לשתות אלכוהול בחדר הפרטי.

איסור לנוער לשתות בחדר הפרטי שלהם - לא לבדם ולא עם החברים. הכלל הזה הוא חשוב גם אם מדובר בהורה שמאמין בילדיו וסומך עליהם שיתפעלו בתבונה בכל מקום - את עניין האלכוהול. הכלל הזה חשוב - גם אם מדובר בהורה ליברלי שיש לו מדיניות (שיכולה להיות בעייתית לפעמים) שמסתכמת באמירה - "אל תגזים!". מדובר כאן לרוב בהורה שאוחז במסר: "**אתה יכול לשתות - אבל אל תגזים**". לפעמים מסר מתומצת כזה הוא מספיק - אבל לא תמיד - ולא בכל מקרה. בגדול זה חשוב לברור לנוער בתבונה את המתחמים המוגדרים כמותרים לשתייה.

הדגש על איסור השתייה בחדר נובע בין היתר מהחשש שהנוהג ייטמע בשגרת היומיום – ללא כל ידיעה או חשיפה. פיתוח של נוהג לשתות ביחידות נחשב להרגל מאוד בעייתי ובעל סיכון גבוה לשימוש התמכרותי. המגבלה הזאת נעשית במגמה למנוע בכל מיני דרכים - הרגליות קבועה (ואולי גם סמויה) לאלכוהול. זוהי הרגליות שאסור שתתרחש במקומות של שגרת חיים וכן במקומות אחרים - עם פוטנציאל לשימוש בעייתי.

כלל 2. איסור על החזקת אלכוהול.

אסור לנוער להחזיק אלכוהול בחדר הפרטי שלהם - או בכל מקום אחר שאינו מקום המשקאות המשפחתיים ובאופן המוסכם על ההורים.

הורים שמתירים לנוער להחזיק משקה - רצוי שזה יהיה רק במקום האחסון של ההורים (ארון המשקאות, הבר, המזווה, המקרר וכדומה...). האיחסון הזה גם אם הוא במקום המשפחתי המקובל - צריך להתבצע בידיעת ההורים ובהסכמתם. חשוב להדגיש שהתרת האיסור להחזיק משקה בחדר שלהם - הוא לרוב החלטה הורית שגויה. החזקת משקה בחדר עלולה להוות פיתוי גדול לשתייה לא מפקחת במרחב הלא נכון.

כלל 3. איסור על שתיית אלכוהול במקום פומבי (ברשות הרבים).

אסור לנוער לשתות ברחוב, במקום פומבי ובראש חוצות (כמו בגנים, ספסלים ציבוריים, פיצוציות, במסעדות, בטבע, בים, בטיול, בהליכה וכדומה.) השתייה אינה אמורה ללוות פעילות רגילה - בוודאי שלא במתחם שהוא פומבי.

חשוב לציין שיש מקום להגדיר גבולות ומגבלות כמו ה"ל" – גם כשיש קושי לאכוף אותם. זה חשוב שהנוער ידעו מהו ה"נכון והראוי" של ההורה – גם אם האפשרות לפיקוח מלא עליהם - היא לא גבוהה במיוחד. כדאי לפחות למצב להם בראש - "גבול רעיוני" גם אם הוא לא תמיד הופך ל"גבול מעשי". זה יגדיל את הסיכוי שיהיה עוד פקטור ב"שיח" הפנימי שהוא מנהל עם עצמו - לקביעת העמדות והגבולות שלו.

כלל 4. איסור על שתיית אלכוהול במפגש חברתי שגרת.

אסור לנוער לשתות במפגש חברים שגרת - יומימי או שבועי - שאינו מהווה "אירוע". עדיף לקשור את ההיתר לשתייה ב"אירוע" כלשהו - ולא כמנהג קבוע המלווה מפגש שגרת.

האיסור הזה בא גם הוא למנוע מצב של הרגליות והתרגלות לשתייה כמעשה של שגרה במפגש שגרת.

הנוער צריך לדעת שבילוי חברתי רגיל כמו הבילוי של יום שישי בבית או סתם אצל חברים במהלך השבוע - אינו מהווה "יציאה" או "אירוע" המתירים שתייה. עדיף לדאוג שאם תהייה שתייה - היא תהייה מכוונת בילוי או "אירוע" שאינם שגרתיים.

כלל 5. ניתן לשתות אלכוהול ב"אירוע" שאינו אירוע שגרתית.

זה לא תמיד רצוי - אך זה אפשרי לשתות אלכוהול במסגרת אירוע חגיגי מוגדר כמו: מסיבת גיוס, יומולדת, חג, בילוי במועדון וכדומה). כמו כן כדאי לסייג את ההיתר באמירה כמו:

ניתן לשתות אלכוהול ב"אירוע" - אך לא יותר מפעם בשבוע!

ישנם תקופות שבהם יש עומס של "אירועים" במתרכז שבוע אחד. את ההפרזה האפשרית – ניתן לתחום על ידי ההגדרה ש"אם שותים באירוע אז - לא יותר מפעם בשבוע". מגבלת ה-**ניתן לשתות אלכוהול ב"אירוע"** - נועדה כדי לתחום את השתייה רק למקרים שיש בהם אירועים יוצאי דופן. הסיסמה המובילה המסמנת את המגמה - יכולה להיות: **"אין שתייה שלא במסיבה"**.

***הערה** (להורים המחמירים שלא אוהבים את ההיתר): אני מנסה לתת מראש מענה להורים שמתקילים אותי לרוב בטענה (שיש בה הגיון מסוים): **"אז מה - אתה רוצה שהם יתרגלו לכך שבכל אירוע שותים אלכוהול..... אתה רוצה שהם יתרגלו שאין אירוע ללא אלכוהול.....?"**.

זה לא פשוט להגיב להורים אכפתיים ומודאגים. מכל מקום יש לי תשובה לכך – יחד עם כמה הדגשים: תחילה חשוב להגיד - שבאירוע שבו מותר לשתות אלכוהול – אין זה אומר שחייבים לשתות אלכוהול. זאת אומרת שאפשר גם שלא לשתות. (אולי זה נשמע נאיבי – אבל זה קורה לפעמים שמותר לנוער לשתות - ובכל זאת הם לא שותים). מכל מקום – אין לנו ברירה אלא להתחיל איפה שהוא להגיד לנוער - היכן זה מותר ואפשרי. צריך ליצור הגדרות של "היתר" ולא רק הגדרות של איסור. צריך להגדיר מתי ואיפה זה מותר. לדעתי - היתר השתייה ב"אירוע" - בהשוואה לכל שאר ההיתרים האפשריים הקיימים – הוא הרע במיעוטו.

כלל 6. שתי יחידות משקה לאירוע - היא כמות האלכוהול המקס' המותרת.

ניתן לשתות אלכוהול בכמות שלא תעלה על שתי יחידות משקה כלומר - שתי פחיות בירה, או שני "שוטים" (- כוסיות קטנות) של משקה אלכוהולי מרוכז (כמו וודקה ודומיו). הכלל הזה הוא הנחיית בסיס להורה שזה נראה לו נכון להגדיר לנוער כמותית את האמירה: **"אל תגזים!"**. ההגדרה הזאת מתחמת את הנוער ומסייעת להם לדעת היכן לעצור. כך הם נעשים מודעים לכמות המקסימאלית שמותרת להם על פי ההורה.

כלל 7. השתייה למטרת השתכרות – היא שתייה אסורה.

אין לשתות עד לשכרות או כדי להגיע למצב של שכרות. כאן ההכוונה היא למתן את הנוער שמתייחס להיתר השתייה - כרשות להשכרות - כרשות לחגוג עד כלות - עד לאידע.... כמו כן כדאי להזכיר לנוער שתחושת השכרות לא נוצרת במיידית אלא בדרך כלל לאחר זמן מה - לרוב "בהצתה מאוחרת". לכן מומלץ לנוער שלא "לדחוס" אלכוהול גם אם לא נוצרת להם בטווח הקצר - התחושה האלכוהולית הנשאפת. כדאי גם להגיד לנוער שעדיף לשתות על בטן מלאה, וכמובן שלא יותר מהכמות המומלצת.

כלל 8. איסור על שתיית אלכוהול ונהיגה.

כמובן שכשצריך לנהוג - אסור לשתות! ("אם שותים - לא נוהגים"). אפשר לשתות בנסיבות המוגדרות כמותרות - במידה והוגדר נהג תורן (שאינו שותה). זה אפשרי גם כשמתארגנים על הסעה אלטרנטיבית כמו עם הורה מתנדב, חבר בעל רישיון שלא שותה, נסיעה במונית וכדומה.

עד כאן שמונת כללי היסוד לנוער בנושא האלכוהול.

* (לנוחיותכם: ראו בסוף המאמר "נספח דוגמאות" ("נספח ב") לדיאלוגים או מונולוגים אפשריים עם הנוער בנושא הכללים והצבתם....)

שני כללי אלכוהול נוספים אפשריים:

אני רוצה להמליץ על שני כללי אלכוהול אפשריים נוספים - שניתן להציב לנוער - שלא נכללו בתוך שמונת כללי היסוד:

כלל נוסף – א'.

איסור על "שינה ספונטנית" חוץ ביתית - ללא תאום מראש.

ככלל שינה חוץ ביתית אצל חבר היא חוויה חיובית ומפתחת. זוהי חוויה שכדאי לאפשר אותה לילדים במידת האפשר בחופשים - ולפעמים אפילו בזמן הלימודים. הבעיה היא שלעיתים הנוער מבקש להשתמש בנוהל השינה הזה (אצל חבר) - באופן ספונטני - כאמצעי להתחמק ממצב (אלכוהולי) שהסתבך. זה הופך מבחינתם לדרך חילוץ כשהם מסתבכים בשתייה מופרזת, או ב"בלגנים" אחרים. כך הם פועלים כשהם אינם רוצים להיחשף להורים. כדי לממש את תוכניתו הנער מפעיל לחץ טלפוני על ההורה - לאשר לו שינה ספונטנית אצל חבר. הוא רוצה לגרום להורה לאשר לו את זה במיידית – ובכך להתחמק מהבקרה ההורית. כך הוא יוכל להמשיך את הלילה במחיצת החבר – הרחק מהעין הבוחנת והמבקרת של ההורה.

הורים שחוששים מהתדרדרות - או הורים לנער שמועד להסתבכויות – עדיף שיציבו למתבגרים כלל ברור: **נער שרוצה לישון בלילה מחוץ לבית (אצל חבר) - ידאג מראש - לבקש ולקבל אישור מההורים.** לא יתקבלו היתרי שינה ספונטניים אצל חברים - אם הדבר לא תואם מראש.

הערה: יש בכלל הזה - באיסור הזה - דבר שאינו חביב עליו במיוחד: יש כאן לקיחת "מקדם ביטחון". לקיחת "מקדם ביטחון" נראית לי לרוב כגישה בעייתית ולא רצויה. ברם - בתקופות "המועדות לפורענות" - הכלל הזה נראה כמתקבל יותר על הדעת. הקפדה עליו תאפשר לנו לדעת את מצבו של הנער - בעיקר בנושא השימוש לרעה בחומרים פסיכו אקטיביים. מסגרת ההתנהלות הזאת - תסגור את אחת מדרכי המילוט החביבים לנוער עם נטייה לסיכונים - ותסייע לנו בשמירה על המידתיות הנכונה.

כלל נוסף – ב'.

איסור על צריכת אלכוהול בתקופת הילדות ובתחילת ההתבגרות.

ההכוונה הבסיסית לילדים בטרם ובתחילת ההתבגרות (מגיל 9 עד - 16 בערך - לפי שיקול ההורה) אמורה להדגיש - שיש איסור ברור על שתית אלכוהול בשלב הנוכחי של חייהם. כלומר - שהאיסור ההורי הנוכחי - קשור לפז"מ הנוכחי שלהם בחיים (- לגיל שלהם) ושלא מדובר על "איסור לחיים". הילדים צריכים לדעת שהכלל הזה סביר להניח שישתנה בהתאם לגילם ואולי גם בהתאם לבגרותם (לשיקול ההורה).

למרות הגבול הברור בשלב הזה של חייהם - האיסור הזה ניתן להתרה נקודתית וזמנית.

זה יוכל להתבצע על ידי ההורה שזה יראה לו כדבר הנכון לביצוע - בנסיבות מסוימות. ניתן לאפשר לילדים "טעימת אלכוהול" באופן מתוכנן ומבוקר - טעימה שמיועדת להפיג את סקרנותם. אני שוב מדגיש - ניתן לעשות את זה במידה וזה נראה להורה כמעשה נכון. חשוב לדאוג לכך שזה יעשה באופן מוגדר ומובנה. צריך להדגיש שמדובר על היתר חריג, נקודתי, שיתבצע בנוכחות ההורה - ובודאי שלא מדובר בהיתר שהוא גורף.

התרת השתייה צריכה להיות מוגדרת כ"טעימה (מדגמית) בלבד". זה נועד כדי לאפשר להם לדעת מה זה "הנוזל" הזה – ועל מה מדובר - ולא כעל הזמנה לדרך בילוי חדשה (בילוי אלכוהולי). עדיף שההיתר ההורי יתרחש במסגרת אירוע כלשהו (יומולדת, חג וכדומה). צריך לדאוג שזה יקרה אך ורק בנוכחות ההורה או - מבוגר אחראי אחר שקיבל מההורה של הילד - "הסמכת פיקוח והתנסות". כלומר - השתייה ההתנסותית תתרחש תחת פיקוח ההורה ובידיעה ברורה של הילד שמדובר בחריגה נקודתית מאושרת - ולא בנוהל של קבע. **עד כאן כללי אלכוהול אפשריים להצבה לנוער.**

הצבת כללי האלכוהול - לנוער שהוא בוגר ואחראי - המלצה לגישה "אחרת".

ישנם בני נוער עם מאפייני אופי או התייחסות שונים - שלגביהם אולי צריך לנהוג אחרת. ישנם מצבים ייחודיים שבהם צריך לשקול האם כדאי להזדרז עם מלאכת "הגדרות הכללים" והצבתם. **ישנו נוער שמגלה באופן טבעי גישה אחראית ובוגרת יותר.** יתכן ולנוער המצויד בגישה כזאת – כדאי לנסות ולתת קרדיט על כך. כדאי לנסות ולתת לו "אשראי" שהוא יסדר ויכוון את התנהגותו ופעולותיו באופן אחראי - גם בנושא האלכוהול.

לנוער כזה אפשר שלא להזדרז ולקחת "מקדמי ביטחון" הוריים. יתכן ואין צורך להקדים ולהציף את עולמם בהגדרות ובמגבלות. יתכן וכדאי להמתין בסבלנות להתפתחויות בנושא - ואז להגיב אליהם באופן תואם ורלוונטי – אם בכלל יהיה צורך בתגובה כלשהיא. דחיסה של הגדרות מקדימות - (כמקדם ביטחון) לנער שהוא בעל אחריות מפותחת - עלולה להוביל לפעמים לתוצאות לא רצויות. זה עלול להתפרש מבחינתו כפגיעה וכזלזול ביכולתו לגלות אחריות. זה כאילו שההורים שלו לא רואים ולא מעריכים אותו, את סגולותיו ואת יכולתו להפגין בגרות.

הגמשה אפשרית גם לנוער - "סופר נורמטיבי".

הגמשה נוספת בעניין הצבת הכללים אפשרית גם למול נוער שנוטים לכנות אותם - כ"חנונים" או כ"מרובעים". אלו בני נוער שפועלים מתוך חשש לשינוי כלשהו ממה שהוגדר או מצופה מהם. הם פועלים מתוך הימנעות מלבצע דבר מה בלתי שיגרתי - במיוחד אם הדבר חורג מהנורמה שמצפים מהם המבוגרים. לגביהם כדאי להגמיש במידה מסוימת את המסגרת שאנחנו מנסים לבנות כאן. לגביהם כדאי שלא להזדרז ולהציב את הכללים. דווקא אצלם ההעזה לחרוג מהשגרה - היא לא בהכרח דבר פסול ורע.

הערה: כדי שאובן כהלכה חשוב לציין שאין בכוונתי להגיד שאני כורך ומזהה – גלויי "אחריות" יחד עם נטייה ל"חנוניות". בנוסף לכך - אני מניח שיהיו כאלה שלא יאהבו את הגישה ה"רכה" שאני מציע כאן כלפי בני הנוער הנ"ל – ש"נכנעים" לנורמטיביות ההורית. למסתייגים מהגישה הזאת - חשוב להדגיש שאני ממשיך לדבוק בעמדותי הפשרנית והליברלית כלפי ה"חנונים". אני מוכן להסתכן ולהגיד שאם הנער הנ"ל נתן לעצמו רשות ל"התפרע" – כלומר הוא חרג מהמקובל לגביו - והעיז לשתות מעבר לראוי – אין צורך להזדעזע ולפתוח במלחמה כוללת.

בדרך כלל אין צורך בתגובות נוקשה ועוצמתית כדי להפיק תוצאות. לפעמים לגביהם מספיקה דווקא נגיעה מחויכת. לפעמים אמירה ברורה אך בסגנון קליל ולא מעיק - יכולה לעשות באופן נכון יותר את מלאכת החזרה לאיזון .

עד כאן - עיקרון 1 – הממליץ להורים להציב לנוער "כללי יסוד" בנושא האלכוהול.

עקרון 2.

צרו והפעילו "מצבי בקרה" בזמנים "המועדים" לשתייה.

הנוער אמור לקבל בגיל ההתבגרות חופש התנהלות מסוים ואפשרות לפעול באופן אוטונומי. חופש זה נחוץ לשלב ההתפתחותי בו הם נמצאים. יחד עם זאת יש צורך לקיים מידה מסוימת של בקרה על המתרחש. אנחנו צריכים לקיים בחוכמה פעולות בקרה תואמות - ובמיוחד במצבים שבהם קיים סיכוי שהנוער ייחשף לאלכוהול. בזמנים הללו שהם "מועדים לפורענות" - צריך להיות במגע כלשהו עם הנוער. חשוב שנפעיל בזמן הזה - בקרה מהז'אנר הנכון.

"בקרת קצה" – סגנון הבקרה המועדף.

סגנון הבקרה המומלץ לרוב הוא – "בקרת קצה" (לדוגמה: מפגש עם הנער להתרשמות ממצבו – מיד לאחר חזרתו מהבילוי). "בקרת קצה" תוביל אותנו למפגש מאבחן עם הנוער - לאחר זמן "הפורענות" הפוטנציאלי.

לעומתה - "בקרת תהליך" היא מפגש עם הנוער – המתרחש במהלך הבילוי שלו (דבר שלא מומלץ לרוב). (דוגמה ל"בקרת תהליך": "להציף" אותו בטלפונים תוך כדי הפעילות שלו – כדי לנסות לאבחן את מצבו ולנסות להשפיע עליו....). זה חשוב שנמנע במידת האפשר מהבקרה הזאת שהיא צמודה מידי – לא מכבדת מספיק - ומתאפיינת לרוב בפולשנות יתר בעייתית.

הורים שמחזיקים ב"בקרת תהליך" (כסוג הבקרה הרצוי מבחינתם) – עלולים להיתפס על ידי הנוער כ"רודפניים", כ"חופרים" וכ"מתעלקים". אלו הורים שיש להם נטייה להתקשר כל רבע שעה לנער כדי לקבל ממנו את מירב הפרטים על - מיקומו מצבו ותוכניותיו. הם אלה שמנהלים בטלפון שוב ושוב עם הנוער דיאלוגים אינסופיים של שכנוע על - חזרה הביתה, הקפדה על זמנים, התראות כנגד הגזמות וכדומה. השיחות עם ההורים המודאגים האלה הם

- מייגעות ועמוסות בשאלות ובהטרדות. הם יטרידו וישאלו שאלות כמו: איפה אתה? מתי אתה חוזר? האם אתה לא חושב שמאוחר מידי? וכו'.

הורים "חופרים" מהסוג הזה פשוט מזמינים את הנוער לבצע "ניתוק מגע" מהם. אלו הורים שהנוער מתחמק פעמים רבות מלענות להם. "בקרת התהליך" שהם משתמשים בה – לרוב אינה מסייעת בבלימת החריגה. להפך - היא זאת שמגדילה לחץ ומצוקה ומעודדת את הנוער שצובר טינה נגדם - להמשיך ו"לבעוט" בהוריו.

לעומת "בקרת התהליך" הבעייתית - "בקרת הקצה" מנווטת את הדברים באופן תואם יותר. "בקרת קצה" נכונה אומרת לנוער שההורים אינם מוותרים על בקרה - אך הם דואגים שהיא תתבצע - בצורה הגיונית ומכבדת. "בקרת קצה" נכונה תדאג שלא לפלוש ולא לשלול ממנו במידת האפשר - את התחושה האוטונומית שהוא כל כך רוצה בה. היא תשתדל שלא להתערב בהתרחשות ושלא לפלוש אליה במידת האפשר. למרות האי נעימות שיש בכל בקרה - ההגיונות וההגיוניות שיש בה - מונעת היווצרות של טינה ותרעומת - ומסייעת בהפנמת העקרונות וההגבלות. הידיעה של הנוער שההורה אכן מקיים בקרה – אך שהיא מכבדת אותו ומתבצעת ברגישות הראויה – מאוד מסייעת לנו ולהם להתנהל נכון עם הנושא הזה.

אנחנו לא חייבים לראות הכול ולדעת הכול!

למול הלגיטימציה ואולי גם החתירה לבקרה מוקפדת מידי אצל חלק מההורים – חשוב לי להכניס את הדברים לפרופורציה. אולי זה לא תמיד מקובל עלינו – אבל זה נכון לשמר לנוער מרחב אוטונומי נטול נוכחות הורית. זה חשוב גם אם בחופש הזה קיים סיכון. גם אם אכן קיימת האפשרות ש"המרחב הפתוח" הזה - יפתה את הנוער ל"חריגות" שונות מהמוסכם. גם אם יתכן שתחת חסות ה"אוטונומיה" - יתרחשו "חטאים" שונים. אני מציינ את זה בעיקר להורים שחשים שמחובתם לראות הכל ולדעת הכול – אפילו שהם יודעים שמהלך החיים שלנו בעידן הנוכחי – כמעט ואינו מאפשר את זה. **אנחנו לא חייבים לראות הכל ולדעת הכול!** ישנם דברים "לא כל כך נכונים" שהילדים שלנו מבצעים ושהם יבצעו - שאנחנו לא נדע עליהם – ולא בטוח שאנחנו גם חייבים לדעת על כולם.....

זה סביר והגיוני שאנחנו לא נהיה מיודעים על הכול. פנטזייה הורית בסגנון "האח הגדול" - ה"אינטרפול" ודומיו – היא בעייתית מאוד. השאיפה ל"בקרה המושלמת" - היא לא ריאלית וגם אינה בריאה. לעיתים היא יוצרת אצל הנוער תגובת נגד של לגיטימציה עצמית מלאה -

לרמות את ההורים. היא נותנת לנוער מוטיבציה לבנייה מאסיבית של מסכת שקרים וליצור את – "מערך החיים הכפולים של הנוער".

אנחנו בעיקר צריכים לדאוג שהיעדר "הנוכחות" ההורית והיעדר המיודעות ההורית לא יהפכו למצב של קבע - למצב שמתרחש כל הזמן לאורך זמן. כלומר - זה לא נכון שההורים יהיו מחוץ לתמונה באופן קבע. זה לא נכון שההורים ייצרו "ניתוק מגע" מה"בקרה" על מצבו של הנוער. יחד עם זה צריך לדעת שיהיו חריגות וזה נורמאלי. על חלקם אנחנו צריכים לדעת – אך לא על כולם.

להלן כמה בקרות (אלכוהוליות) אפשריות כמו: "בקרת הרווח ההדדי", "בקרה טלפונית", "בקרת השיבה הביתה", ו"בקרת הבילוי". יש המומלצות יותר וחלקן פחות:

"בקרת הרווח ההדדי" – אבא ואימא שירותי הסעה בע"מ – מהבילוי

עד הבית.

"בקרת הרווח ההדדי" היא "בקרה קצה" מועדפת מכיוון שיש בה רווח הדדי לנוער וגם להורים. זהו מצב הבקרה המועדף שבו הנוער חש שהוא מרוויח משהו מנוכחות ההורה או מהמפגש עם ההורה. כדי שזה יקרה ההורה יכול להציע את עצמו כ"שירות הובלה" לנוער בסוף הערב - בדרך מהבילוי הביתה. כאן ההורה מתברג במצב כגורם תורם, כגורם הנותן שירות לרווחתו ולנוחיותו של הנוער. כך ההורה נפגש עם הנוער - לא כגורם שמופיע לצורכי אבחון ובקרה - אלא כחלק ממהלך התנהלות טבעי. מפגש מהסוג הזה ממזער את התנגדות הנוער לנוכחות ההורה. כך ההורה יכול להתרשם ממצבו של הנער - ועדיין להיות תחת הכותרת של "טוב ומטיב". ההורה יכול להגיד לנוער לפני היציאה: "בסוף הערב - לא חשוב מתי - תרים טלפון ואני אבוא לקחת אותך הביתה".

במידה ומטלת ההסעה בלילה נראית לכם כבדה מידי ואתם רוצים להקל על עצמכם - ניתן לשכלל את הנוהל. ניתן להתארגן לשירות ההסעות בתורנות עם הורים נוספים. אפשר שכל ההורים של "החבורה" - יקיימו ביניהם בסבב את תורנות החזרה הביתה.

"בקרה טלפונית" – באמצעות הודעה של הנוער המבלה ישירות ל"תא הקולי".

אמצעי הבקרה האחרים חוץ מ"בקרת הרווח ההדדי" הנ"ל - הם בדרך כלל פחות "דידוטיים" לנוער - אך לעיתים הם מחויבי המציאות. לפעמים אין לנו ברירה אחרת אלא להפעיל אותם. "הבקרה הטלפונית" היא "בקרת תהליך" (שהיא בקרה פחות מומלצת) - אולם היא אחד מהאמצעים האפקטיביים שניתן להשתמש בהם. צריך לדאוג להפעיל את הבקרה הזאת

בצורה הנכונה (שתפורט בהמשך) - כדי שלא לחבל במוטיבציה של הנוער לשיתוף פעולה אתנו.

הזמנת הבקרה מהנוער יכולה להישמע כך: **"אני מבקש שתתקשר הביתה בשתיים וחצי בלילה ותשאיר לי הודעה מוקלטת בתא הקולי"**. אל תדאג - אני לא אענה לטלפון שלך - ככה שאתה לא תהיה חייב לדבר איתי. אני רק רוצה לשמוע את הקול שלך ולדעת שאתה חי ונושם ושהכול בסדר. ככה אימא ואני נרגע ונוכל להמשיך לישון בשקט".

הודעה מוקלטת בתא הקולי במקום שיחה ישירות עם ההורה - היא האופציה המועדפת לבקרה הלילית הזאת – הרבה יותר ממה שאתם חושבים. פעמים רבות הנוער (למרות שהוא מתבקש לכך) - נמנע מלהתקשר הביתה מאוחר בלילה כי הם חוששים לעמוד במצב של שיחה ביקורתית עם ההורה. שיחה כזאת היא לרוב אפופת חשדנות ונעשית בעייתי בעייתי. הנוער חושש מאוד מהאפשרות שתיווצר בלילה שיחה לא נעימה עם ההורה מתעורר וחושש.

האופציה לשיחה "מודאגת" כזאת במהלך הבילוי הלילי - גורם לנוער להפעיל מנגנוני חמיקה ושיכחה למול הבקשה שלנו. כך הם נמנעים מלשתף פעולה עם הבקשה של ההורה. הנער מתחמק כי הוא לא רוצה להיות חשוף לאופציה הלא נעימה של שיחה עם הורה דקדקן וחרד שעלול לחרב לו את הבילוי. בין היתר הוא חושש שבמקרה והשיחה תתפתח לכיוונים בעייתיים – יתכן ויווצר עימות - וההורה עוד עלול לצוות עליו לחזור הביתה.

"דיבור" ישירות לתא הקולי - מסייע לנו לשמר את המוטיבציה של הנוער לשיתוף פעולה איתנו. זה עוקף את הבעייתיות שמכילה שיחה לילית עם ההורה. אחד היתרונות בבקרה מהסוג הזה שהיא עוזרת לרסן את הנוער במידת מה בנוגע לאלכוהול. הוא שומר על עצמו - מכיוון שהוא רוצה להישמע באוזנינו יציב ונכון - ולא עילג ומבולבל. השתמשו ב"בקרת הטלפון" הזאת בעיתוי הנכון - אך אל תגזימו!

לסיכום **"הבקרה הטלפונית"** – אני רוצה להוסיף הדגש: אם הנוער אינו מתקשר כפי שאמרתם לו - **אל תיקחו על עצמכם את מלאכת יצירת הקשר עם הנוער בלילה**. השקיעו בהכנה מסודרת של הדרישה מהנוער להתקשר – עוד טרם היציאה. שימו את האחריות על המימוש עליו. ואם הוא אינו עומד בהסכם ולא מתקשר – אל תזדרזו ליצור איתו קשר ולבוא איתו חשבון. המתינו ליום שלמחרת ואז נהלו איתו דיאלוג (נוקב) על כך. כאן לרוב כדאי להגיב דווקא - "מחר כך". ישנם מקרים (וזה אחד מהם) שכדאי יותר "להכות בברזל כשהוא קר!"

"בקרת השיבה הביתה" – **"בקרת קצה" חשובה ומעצבת – על סף הבית.**
מדובר כאן (בד"כ) במפגש לילי עם הנוער מיד עם חזרתו וכניסתו הביתה. זוהי "בקרת קצה" שאינה תמיד קלה ונעימה לביצוע - אך היא סבירה, הגיונית ועדיפה בדרך כלל על האחרות. **"בקרת השיבה הביתה"** - מחייבת את ההורה להשכים את עצמו בדרך כלשהי מאוחר בלילה, בעיתוי המתאים - כדי לפגוש את "הנוער השב" - משדה הקרב...". במפגש עם הנוער בזמן "השיבה הביתה" - אנו משיגים שני יעדים חשובים:
יעד אחד הוא - בקרה אפשרית על "העמידה בזמנים" של הנוער - בקרה שהיא מחזקת תחושת מסגרתיות וממתנת עקב האווירה שהיא יוצרת – גם הקצנות אלכוהוליות. לעמידה במסגרת הזמן לחזרה הביתה שנקבעה או שיודעה להורה - יש חשיבות רבה. היא מהווה סעיף אחד מתוך "ארבעת גבולות היסוד לנוער" – "...ארבעת הגבולות - ששום משפחה ישראלית אינה שלמה בלעדיו..." (להרחבה בנושא הגבולות זה ראה מאמרי המורחב – "הורות להתבגרות בעידן הפוסט מודרני": בפרק - על 4 גבולות היסוד...).
ההקפדה על "שעת החזרה" - מקרינה ומשפיעה גם על עניין השימוש באלכוהול. תחושת המסגרתיות הנובעת ממבנה זמנים ברור – מסייעת לנוער לשמור על גבולות גם בנושא השתייה. אגב זה קורה גם אם לוח הזמנים שקובע ההורה מתאפיין בליברליות ובגמישות רבה. המסגרתיות הזאת מונעת תחושה של הנוער שהמרחב שלו הוא נטול בקרה וגבולות. היא מונעת תחושה של היעדר מבנה - שעלול ליצור אקלים של פריקת עול. בקרת הזמנים הזאת יכולה לעצור את הנוער מהדחף לסחף - לשתייה חסרת הבחנה.

היעד השני הוא - בקרה על מצבו האלכוהולי של הנוער.

זהו היעד השני ב**"בקרת השיבה הביתה"**. המבט של ההורה בנוער עם כניסתו הביתה - מאפשר לקבל במידי תמונת מצב (סבירה) על היקף השתייה והשלכותיה. את הבקרה הזאת כדאי לבצע כך:

כשהנוער מגיע הביתה אל תקדמו אותו מראש בנוקשות בוחנת ואל תצרו בהתנהגותכם אנטגוניזם כלפיו. קבלו אותם בחביבות עניינית - ותוך כדי כך התבוננו בו וחישו אותו. השתדלו להתרשם ממצבו כבדרך אגב. ניתן ללוות את כניסתו עם שאלות התעניינות חיוביות כמו: **"איך היה? נהנית?"** וכדומה.

המבט האגבי שלנו יכול להבחין בנקודות כמו: יציבות התנועה (האם הנוער מתנדנד בגמלוניות?), אופן הדיבור (האם נוצרת עילגות בהתבטאות?), ריח הנודף מהנער (האם באוויר אדי "אבסולוט" או ניחוחות "הייניקן"?), ועוד כהנה וכהנה. כך נוכל לקבל מושג בסיסי על מצבו של הנער. מהניראות וההתנהגות של הנער ניתן לקלוט במידה מסוימת האם התבצעה הפעם שתייה מדודה או שהייתה פה הגזמה אלכוהולית ברורה.

האפקט המרסן של מפגש "השיבה הביתה" - על סף הבית עם ההורים.

"המפגש על הסף" עם ההורה מיד עם הכניסה הביתה - יוצרת אפקט חשוב בנפשו של הנוער. חווית המפגש בשעות המאוחרות מהווה מנגנון מרסן חשוב. הידיעה שההורה לא מתעצל להתעורר, לקום ולהמתין לנוער – עושה להם משהו. בנוסף לכך - הידיעה שמפגש מהסוג הזה יכול להתרחש גם בהמשך - מהווה אלמנט בולם לנוער שאולי תכנן בלויים פורקי עול.

זה לא נעים להם לחזור הביתה במצב שבו הם "הפוכים" ו"מסטולים" - ולהיפגש במבט "המתעניין" של ההורה מיד עם הכניסה. מכאן שמדובר בהשקעה הורית חשובה ומרסנת שלרוב (בוודאי בנקודות זמן מסוימות) – לא כדאי לוותר עליה.

ישנם כמה אופנים לגרום ל"**בקרת השיבה הביתה**" להתרחש. לכל דרך יש את היתרונות, החסרונות והאי-נעימויות הכרוכות בה - הן לנוער והן להורה (לשיקולכם):

אפשרות א. השכימו את עצמכם - טרם שיבת וכניסת הנוער הביתה – והמתינו לו.

כאן אנחנו ההורים דואגים להשכים את עצמנו לפני שעת החזרה המיועדת של הנוער (בין אם מדובר ב"שעת הגג" או ב"שעת המיודעות" - לפי הנוהל הביתי המקובל). אנחנו מתעוררים ונכנסים להמתנה - כדי להיפגש איתו עם כניסתו הביתה. שימו לכם שעון מעורר (או כל אמצעי השכמה אחר), התעוררו לפני השעה המיועדת – (שעת המקסימום לחזרה) וחכו לנער בסבלנות.

כדי שנוכל לממש את בקרת "השיבה הביתה" - צריך מראש לפעול על פי הנוהל הבסיסי של "קביעת שעת הגעה הביתה" לנוער (שעת "גג" או "מיודעות"). עיקרון "קביעת שעת הגעה" הוא חשוב באופן כללי - אך במקרה של אפשרות החשיפה לאלכוהול - הוא הופך לחיוני שבעתיים. בכל מקרה אל תתנו ללילה של הנוער המבלה לחלוף ללא "**שעת קצה**" ברורה ומיודעת - גם אם אתם מצוידים בגישת זמנים ליברלית ומאפשרת.

אפשרות ב. בקשה מהנוער שישכים אותנו מיד עם שובו הביתה.

כמו באפשרות הראשונה - גם כאן ההשכמה בזמן השיבה הביתה מזמן לנו מפגש עם הנוער בזמן אמיתי. כך נוכל להעריך את מצבו האלכוהולי על פי מראהו, התנהגותו וסימנים מזהים נוספים. הקושי כאן הוא הדרישה הלא סימפטית מהנוער להשכים אותנו בעיתוי בעייתי. הסיטואציה דורשת מהנוער לבצע מעשה בלתי נעים בעליל. הוא נאלץ להיכנס לחדר השינה שלנו, (מעוז האינטימיות שלנו) - ולעשות אקט השכמה פולשני ולא נעים. כך גם הנוער צריך להיחשף אלינו במצב שהוא לא תמיד אסטטי ונוח לשני הצדדים.

לא בטוח שזוהי דרך נכונה לבצע את "בקרת השיבה הביתה". אך אם בכל זאת חשוב לנו להיעזר בה - צריך לשקול עלות מול תועלת. אחת התועלות מבחינתנו היא שאין צורך להמר על שעת החזרה של הנוער. בכך יש הבטחה מסוימת שהמפגש איתנו אכן יקרה עם פחות חשש שנפספס אותו.

צריך לשקול את התועלת של ההשכמה כזאת (שיוצרת לנו מפגש די בטוח עם הנוער) - למול המחיר של חוויה בלתי סימפטית בעליל, לנוער ולנו.

ולהלן טיפ להורים להתנהלות נכונה ☺

במצב שבו הנוער מאחר לשוב הביתה – אל תזדרזו לפעול!

במקרה שאתם מתארגנים למפגש בקרה – ומסתבר לכם שהנוער מאחר - אל תקדימו לפעול! העדיפו להמתין בסבלנות עד להגעתם. אם הנער מאחר - אל תזדרזו לצלצל אליו אלא - המתינו בסבלנות לשובו. העדיפו שלא להתאמץ לאתר אותו או לחתור ליצור איתו קשר (דרך חבריו, הורי חבריו, נסיעות חיפוש לצורך איתור וכדומה). אל תתרגשו מהאיחור. הכניסו את מפתח הבית בצידה הפנימי של הדלת (להלן "נוהל המפתח בדלת" – ראו פירוט והסבר בהמשך) וחכו לשובו של "הבן האובד".

וותרו על הגישה הנ"ל - גם אם אתם מהמאמינים ב"אקטיביזם הורי". וותרו על ה"חתירה למגע" עם הנוער - על הצלצולים בתפוצת נאט"ו, על היעזרות במכ"מים מודיעיניים למיניהם, ועל הפעלה של "רשתות קשר" גלויות או מחתרטיות – כדי לאתר את הנער. אין צורך להגיב באינטנסיביות. היו פעילים רק אם ידוע לכם על דברים חורגים או מסוכנים שאירעו באזור - כמו תאונה, התרחשות אלימה וכדומה. אל "תרדפו" אחריו. חכו שהוא יגיע הביתה - ואז הגיבו באופן ברור ומעצב.

"בקרת הבילוי" – היא "בקרת תהליך" המתרחשת במהלך הבילוי -

(שעדיף שתתואם עם הנוער).

"בקרת תהליך" כפי שצינתי - היא לא מומלצת, אך אפשרית לפעמים. עדיף להשתמש בבקרה הזאת - רק במקרים מיוחדים או חריגים וגם אז חשוב שהיא תתבצע כהלכה.

את "בקרת הבילוי" ניתן לבצע באמצעות "ביקור הורי" במהלך הלילה בזמן הבילוי של הנוער. כך ניתן להיפגש איתו ולהתרשם ממצבו. אם אתם מחליטים לבצע את הבקרה הזאת – הקפידו שהיא תהיה מתואמת עם הנער - בין אם בתאום מראש - ובין אם במהלך הלילה. העדיפו שלא לעשות לו "בקרת פתע" או - "ביקור פתע". "בקרת הבילוי" הזאת גם כך היא לרוב מאוד לא נעימה ובמיוחד היא לא נעימה לנוער. "ביקור פתע" עלול להכניס את יחסיכם איתם למישור של מאבק פתלתל בסגנון חתול ועכבר – "טום וג'רי" – רודף ונרדף....

כמו כן השתדלו שלא לעשות לילד שלכם את מה שקרוי בשפתם - "פדיחות". אם אתם מופיעים בגזרה שלו - עשו את זה בתאום איתו. דאגו ליצור איתו קשר מראש או בסמיכות למפגש. ידעו אותו על הגעתכם - ואפילו התנצלו בפניו על הפרעה (אם זה נראה לכם כנכון). אמנם כך אתם מפסידים את גורם ההפתעה – אבל ההפתעה היא לא הדבר הכי חשוב במקרה הזה. ב"בקרת הבילוי" הזאת - חשובה יותר תחושת הכבוד לנער וההכרה בצרכיו – מאשר אבחון מדוקדק ומדויק של מצבו.

בקשו מהבחור שלנו לצאת ממתחם הבילוי כדי שנוכל לפגוש אותו **בנפרד מההתרחשות** (אלא אם הנער מבקש או מאשר אחרת). נער שמופתע על ידי הוריו - במיוחד כשזה קורה במתחם הבילוי שלו ולמול החברים שלו - חש שכבודו נפגע. בקרת פתע כזו - עלולה להוות תמריץ לנער "להחזיר לנו", לתחמן אותנו ולהדוף את הניסיונות שלנו ליצור איתנו שיתוף פעולה.

עד כאן עיקרון 2 הממליץ ליצור ולהפעיל "מצבי בקרה" - בזמנים שבהם הנוער - "מועדים" לשתייה. הפרק מכיל אסופת בקרות אפשריות למצבים "מועדי אלכוהול".

הורים: בחרו את הבקרות המתאימות לכם כמו: "בקרת הרווח ההדדי", "בקרה טלפונית", "בקרת השיבה הביתה", "בקרת הבילוי" וכדומה. דאגו להפעיל אותן בתבונה.

עקרון 3.

הגיבו באופן תואם לחריגות של הנוער מכללי האלכוהול.

הדיאלוג עם הנוער ובמיוחד עם אלה שנחשפו לאלכוהול - צריך לקחת בחשבון שהנוער יבצע חריגות מהמוגדר על ידי ההורים. אין צורך להיבהל - חריגות בגיל ההתבגרות הן חלק אינטגרלי מהתהליך ההתפתחותי הכולל. צריך לצפות לחריגות ולהיערך מבעוד מועד לתגובה מושכלת. אין להתייחס לחריגה בגדר "חטא ללא כפרה" – המחויבת בגביית מחיר. לא כדאי להתייחס להפרה - כעבירה שאינה ברת סליחה - המחייבת ענישה חמורה. חריגה לפעמים היא דרכו של הנוער לבחון לבדוק את הגבולות הפנימיים שלו, ואת הגבולות החיצוניים שלנו ההורים. חריגה שההורה איתר אותה – צריכה לשמש את ההורה לתהליך התבגרותי - הכולל קידום עמדות חשובות והטמעת גבולות. התגובה לחריגה צריכה להיות ברורה נחושה ולרוב – בעצימות מדורגת ומתפתחת. אין כאן "ניצחון" (המילה "ניצחון" – בהשאלה כמובן) ב"נוק אאוט" - אלא "בנקודות" (מצטברות).

בעניין האלכוהול לרוב אין "ניצחון" – כבר בסיבוב הראשון. יש צורך בכמה "סבבים" ובכמה "מקצי שיפורים" - כדי שנגיע איתם למתבקש.

"סחיטת הבטחות" – הדרך הלא מומלצת להתמודד עם חריגה.

ישנו כלל חשוב להורה המטפל בחריגה - **אל תדרשו או תסחטו הבטחות מהנוער כתגובה לחריגה**. הורים שמטפלים בחריגות חשים לעיתים צורך לפנות לנער ולדרוש ממנו הבטחות מהבטחות שונות כגון: "תבטיח לי שזה לא יקרה שוב" או - "תבטיח לי שלא תשתה יותר אף פעם בצורה מוגזמת כזאת...!" וכדומה.

זה כאילו שנדמה לנו שאמירה כפויה ומאולצת מפי הנוער – אכן תגביר את הוודאות והמחויבות שלו - שלא ליצור חריגות. הגישה הזאת היא בעייתית מאוד ואינה מומלצת כלל. זה לא נכון לדרוש או לסחוט הבטחות מהנוער - כתגובה לחריגה.

ההיזון החוזר, הפידבק היחידי שכדאי לדרוש מהנער - כדי ליצור תימוכין או משקל נוסף למסר שלנו - עדיף שיכיל משפטי שאלה מודגשים - במגמת הבהרה. משפטים כגון:

"האם אנחנו ברורים?" או - "האם הבנת את מה שאמרתי?" וכיוצא בזה...

דרישת הבטחה שנסחטת "בכפיה" (בד"כ באווירת תוכחה) - היא מיותרת, לא אמיתית ולא אפקטיבית. היא מגדילה את הסיכוי שנוסיף חטא על פשע. כלומר בנוסף ל"חטא" החריגה של הנוער - אנחנו גם מזמינים אותם לשקר לנו. ותרנו על "דיאלוג סוחט ההבטחות" מהסוג הזה - לטובת "דיבור" נוקב מסוג אחר. עשו "דיבור" הורי מבהיר ומגדיר – שמעצים את עצמו על ידי בקשת אישור של הבנה מהנוער.

"האם אני ברור !!!"

להלן כמה אפשרויות והמלצות להורים - כתגובה לחריגות אלכוהוליות

ואחרות של הנוער:

נוהל "המפתח בדלת" - לנער שמאחר לשוב.

נוהל "המפתח בדלת" - זוהי תגובה הורית אפשרית ומומלצת לנוער שאינו מגיע בזמן המקסימאלי שנקבע לו ושאינו מיידע על האיחור. (כמובן שאת נוהל "חובת הדיווח על האיחור" - יש למסד היטב עוד טרם יציאת הנער מהבית). כאשר השכמתם את עצמכם בלילה והבחנתם שהנער לא חזר בזמן שנקבע לו - או בזמן הוכרז על ידו - מומלץ לתקוע מפתח בדלת מצידה הפנימי. מפתח בדלת יגרום לו באין ברירה "להודיע" לכם על עצם הגעתו. הרצון להיכנס הביתה – יגרום לו "לעשות רעש" (לדפוק, לצלצל, לקרוא וכדומה). זה יביא לכך שלא ניתן יהיה "להחליק" את החריגה, ויהיה קשה לנו ולנוער להתעלם ממנה. כך הוא בעצם אולץ להשכים אותנו (אם כמובן - חזרנו לישון) ובכך הוא נותן לנו הזדמנות מצוינת להגיב לחריגה כראוי.

זה מאפשר לנו (אם זה נראה לנו נכון) לחולל עם כניסתו "דרמה קטנה" ומעצבת - שלא תשכח במהרה. זוהי דרך מצוינת להעביר לו מסר שאיננו מוכנים לאי שיתוף פעולה בעניין **העמידה בכללים** בכלל - ובעניין **העמידה בזמנים** בפרט. אמנם הכניסה הרועשת שלו עלולה לפגוע גם ברווחת שאר בבני הבית (ואולי גם ברווחת השכנים) - אך זהו כנראה מחיר שאין ברירה לפעמים אלא לשלם אותו.

מעריך תגובה דו-הורית – מבנה המפגש המועדף עם נוער שמאחר.

אם בזמן שמתרחש האיחור - נוכחים בבית שני ההורים - אל תתעצלו וקומו שניכם. נער שניתקל במפתח בדלת והוא "נאלץ" להודיע לכם שהוא הגיע - עדיף שתשכימו ותקומו שניכם ביחד. האפקט הסטריאופוני המודגש במפגש הלילי – על ידי הנוכחות הזוגית של אבא ואימא יחדיו – הוא חשוב. הנוכחות הדו-הורית הזאת – מעמיקה את חשיבות המסר ואת עוצמתו. נער שרואה ששני הוריו התאמצו והשכימו את עצמם כדי "לקדם את פניו" - יקלוט מהר יותר את משקלו של המסר ההורי ואת נחישותם לגבי הכללים.

תגובה הורית נחרצת לנער שחזר "מבושם קלות" או "שיכור כלוט" – שלא

על פי ההיתרים.

לנער שחרג מהכללים ונגע ב"נוזל" שלא בעיתוי המוגדר או - שהגיע "טעון באלכוהול" מעבר למה שמותר – יש לדאוג ליצירת תגובה ברורה וחכמה. התגובה יכולה להיות עכשיו במידי - או מאוחר יותר – "מחר- כך". כדי לדעת שהנער אכן "נגע" באלכוהול כשזה היה אסור (כשאינן היתר שתייה) או - כדי לדעת שאכן נוצרה הגזמה בשתייה (במקרים שיש בהם היתר שתייה) - כדאי לשים לב לנקודות הבאות בנראות ובהתנהגות של הנוער:
שימו לב: האם הוא מתנדנד קלות, אינו בר שיח, מדיף ריחות אלכוהוליים, מדבר בכבדות עילגת, פולט שטויות, נראה קצת מעולף וכדומה.... אם אכן זה כך – כנראה שה"חטא" התבצע. ואם זה כך - צריך לשקול האם להגיב במידי או לדחות את "מעגל התגובה השלם" לעיתוי מתאים יותר.

את העיתוי של "התגובה המלאה" כדאי לשקול - על פי מידת האפקטיביות הצפויה להתערבותכם בזמנים השונים. בשלב זה צריך לשקול - האם זה אפקטיבי יותר להגיב במידי או להגיב בדחוי? את ההכרעה צריך לקבל בהתאם למצב הילד, למצבכם (מידת הערנות והממוקדות שלכם) ולמאפייני ההתרחשות. אם אתם חשים שהנער שתוי ובנתק כלשהו – יתכן וכדאי לדחות את "הטיפול המלא" למאוחר יותר. בשלב הזה אתם יכולים להעביר לו בקצרה מסר של חוסר שביעות רצון ממה שקרה - ולטפל בו באופן יסודי יותר מאוחר יותר.

את ה"הרצאה", את הדיאלוג או את החד- שיח הלוחץ והמדופלם שלכם - יתכן ועדיף להשאיר ליום שלמחרת. אם החלטתם לדחות את שלב "הטיפול המלא" – תדאגו שהנער ילך לישון דווקא בהרגשה לא נוחה. זה יהיה נכון שהוא יהיה מודאג משהו מהצפוי לו בהמשך. "הדיבור" ההורי המידי לנער השתנוי (במידה ואתם דוחים ומתכננים על המשך) – צריך להיות קצר וממוקד.

"הדיבור" הראשוני עם הנוער יכול להישמע כך:

- " ברור לך שמה שקרה הלילה זאת שבירת אימון שלא תעבור בשקט... – נדבר על זה מיד כשאני אחזור מהעבודה..."
 - " בעניין השתייה שלך – הגזמת לגמרי! יש לנו עוד הרבה על מה לדבר..."
 - " הפעם באמת עברת את הגבול - אנחנו בזמן הקרוב ביותר נדבר על זה..." וכדומה.
- בכל מקרה - הן בנושא האלכוהול והן בנושא העמידה בזמנים - אל תשאירו את חריגת הנוער ללא טיפול הולם ומבהיר עמדות.
- שימו לב! במידה וההתנהגות של הנער שלנו איננה רק נקודתית - והיא מתחילה להצטייר לא כמקרה אלא כ"תופעה" - השקיעו מחשבה כוללת ומעמיקה יותר. כאן כדי לקדם פתרון - יש צורך להתארגן למהלך אסטרטגי מורכב ומדורג יותר. (ראה פירוט בפרק הבא).
- עד כאן עיקרון 3 – העוסק ב"הצעות תגובה" להורים לחריגות הנוער בעניין האלכוהול....

עקרון 4.

במקרה של גלישה ל"התנהגויות התמכרותיות" - השקיעו

חשיבה ביצירת מסכת כוללת ישירה ועקיפה- לפתרון מלא.

- 4.א.** צרו מערך תגובה (ישיר) משמעותי ומתפתח לחריגה כגון: דיבורים או אקטים מדגישי גבול, שימוש בבקורות למיניהן, "פקודות התראה" לפני פעולה, קביעת מחירים או סנקציות לחריגה, הפעלת ענישה מדורגת, שימוש ב"תוצאות הגיוניות" וכדומה.
- 4.ב.** לכו לקבל יעוץ (ללא הנער) כדי לטפל במצב ובסיבותיו - תוך דגש על תיקון חלקכם בהיווצרות המצב.

צריך לדעת שנער ששותה שתייה מרובה - הוא נער שנמצא במצוקה מתמשכת. אגב - גם נער שרק מפריז נקודתית, כלומר שרק לעיתים נדירות "דופק את הראש" ו"מטביע" את עצמו ואת "יגונו" בנוזל האלכוהולי - קרוב לודאי שגם הוא במצב נפשי ורגשי לא תקין.

ההתארגנות ההורית לטיפול במצב - צריכה להתבצע בשני מישורים במקביל: **מצד אחד** – יש להמשיך ולהעביר לנער (בדרכים שונות) מסר ברור שאין כל מקום להפרת הכללים הגסה שהוא מבצע. שאין מקום להגזמה שהוא מתיר לעצמו בעניין השתייה.

מצד שני - אנחנו צריכים לבדוק היטב (ועדיף בעזרת יעוץ מקצועי) מה חלקנו בהיווצרות המצב הבעייתי הזה. צריך לבדוק מה היא "תרומתנו" למצוקה שהנער חווה: האם זה קשור לתנאים שיצרנו, לגבולות, לחוקים, ליחס, ליחסים וכדומה. המגמה כאן צריכה להיות ברורה – **ההורים צריכים לקחת אחריות על חלקם במצב – ולדאוג לתקן אותו.**

בירור המצב וסיבותיו - צריך להיות מלווה בשינויים ותיקונים מקדמי בריאות ורווחה. המצוקה המתמשכת שמלווה את הנער ומפעילה אותו (מצוקה שהיא לעיתים פנימית וסמויה מן העין) היא זאת שיוצרת אצלו דחף חזק לשתייה אובססיבית. **צריך לדעת שמצוקה מתמשכת - גלויה או סמויה - מזמנת ומקדמת התמכרות.** נוער במצב הזה שותה בהפרזה באופן מכוון. זו שתיית "האבסה" מתפרעת - החותרת באופן מודע (או לא מודע לפעמים) - ליצירת הקלה דרך שינוי מצב התודעה. השתייה המוגזמת מיועדת לחתור ולהגיע לשינוי בסיסי בחוויה ובהרגשה.

כפי שציינתי - במצב כזה שבו הנער גולש להתנהגות מוקצנת מהסוג הזה, ההורים מחויבים להתארגנות מורכבת יותר - הן במישור התגובה הישיר מול הנוער והן בעקיף – כלומר טיפול בסיבות ובנסיבות.

4.א.

טיפול ישיר בהפרזה בשתייה – תגובת ההורים ישירות לחריגת הנוער.

למרות חריפותו של המצב אין זה מומלץ (בוודאי שלא בשלב הראשון) - להתמודד עם התופעה באמצעות הכרזה על איסור מוחלט לנוער לגעת באלכוהול.

בשלב הראשון של ההתמודדות עדיף שלא לאסור לגמרי על הנוער את אופציית השתייה. יש מקום לתגובות אחרות המתפתחות בהדרגתיות. הן יכולות להכיל תחילה – התראות שונות בקרות שונות ובהמשך – לעסוק בצמצום של זכויות ואפשרויות. בין היתר יש מקום לשקול הפעלת בקרה הדוקה יותר. גם כאן מדובר לרוב בהפעלת "בקרת קצה" רק - קפדנית יותר. לפעמים יש מקום לשקול להשתמש אף ב"בקרת תהליך". (הכוונה היא למשל להפעלת "בקרה הטלפונית" או ל"בקרת הבילוי"). אם מחליטים להשתמש בבקרה הזאת - יש להקפיד להפעיל אותה באופן נקודתי, מידתי ומכבד (שימו לב להדרכה בפרק השני – על הפעלת הבקרות למיניהן).

בדרך כלל חשוב שמדיניות ההורים למול השותה המפריז תפעיל מסכת תגובות באופן מדורג – מהקל אל הכבד. **בדרך כלל מומלץ להפעיל גישה המכילה התראה או שתיים - לפני שהנער יחטוף "מנה אפיים"**. (זה בדומה לסיסמא של הכתב חיים הכט שאמר באחת מתוכניותיו: "שני צהובים - ואתה בפנים!").

כפי שצינתי - התגובה באופן כללי עדיף שתהיה מותאמת, מדורגת ומתפתחת - עוד בטרם נזדרז לשלוף את "הכרטיס האדום". כלומר - יש לשקול להפעיל מכלול של אמצעים בטרם נוציא לפועל איסורים משמעותיים או שנגבה מהנוער מחירים כבדים. להלן **תרשים זרימה** אפשרי לטיפול בנוער שחורג בהקצנה. התרשים מכיל בתוכו מספר אפשרויות לטיפול מדורג ומתפתח.

ובמסגרת "הטיפול הישיר" להלן מסכת התגובות - משלב א' ועד ו': **"תרשים זרימה" לפעולות ההורה – לנוער שותה שחורג בהקצנה.**

התגובה ההורית המדורגת יכולה להכיל (לפי שיקול דעתו של ההורה) את השלבים הבאים:

שלב א. תגובה מילולית והתנהגותית נטולת סנקציות - התואמת את החריגה.

בשלב הראשון התגובה ההורית עדיף שתהיה במישור המילולי ומבלי לעסוק בשינויים והפעלות נוספות. התגובה יכולה להיות משיחה רגועה ומייצבת - ועד ל"דיבור" לא נעים, לוחץ ודורשני. שני אופני השיחה הללו אמורים להיות בשלב הזה מבהירי כללים וגבולות. כדאי לשקול "להעניק" לנוער במהלך השיחה נגיעות של אכזבה בעוצמות שונות – בהתאם לתחושות ההורה ולנסיבות. **מכל מקום בשלב הזה עדיף שהשיחה תהיה נטולת סנקציות.** אין צורך לגבות מהנוער מחירים "מכאיבים" בשעה שיתכן ששיחת הבהרה עניינית ונוגעת - תיצור את התוצאה המבוקשת.

בשלב הזה הדרישה העיקרית (ואולי אף הבלעדית) מהנער היא - לעמוד במצופה ממנו. סגנון שיחה ידידותי שכזה מומלץ בעיקר אם מדובר בנוער שחש הסתייגות או בושה ממצבו ומהתנהגותו. במקרה כזה אפשר ליצור "דיבור" קליל יותר - רגוע, מבהיר ומסביר. כאן ניתן לגעת קלות בנושא החריגה - ולתת לתחושותיו הפנימיות של הנוער לעשות את העבודה. **לדוגמא: "אתה יודע שבעינינו זה ממש לא לעניין מה שקרה..... כמו שאני מכיר אותך אני חושב שגם אתה לא מרוצה מזה שנתת לזה לקרות..."** וכדומה.

לנוער שמגיב בדחייה למסרים המבהירים והמשמעים שלנו – ניתן ליצור שיחת לחץ מעיקה יותר. הכוונה היא לשיחה שנותנת חוויה של גבול - גם אם היא איננה מתמחרת אותו (מלשון – לקבוע תו מחיר) או אוכפת אותו. כאן כדי ליצור השפעה אנחנו יוצרים עליהם: "דרמה בשידור חי", "עליהם עצבני", "מתקפת מחץ תובענית" - וכיוצא באלה. הכול כדי ליצור לו חוויה נפשית מועצמת ומדגישת גבולות.

שלב ב. הפעלת בקרה לוחצת ("בקרת תהליך" לצערנו) - על הנוער בזמן הבילוי.

בשלב השני ניתן ליצור בקרה לוחצת יותר בזמן הבילוי. זה יכול להיות דרישה מהנוער ליצור איתנו **קשר טלפוני** (ראה - "בקרה טלפונית") מידי כמה זמן (כמו לדוגמא – צלצל להורים בכל שעה עגולה). כאן הדרישה שלנו מיועדת להפעיל עליו הרגשה מסוימת של פיקוח - ולבחון בין היתר גם את נכונותו להיענות בחיוב לכללים ולדרישות שלנו.

"בקרת תהליך" לוחצת נוספת יכולה להיות- **ביקור הורי יזום במתחם הבילוי של הנוער** (ראה הדרכה מסודרת בנושא ב-"**בקרת בילוי**".....). זהו ביקור שצריך להיעשות באופן מכובד ומבלי לגרום לנער לבושות. מכל מקום מדובר בפעולה הורית שהיא חוויה לא כל כך נעימה לנוער. מאידך זוהי בקרה שתאפשר לנו להיוודע בזמן אמיתי (גם אם באופן חלקי) – למצבו של הנער. החשיפה של מצב הנוער להורה - בצורה זו או אחרת - מהווה בקרה בולמת ומייצבת. יתכן ובקרה זו תאפשר לנו להשיג את התוצאה המבוקשת - מבלי שיהיה צורך להפעיל סנקציות כבדות יותר.

שלב ג. שיחה "לוחצת" עם "פקודת התראה" (עם -"קריאת אזהרה") לצפוי בהמשך.

בשלב השלישי מדובר בשליפת "**כרטיס צהוב**". כלומר – כאן מדובר ב"אזהרה מקדימה" לאפשרות שאנחנו נפעיל סנקציות במקרה של הישנות חריגה. האזהרה יכולה להיות ברורה ומוגדרת כמו:

"**בפעם הבאה שזה יקרה – אנחנו נאסור עליך לצאת למועדון הזה ביום שישי**". כאן האזהרה מכילה קביעה של "תג מחיר" ברור להפרת הכלל. לחליפין - האזהרה יכולה להיות מרומזת, כללית ולא דווקא מוגדרת כמו: "**לא ברור לי מה אנחנו נעשה לך אם זה יקרה עוד פעם - אבל אנחנו נוכל להבליג שוב על התנהגות כזאת....**". בכל מקרה עדיף לדאוג ל"הצגה" או לאיום מרומז - של המגבלות והגבולות - לפני שאנחנו אוכפים אותם בדרך זאת או אחרת.

שלב ד. שינוי "שעת החזרה" של הנוער הביתה – לשעה מוקדמת יותר מהשעה

המותרת לו בדרך כלל.

בשלב הרביעי אנחנו שולפים **סנקציה חלקית (מדגישת גבול)** - על ידי צמצום שעות הבילוי של הנוער. "גביית המחיר" הזאת באה ליצור להם אי נעימות שתדגיש את חוסר שביעות הרצון שלנו מההתנהגות של הנער. המסר הוא ברור ומהווה רמז לבאות. זה כאילו שאנחנו אומרים לו:

"**עכשיו אנחנו רק מקטינים את היקף הבילוי - בהמשך אנחנו יכולים ועלולים לשלול את כולו!**" הסנקציה הזאת שעוסקת בהקדמת שעת החזרה – תוגדר כסנקציה חד פעמית ולא כהוראה גורפת של "מעתה ועד עולם...." לגבי כל הבילויים הבאים.

חשוב לדעת שהכבדה גורפת שאינה מתוחמת במסגרת בזמן – היא לרוב פחות אפקטיבית. הכבדה גורפת ללא "פג תוקף" - עלולה ליצור מוטיבציה הפוכה לנוער. במקום לתמרץ אותו לבחור בתיקון דרכו – היא עלולה לזרוע ייאוש, חוסר תקווה וחוסר מוכנות לשיתוף פעולה. זה חשוב לתת לנוער את ההרגשה שתיקון מהיר מצידו – יחזיר את הכול לקדמותו. כך נוכל לדאוג שלא לחבל במוטיבציה שלו לתיקון ולתת לו את ההזדמנות - להוכיח לנו היענות לכללים.

שלב ה. איסור חד פעמי מלא - על יציאת הבילוי הבאה.

בשלב החמישי הזה - ההורה באמת "עושה שריר". כאן לראשונה הנוער משלם מחיר שנחשב בעיניו לרוב כמחיר לא קל. כאן אנחנו שוללים מהנוער לחלוטין את יציאת הבילוי הבאה שלו.

שלב ו. איסור רב פעמי (אפשר שבועיים עד חודש) על יציאת הבילוי.

בשלב השישי לפעמים לא נותרת לנו ברירה אלא להפעיל באמת את ה"תותחים הכבדים". מדובר כאן על למנוע מהם את יציאת הבילוי למספר פעמים - לתקופה מסוימת. אך גם כאן חשוב שזאת לא תהיה "שלילת נצח" או "ענישת נצח". זאת תהיה ענישה ארוכה - אך עדיין עדיף שתהיה מתוחמת בזמן - ושלאחריה תיערך הערכה הורית מחודשת.

לסיכום "מרכיבי הטיפול הישיר" - משלב א' ועד ו': לגבי נער שחורג בהקצנה השתדלו להתמודד איתו באופן מתפתח ורב שלבי. כדי לשנות דפוס בעייתי – יש צורך בהפעלת מסכת מתפתחת – מעין ניהול "מערכה" עם חשיבה לטווח ארוך. היעזרו בתרשים הזרימה שהוצג בפרק הזה (מהשלב הראשון עד השישי) - כדגם מסייע ליצירת מבנה ההתערבות המדורג שלכם.

4.ב.

מרכיב "הטיפול העקיף" ב"התנהגויות התמכרותיות"

פניה של ההורים לייעוץ מקצועי (ללא הנער) - כדי לבחון ולטפל בסיבות ובנסיבות שהביאו את הנוער להיצמד לאלכוהול.

במקביל לטיפול הישיר (אפשר על פי "תרשים הזרימה" שבחלק הקודם) – ההורים צריכים להתארגן לפעולות נוספות שאינן ישירות למול הנוער. צריך להבין שקיים קשר בין הדפוס ההורי, בין התרבות המשפחתית - לבין הנטייה של הנוער להתמכרויות. (להרחבה בנושא הזה ראה מאמרי - "3 סגנונות של הורות להתמכרות...").

אנחנו ההורים צריכים לקחת אחריות על החלק שלנו במצב ולטפל בו. אנחנו צריכים להיות ערים לכך שיש לנו חלק בהיווצרות המתרחש. כדי לשנות את המצב עלינו להתמקד בשינוי הגישה ובשינוי ההוויה המשפחתית.

יש צורך להתמקד בעיקר ביצירת תנאים ובאופני תקשורת ממצערי מצוקה. המצוקה שחש הנוער - היא זאת שדוחפת אותם להיצמד לשתייה כפתרון. המגמה היא ליצור להם הקלה מעשית ובעיקר הקלה מנטאלית. צריך לדאוג להגדלת הרווחה הפיזית והפסיכולוגית שלהם. כדי לעשות את זה – לפעמים יש צורך בסיוע מקצועי. כדי לעשות את זה - נדרשת התבוננות אמיתית ואמיצה בהוויית הנוער הכללית בתקופתנו - יחד עם ההווייה הפרטית שלנו. ומתוך התבוננות והמסקנות צריך לנסות ולבנות - את הדפוס הנכון ואת סגנון ההורות הנכון.

להלן כמה הכוונות יסוד להורה שחותר לשינוי:

- צריך לדאוג שלא "לחפור" לנוער על "הטפל" – אלא להתעסק "בעיקר".
 - צריך לוותר על העיסוק "בקטנות" ולהתמקד בעיקר "בגדולות".
 - צריך להעביר להם עד כמה שניתן בעלות וסמכות על חייהם.
 - כדאי שלא להציב להם יותר מ"ארבעת גבולות היסוד" (4 הלאווים). (לפירוט ראה במאמרי המקוצר - "12 טיפים לשדרוג ההורות להתבגרות").
 - כדאי להציב את הגבולות לנוער - כמעט שללא "מקדמי ביטחון".
 - השקיעו יותר ב"יצירת בריאות" (דמי כיס, אוטונומיה, "פירגון", חיוביות וכדומה) ואל תברחו למבנה התייחסות שעוסקת בעיקר ב"מלחמה בחולי".
 - הניחו ל"חטאי העבר" שלהם (במידת האפשר) לטובת גישה העוסקת בהבניית העתיד.
 - היו בגישתכם פחות "ארכיאולוגים" ויותר "עתידולוגים".
 - במקום להתעמת עד אינסוף במטלות שהנוער אינו רוצה לבצע – שנו גישה. היצמדו לגישה שאומרת: "הנוער אינו חייב לעזור - הנוער חייב שלא להפריע!"
- ועוד ועוד ועוד.....

ולסיום להלן שני נספחי עזר:

***נספח א'.**

נספח - לאמצעי בקרה "מקצועיים" לאיתור האלכוהול.

להלן נספח שמציג אמצעי בקרה "מקצועיים" לאיתור השימוש באלכוהול. חשוב להדגיש שהאמצעים הללו אינם מומלצים בדרך כלל - אלא במקרים ייחודיים.

1. "**מאבחן אלכוהול" בנשיפה.** ניתן לרכוש מכשיר נשיפה לאיתור אלכוהול - בסגנון מכשיר ה"נשוף" המשטרתי. המכשיר אמור באמצעות נשיפה לבחון את הימצאות האלכוהול וכן את מידת מסוכנותו על פי ריכוזו.

2. **בדיקה מעבדתית - להימצאות אלכוהול בגוף.** ניתן לבצע בדיקה מעבדתית מתוך דגימת שתן (וגם דגימת דם) - להימצאות אלכוהול בגוף. דגימת השתן צריכה להילקח מהנוער עד 24 שעות מזמן השתייה. גם כאן נוכל לקבל תוצאה המעידה על עצם השימוש באלכוהול - ואף את מידת ריכוזו בגוף.

האמצעים הללו אמנם מהווים "בקרת קצה" (שהיא בדרך כלל הבקרה העדיפה) אך כאמצעי להתמודדות עם הנוער בעניין האלכוהול - היא לרוב אינה מומלצת. היתרון שבאמצעים הללו הוא שהם מהווים חיזוק למסר "הגבול" שאנחנו רוצים למסד - אך ההשראה הנוצרת בעטייה היא בעייתית. נוצרת כאן מבחינת הנוער תחושת פיקוח חריגה ומועצמת שאינה משרתת אותנו. זה נותן לנוער את ההרגשה שמדובר בניסיון הורי כאילו להגדיר את ההתנהגות שלהם - כפשיעה חמורה או - כעבריינות מתהווה.... הם מסתכלים על ניסיונות מהסוג הזה כעל הגזמה הורית פראית – כעל "מהומה רבה על לא מאומה...". האנטגוניזם שנוצר אצלם בעקבות זאת – אינו משרת אותנו ואת הנושא שאנחנו רוצים לקדם. לכן כדאי לרוב לוותר על השימוש באמצעים הללו. את נושא האלכוהול (בניגוד לתחום הסמים) ניתן בדרך כלל לפתור באמצעות התנהלות מושכלת ונכונה בלבד.

הורים: בגדול - "יותר עדיף" שנוותר על השימוש באמצעי הבקרה ה"מקצועיים" האלה - לטובת ניהול הורי מדורג ועקבי של נושא האלכוהול.

***נספח ב' "נספח דוגמאות":**

להלן דוגמאות ל"דיאלוג הורי עם הנוער" – לטיפול בעניין

האלכוהול.

המאמר ממליץ שבנושא האלכוהול - במקום גבול טוטאלי - עדיף להציב איסורים חלקיים לאור פרמטרים שונים. כלומר מדובר על שורה של כללים שאינם אוסרים על השימוש - אלא מציבים תנאים ובקרה על אופן השימוש - נסיבות השימוש וכדומה.

"נספח הדוגמאות" הזה בא לסייע להורים בגיבוש עמדות בנושא הזה - ובניהול דיאלוג אפקטיבי עם הנוער. **מומלץ להורים לגבש לעצמם מדינות כוללת בנוגע לאלכוהול – כולל**

ארגון של סייגים הגבלות ובקורות שברצונם להציב לנוער. "עקרון המידתיות" ביחס לאלכוהול – הוא העיקרון המוביל. הוא המחייב אותנו להציב להם תנאים ומגבלות - באופן נכון ותואם. להלן כמה דוגמאות לדיאלוג הורי שיעזרו להורים במלאכת בניית הדפוס המשפחתי בנושא זה:

א. "הגבול הטריטוריאלי".

הורה: "בבר מצווה של יורם – אצלו בחצר – אני לא מסכים שתשתו אלכוהול. אם תרצו - אז בפסח תוכלו לשתות יחד איתנו בבית - עם כל המשפחה בערב החג כשכולם מסביב לשולחן."

אן: "מחוץ לבית אני לא רוצה שתשתה אלכוהול! מה שאני אומר - זה לא כולל את המסיבות שלכם שאתם עושים לפעמים בסופי שבוע. אני יודע ששם מגישים לכם אלכוהול. ולגבי המסיבות האלה - באופן יוצא דופן - אני מוכן להסכים שזה יקרה."
אן: "שיהיה ברור בחדר שלך - אני בכלל לא מרשה לך להחזיק שום משקאות אלכוהוליים. זה כולל גם את אלה שאתה מחזיק כמו שאתה אומר - רק ליופי. וכמובן שאני גם לא מרשה לשתות בחדר – לא לבד ולא עם החברים."

ב. גבול של תדירות.

הורה: "רציתי להגיד לך שאני מאוד מעריך את זה שבאת לבקש את רשותי לשתות אלכוהול. היום אתה קרוב ל-17 - ועקרונית הייתי מעדיף שתשתה רק שכתגיע לגיל 18. אבל לנוכח מה שקורה אצלכם – אני מניח שיהיה לך קשה לעמוד בזה. חשבתי על זה - וזה בסדר מבחינתי שתשתה אם מדובר ב"אירועים" בלבד ולא סתם בערב שגרתי. כל זה בתנאי אחד: שזה יקרה לא יותר מפעם בשבוע!"

ג. גבול של כמות.

הורה: "אם אתה שותה כמו שסיפרת לי - הייתי רוצה שתקפיד לשתות לא יותר משני שוטים של וודקה לערב. או שאם מדובר בבירה – אז הכי הרבה שמותר לך זה שתי פחיות לערב. אני חושב שזאת בהחלט כמות סבירה לגילך."

ד. גבול שקשור לתפקוד.

הורה: "הלוואי ובגיל שלכם הייתם מוותרים על שתיית האלכוהול כחלק מהבילוי – ודוחים את זה לגיל מבוגר יותר. אני מבין שזה קורה אצלכם בחברה ואני לא רוצה לאסור את זה לגמרי. מכל מקום - מותר לך לשתות - אבל אסור לך להשתכר! זה לא נראה לי נכון שתגיע למצב בעייתי ו"שפוף" לגמרי שבו אתה לא תהיה מסוגל להמשיך ולתפקד בראש צלול."

ה. גבול שקשור לנהיגה.

הורה: "תזכרו מה שקבענו: מי ששותה - לא נוהג". "אתם זוכרים שקבלתם על עצמכם שאחד מכם לא ישתה כשאתם יוצאים לבילוי - ושהוא יהיה הנהג התורן. על מי נפל הגורל הפעם?"

אנ: "בסוף הערב תוכל לצלצל אלי באיזה שעה שזה לא יהיה. אל תחשוש להתקשר - רק תגיד - אבא בוא - ואני אבוא לאסוף אותך".

אנ: "אם אתם מתכוננים לשתות היום – אז אל תיקח את האוטו. בסוף הערב תזמין מונית ואל תדאג - זה יהיה על החשבון שלנו. חשוב לנו שתיהנו ושתחזרו בשלום הביתה".

לסיכום המאמר:

המאמר ממליץ להציב לנוער כללי יסוד הוריים הגיוניים ולא מוקצנים בנוגע לאלכוהול. במקום גבול טוטאלי - כדאי ורצוי שבגילאי התבגרות מתקדמים נפעל על פי "עקרון המידתיות" ונציב באופן מתפתח איסורים חלקיים. המתכון הכולל המוצע כאן עוסק בשילוב של כמה פרמטרים להתייחסות הורית בנושא הזה כמו: הצבה של כללים, הפעלת בקרות (קצה) יזומות או מזדמנות - ויצירת מסכת תגובות מתפתחת התואמת לחריגה ועוד. המאמר שם דגש בולט על ניהול הנושא באופן רב שלבי, מדורג – ומתוך פיתוח של אוריינטציה ארוכת טווח. זה כולל גם השקעה בתכנון של "תרשים זרימה" מתפתח – במיוחד במצבי קיצון שבהם הנוער מפגין התנהגויות התמכרותיות. הפעולות ההוריות שמוזכרות במאמר - כמעט שלא אוסרות על השימוש באלכוהול (מלבד מצבי התמכרות חריגים) - אלא מציבות תנאים ובקרה על אופן השימוש, נסיבות השימוש וכדומה.

ולהלן בתמציתיות – "4 עקרונות" הפעלה בנושא אלכוהול ומתבגרים כולל תקציר ההכוונות להורים.

עיקרון 1. הגדירו לנוער "כללי יסוד" לגבי האלכוהול.

הגדירו לנוער באופן ברור והגיוני מהם הכללים שלכם לגבי האלכוהול: מה אסור, מה מותר, מה רצוי, מה מומלץ, מתי, מתי ובאילו נסיבות. הגדרת הכללים צריכה לקחת בחשבון אלמנטים כמו: גיל הנער, הנורמות הסביבתיות, התרחשויות בעבר - ונסיבות המחייבות את התייחסותכם. בגיל התבגרות מתקדם - במקום מדיניות ששואפת לסטריליזציה מוחלטת של האלכוהול - העדיפו ליצור מגבלות חלקיות על הנסיבות שמקדמות שתייה לא רצויה (כמו למשל על מקום ועיתוי).

עיקרון 2. צרו והפעילו "מצבי בקרה" - בזמנים "המועדים" לשתייה.

צרו לעצמכם מצבי בקרה קבועים או מזדמנים - בזמנים שבהם הנוער חשוף לאלכוהול. העדיפו להציב לנוער "בקרת קצה" שתעיד על מצבו (- בקרה של אחרי ההתרחשות ...) על פני "בקרת תהליך". "בקרת תהליך" (- בקרה של תוך כדי... - כלומר - בקרה שהיא מעקב הורי בנוכחות הצמודה לפעילות הנוער...) איננה מומלצת לרוב כי היא פולשנית ובעייתית מבחינות רבות.

עיקרון 3. הגיבו באופן תואם לחריגות של הנוער מכללי האלכוהול.

צפו לכך שבעניין האלכוהול, כחלק מהדיאלוג ההתבגרותי שלהם - הנוער יחרוג לעיתים מהכללים ההוריים. תכננו והפעילו באופן מדורג וחכם תגובה התואמת לחריגה. תדאגו שהתגובה תהיה ברורה, מבהירה ומקדמת מסגרת וגבולות.

עיקרון 4. במקרה של "התנהגויות התמכרותיות" - השקיעו חשיבה בפתרון

כולל.

במקרי קיצון שבהם הנוער מפגין "התנהגויות התמכרותיות" (כמו הפרזה בשתייה) בתדירות לא סבירה, פעלו במקביל:

4.א. צרו מערך תגובה משמעותי ומתפתח לחריגה כגון: דיבורים או אקטים מדגישי גבול, שימוש בבקרות למיניהן, "פקודות התראה" לפני פעולה, קביעת מחירים או סנקציות לחריגה, הפעלת ענישה מדורגת, שימוש ב"תוצאות הגיוניות" וכדומה.

4.ב. לכו לקבל יעוץ (ללא הנער) כדי לטפל במצב ובסיבותיו - תוך דגש על תיקון חלקכם בהיווצרות המצב.

בהצלחה לכולנו !

אילן גבאי - עו"ס.

03-6481226