

## ”אָשָׂא עֵינַי אֶל הַהוֹרִים”

אחת המוסכמות הקיימות בפסיכולוגיה היא, שלקשר בין-אישי תקין בין הילד להוריו, השפעה מכרעת על התפתחות הילד בתחומי חייו השונים. הורים מהווים שחקן מרכזי ומשמעותי בהתפתחות ילדים ובפרט, בהשפעה על הסיכון שמתבגרים יהיו מעורבים בשימוש בחומרים מסוכנים. השאלה הנשאלת היא: באלו 'כלי עבודה צריכים ההורים להשתמש על מנת למנוע התנהגויות סיכון בקרב ילדיהם?

ראיות מחקריות רבות מלמדות על התפקיד המרכזי שיש להורים במניעת השימוש של ילדים ובני נוער בסמים ובצריכת אלכוהול, וכן בעיכוב תחילת גיל המעורבות בתופעות אלה. מאפיינים של סגנון הורי כדוגמת קביעת כללים ברורים, תקשורת פתוחה הורה-ילד, ומערכת יחסים טובה בין הורה לילד, נמצאו קשורים לצמצום השימוש בחומרים אסורים בקרב ילדים בגיל ההתבגרות. לעומת זאת, בעיות התנהגות ומעורבות בהתנהגויות מסוכנות בקרב מתבגרים נקשרות לעיתים לתפקוד הורי לקוי.



תכניות מניעה והתערבויות רבות, מכוונות למניעה ולצמצום מעורבות צעירים בהתנהגות אנטי חברתית, צריכת סמים ושתיית אלכוהול. בתוך שלל התכניות הקיימות, ניתן למצוא תכניות המיועדות להורים או תכניות מניעה והתערבות הכוללות בתוכן פעולות המכוונות לקהל יעד של הורים לצד העבודה עם הילדים. תכניות אלה מבוססות לרוב על לימוד ותרגול של מיומנויות הוריות. מדובר במיומנויות שיש בהן בכדי לסייע להורים לתת מענה מיטבי לצרכים ההתפתחותיים, הפסיכולוגיים והחברתיים של ילדיהם.

בחלק זה, נבחן את המאפיינים והרכיבים השונים של מעורבות הורים בתכניות מניעה, הנקשרים לאפקטיביות ולהפחתת התנהגות אלימה, צריכת סמים ושתיי אלכוהול בקרב צעירים:

**מודל לחיקוי:** היכולת של הורים לשמש כמודל חיובי לחיקוי בעבור הילדים היא אחד הגורמים החזקים ביותר שנמצאו כמסבירים הפחתת שימוש בחומרים מסוכנים והתנהגויות סיכון בקרב ילדיהם. הורים המתאפיינים בהתנהגות אלימה, אווהעושים שימוש בחומרים פסיכואקטיביים, מהווים מודל ומעבירים את המסר עבור ילדיהם כי מדובר בהתנהגות מקובלת ואף אינה מזיקה.

התנהגות ההורה משפיעה על **ציפיות הילד לענישה**. למשל, על שימוש בקנאביס; ככל שההורה מציג עמדות חיוביות כלפי שימוש בקנאביס, הציפיות של הילד להיענש על שימוש, נמוכות יותר. כמו כן, על **ציפיות הילד כלפי השפעות ההתנהגות הסיכונות**. ככל שההורה מציג עמדות חיוביות כלפי שימוש בקנאביס, היו ציפיות הילד חיוביות יותר כלפי השפעות הקנאביס.

**השגחה הורית (Monitoring):** ניתן לחלק השגחה הורית לשתי קטגוריות: פיקוח (surveillance), וידע (Knowledge) שמעביר הילד להוריו על עיסוקיו (פעולות בהן הוא מעורב, מקומות בהם הוא נמצא, מיהם חבריו וכדומה). לשני המשתנים הללו יש השפעות המגנות על ילדים מפני הסיכון לשימוש בחומרים פסיכואקטיביים. ידע של ההורים על עיסוקי הילד הוא משתנה בעל ערך רב שכן הוא מבטא אקלים משפחתי של חום וקבלה. אקלים בו הילד מרגיש חופשי לשתף את הוריו בנושאים אישיים ולבקש את דעתם (בניגוד לכפיית דעותיהם עליו).

השגחת הורים על מתבגרים היא הדרך האפקטיבית ביותר למניעת שימוש בקנאביס בקרב ילדיהם. בכך שהוא מחזק את ידיעת ההורה מהם עיסוקי הילד, היכן הוא נמצא ומיהם חבריו.

**חום הורי (Parental warmth):** המושג 'חום הורי' מבטא את האהבה והחיבה שנותנים הורים לילדיהם במהלך התפתחותם. לאמון הדדי בין הורה לילד יש השפעה מגינה חזקה מפני מעורבות בשימוש בסמים. ייתכן כי אמון, המבוסס על תפיסת אהבה וקבלה, מקל על העברת מידע מרצון מהילד להורה (דבר המוביל לידיעה של ההורה). יחד עם האמון מגיע גם רצון גדול יותר לקבל את עמדותיו והנורמות של ההורה, בהקשר למשל לשימוש בקנאביס.

תקשורת בין הורים לילדיהם המבוססת על אמון וקבלה, מהווה בסיס לנכונות של הילד להעביר להורה מידע מרצון. תקשורת זו, אף מסייעת לילדים לתפוס את הוריהם כמקור מידע אמין ביחס לסמים.

**סגנון הורות סמכותי (המביע חום ותמיכה במקביל להפעלת פיקוח הדוק):** הורים המעריכים את האוטונומיה של הילד אבל מצפים לקונפורמיות ולמשמעת. סגנון זה מתאפיין בשיטת חינוך חמה ותומכת, הבנויה על עקרונות שיתוף, התייעצות ועידוד לקבלת אחריות אישית ולעצמאות בהתאם לגיל וליכולת של הילד. הציפיות מהילד נקבעות דרך תהליך של הסברים וחיזוקים, כך שהילד מקבל מודל דרכו הוא לומד כיצד לפתח בעצמו כלים להתנהלות והתמודדות משלו.

הורים סמכותיים קובעים כללים אבל הם גם מתחשבים בדעתם של הילדים שלהם. הם לוקחים בחשבון את הרגשות של ילדיהם, אך מבהירים כי המבוגרים הם אלו שמחליטים. הורים אלה משתמשים באסטרטגיות משמעת חיוביות כדי לחזק התנהגות טובה, כמו שבחים ופרסים. ילדים שהוריהם הם בעלי סגנון הורות סמכותי מסוג זה, הם בעלי הסיכוי הטוב ביותר להיות 'מבוגרים אחראים' שמרגישים בנוח להביע את דעתם. הם נוטים להיות מאושרים ומצליחים. הם גם טובים יותר בקבלת החלטות ולהעריך את סיכוני הבטיחות בעצמם.

**ילד שגדל באיזון הנכון: מצד אחד גבולות משולבים בגדרים ברורים מה מותר ומה אסור, ומאידך שפע חום ואהבה ותשומת לב, מקבל בדיוק את צרכיו הנפשיים. הוא יודע היטב שבמה שמותר יקבל את כל מבוקשו, ואם ההורים מסרבים הפעם, הרי זה משום שישנה סיבה מוצדקת והכרחית.**

**תקשורת הורית:** מתבגרים מתייחסים להוריהם כאל מקור אמין למידע בנושא סמים. עם זאת, עולה כי הורים רבים אינם יודעים כיצד לתקשר ולדבר על סמים עם ילדיהם.

הורים מעוניינים להיות מעורבים באופן פעיל במניעת שימוש בסמים בקרב ילדיהם, אך אינם יודעים מהן הדרכים היעילות כיצד לעשות זאת. בשל כך, הם עלולים שלא לשוחח על כך עם ילדיהם, גם אם הם יודעים או חושדים שילדם נמצא בסיכון. **עם זאת, לא די להנחות הורים לומר לילדיהם להימנע מסמים, יש לצייד אותם במידע על הדרכים הנכונות להעברת מסרים כנגד שימוש בסמים, באופן שכלי ומשכנע.** לאחר למידת העובדות הרלוונטיות כנגד שימוש בסמים, על ההורים להתאים את אסטרטגיית התקשורת בהתאם לאופי הילד ולקשר הקיים ביניהם.

**כישורי חיים:** תכניות התערבות המתמקדות בפיתוח ובחיזוק כישורי חיים (כגון פתרון בעיות, ניהול קונפליקטים, שליטה עצמית, קבלת החלטות, התנגדות ללחץ חברתי) בקרב ילדים תורמים להתמודדותם עם אתגרים ומצבי לחץ ונקשרים להימנעותם ממעורבות בהתנהגויות סיכון.

**הקניית מיומנויות הוריות:** הקניית מיומנויות להורות טובה יותר. סגנון זה כולל בתוכו כמה היבטים חשובים של תפקוד הורי:

✓ **מעורבות:** עידוד ההורים כיצד לקחת חלק פעיל יותר בחיי ילדיהם. כגון מעקב אחר פעילויות וחברויות ולהיות מעורבים בחינוך ובלמידה שלהם.

✓ **משמעת:** תמיכה בהורים איך לספק משמעת חיובית והולמת בהתאם לשלב ההתפתחותי של הילד.

✓ **מודל לחיקוי:** היכולת של הורים לשמש כמודל חיובי לחיקוי בעבור הילדים היא אחד הגורמים החזקים ביותר שנמצאו כמסבירים הפחתת שימוש בחומרים מסוכנים והתנהגויות סיכון בקרב ילדיהם.

✓ **תקשורת:** חזרה על התנהגויות חיוביות באמצעות מגוון הפעלות הנוגעות באותו הנושא, משוב מידי וממוקד על התנהגויות רצויות, תגמול לעידוד התנהגויות חיוביות. תכניות המלמדות הורים דרכים כיצד להשתמש מיומנויות תקשורת רגשית במערכות יחסים כגון הקשבה פעילה, שיקוף עצמי עבור ילדיהם על מנת שיזהו את הרגשות שלהם, נמצאו יעילות יותר.

✓ **קביעת חוקים- קביעת ההורים חוקים נוקשים ואכיפתם בקרב קטינים.**

✓ **יכולת פיקוח- מעקב, פיקוח והשגחה של ההורים אחר פעילויות הילד גם כשהוא לא נמצא תחת השגחתו בפועל.**

**קידום איכות הקשר הורה-ילד:** תכניות לחיזוק מעורבות הורית שהתמקדו במתן הנחיה ורעיונות לפעילויות משפחתיות: הרעיון הוא לייצר הזדמנויות למעורבות ואינטראקציה במשפחה ותגמול עבור השתתפות הילדים במשפחה.

דוגמאות לפעילות משפחתית משותפת: ניתנת למשפחה דילמה אותה הם צריכים לפתור יחדיו, תוך תרגול המיומנויות שנלמדו ושיתוף כל החברים במשפחה; משחק – תשבץ ופאזל – להשלמה במסגרת פעילות הורה – ילד; תדירות ארוחות הערב משפחתיות, נוכחות ההורים כאשר הילדים מגיעים הביתה, דיונים ותקשורת פתוחה.