

**זה בדיוק הזמן  
לשאול, להקשיב,  
להבין**

# המצב לחוץ?

## הורים יקרים,

המציאות לחוצה, השגרה התערערה - וגם אצלם, בפנים, קורים דברים. מתבגרים לא תמיד אומרים, אבל מרגישים: פחד, בלבול, סקרנות, לפעמים גם לחץ לנסות.

**דווקא עכשיו, שיחה פתוחה על שתיית אלכוהול, שימוש בסמים וסיכונים - היא הדרך הכי טובה לשמור עליהם.**



### כלים להתמודדות

התמודדות בריאה עם לחץ היא מיומנות נרכשת. שתפו איך אתם מתמודדים, עודדו פעילות חיובית, ושקלו להיעזר באנשי מקצוע כשצריך.



### מרחב בטוח

כשבני נוער יודעים שאפשר לדבר ללא שיפוטיות, כעס או ענישה, הם יבחרו לשתף.



### מידע אמין

חשוב לדבר איתם בגובה העיניים על סמים, אלכוהול והתנהגויות שמסוכנות להם ולהעביר מידע אמין.



### תשומת לב

שימו לב לשינויים בהתנהגות, מצב הרוח או הרגלים, ערנות מאפשרת מענה מוקדם



### אכפתיות

בני נוער מרגישים כשאכפת לכם, גם כשלא אומרים כלום. נוכחות רגישה, חיבוק, שאלה פשוטה הם מסר חזק של "אני כאן בשבילך".



### מקום לרגשות

כעס, פחד, בלבול, עצב הם רגשות טבעיים. עזרו להם לזהות, להבין ולבטא את מה שעובר עליהם.

צוות הרשות לביטחון קהילתי ביישובכם עומד לרשותכם לכל התייעצות. במקרה של פגיעה בקטינים ברשת פנו למטה הלאומי להגנה על ילדים ברשת-105 הזמין 24/7

**אל תחכו. תשאלו. תספרו. תהיו שם.**