

# העיקר הבריות

שירלי גולן | Shirgos@gmail.com

## שותים ומדברים

הגיל שבו הצעירים מתחילים להתנסות בשתיית משקאות חריפים הולך ויורד משנה לשנה. יהודה לימן, מומחה למתבגרים ומרצה בקריה האקדמית אונו:

אל תחכו עם השיחה לשעת חירום – חשוב שהריון על הסכנות בצריכת האלכוהול יהיה חלק מנושאי השיחה המשפחתיים. פנו לזה זמן ביומן, ובהתאם לנסיבות תשקלו אם ליוזם איתם שיחה ישירה פנים אל פנים, או להעלות את הנושא כשיחה מזדמנת.

אל תאשימו ואל תטיפו – זה לא יעזור ורק יגרום להם להסתגר ולהתנגד. במקום, תשאלו אותם מה הגבולות שלהם, אילו סיכונים הם לוקחים, אחרי כמה כוסות משקה הם מפסיקים



ואם האלכוהול גרם להם אי פעם לאבד שליטה.

אל תשקרו – אנשים משתמשים באלכוהול כי הוא גורם להם להרגיש טוב לפחות לזמן מה, אז אל תתכחשו לזה ואפילו תשתמשו בזה. אחרי

שתבינו איזה תפקיד השתייה ממלאת אצל המתבגר, תחשבו יחד על דרכים אלטרנטיביות שיעזרו לו להגיע לתוצאות רומיות.

גבולות – אין טעם להצהיר על גבולות ואיסורים במקומות שאין

**אין טעם להצהיר  
על גבולות ואיסורים  
במקומות שאין לכם  
שליטה עליהם**

לכם שליטה עליהם. תוכלו למשל להגביל אותם בשתייה בבית, לאסור עליהם לארח חברים שנוהגים לשתות ולצמצם את דמי הכיס למימון הצריכה.