

העיקר הבריות

שירלי גולן | Shirgos@gmail.com

שותים ומדברים

שתינו איזה תפקיד השתייה ממלאת
אצל המתבגר, תחשבו יחד על דרכים
אלטרנטיביות שיעזרו לו להגיע לתור
צאות דומות.
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 למי-
מון הצריכה.



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

הגיל שבו הצעירים מתחילים
להתנסות בשתיית משקאות
חריפים הולך ויורד משנה לשנה.
יהודה לימן, מומחה למתבגרים ומר-
צה בקריה האקדמית אונו:
אל תחכו עם השיחה לשעת חירום
- חשוב שהדיון על הסכנות בצריכת
אלכוהול יהיה חלק מנושאי השיחה
המשפחתיים. פנו לזה זמן ביומן, ובה-
תאם לנסיבות תשקלו אם לזיז אתם
שיחה ישירה פנים אל פנים, או להע-
לות את הנושא כשיחה מזדמנת.
אל תאשימו ואל תטיפו - זה לא
יעזור ורק יגרום להם להסתגר ולה-
תנגד. במקום, תשאלו אותם מה הגבול
לזמן שלהם, אילו סיכונים הם לוקחים,
אחרי כמה כוסות משקה הם מפסיקים