

עלון מספר 4 - אפריל 2020



רשותון

עלון המידע והמחקר ברשות למאבק באלימות, בסמים ובאלכוהול

מה הקשר בין 'ציפורים כועסות' (Angry Birds) לאלימות? ילדים ובני נוער חשופים היום יותר מאי פעם לתכנים אלימים, בעיקר בטלוויזיה ובמשחקי מחשב. חשיפה זו גוררת ויכוחים ודיונים בלתי פוסקים בשאלה: האם קיים קשר בין חשיפה לתכנים אלימים באמצעי התקשורת להתנהגות אלימה בקרב ילדים? הספרות המדעית מכריעה בעניין.



לקריאת הכתבה - עמוד 2

”כשאת שותה גם הוא שותה”

היום ברור שגם שתיית אלכוהול חד - פעמית בזמן ההיריון עלולה ליצור נזק בלתי-הפיך, ולא צריך להיות אלכוהוליסטית כדי לפגוע בהתפתחות תקינה של העובר. הכירו את 'תסמונת האלכוהול העוברי', הנגרמת כתוצאה מצריכת אלכוהול של נשים בתקופת ההיריון עד כדי פגיעה בהתפתחות התקינה של העובר הגדל בבטן.



לקריאת הכתבה - עמוד 9

”נא להתנהג בהתאם”. האמנם?

האופן שאנשים תופסים את הנורמות המקובלות בסביבתם החברתית, עלול לגרום להם להתנהגויות סיכון הפוגעות בהם ובסביבתם. שימוש נכון במסרים נורמטיביים, יכול לשמש אמצעי יעיל ליצירת שינוי התנהגותי ולמניעת התנהגויות סיכון.



לקריאת הכתבה - עמוד 15

לשתות עם אבא!

ישנה תופעה בה הורים מאפשרים לילדיהם הקטינים לשתות אלכוהול ולעיתים הם אף שותים יחד איתם. רבים מהורים אלה, עושים זאת מתוך אמונה כי הם ממלאים תפקיד חשוב בלימוד ילדיהם מהי צריכת אלכוהול אחראית ומבוקרת. האם תפיסה זו נכונה?



לקריאת הכתבה - עמוד 23

מה הקשר בין 'ציפורים כועסות' (Angry Birds) להתנהגות אלימה?

ילדים ובני נוער חשופים היום יותר מאי פעם לתכנים אלימים, בעיקר בטלוויזיה ובמשחקי מחשב. חשיפה זו, גוררת ויכוחים ודיונים בלתי פוסקים בשאלה: האם קיים קשר בין חשיפה לתכנים אלימים באמצעי התקשורת להתנהגות אלימה בקרב ילדים? הספרות המדעית מכריעה בעניין ומפרטת מהם המנגנונים הפסיכולוגיים המסבירים מדוע היחשפות לתכנים אלימים באמצעי התקשורת מגבירה התנהגות אלימה אצל ילדים. ולבסוף, מה ההורים יכולים לעשות כדי למנוע את השפעתם הרעה של אמצעי התקשורת האלימים על ילדיהם.

רקע:

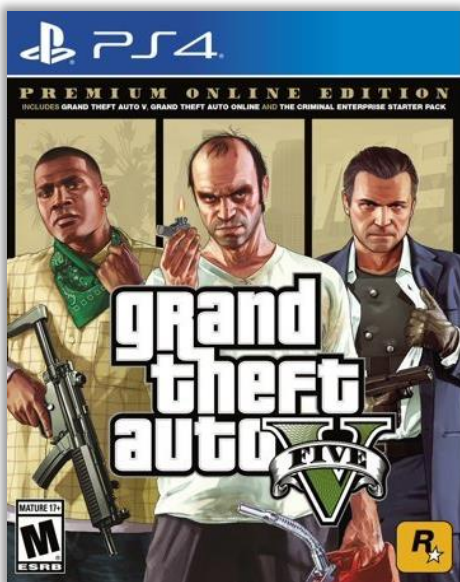
מסקר¹ "התנהגויות בריאות בקרב תלמידים" (HBSC) של ארגון הבריאות העולמי, הנערך מדי ארבע שנים בכ-40 מדינות, עולה כי תלמידי ישראל מובילים במספר השעות המוקדשות לצפייה בטלוויזיה ולמשחקי מחשב ביום, בין השיעורים הגבוהים באירופה. הילדים בישראל מבליים 4 שעות או יותר מול הטלוויזיה והמחשב - 25% מהתלמידים משחקים במחשב (פלייסטיישן, אקס-בוקס); 29.2% מהתלמידים צופים בטלוויזיה, וידאו (כולל YouTube) די-וי-די ובידור אחר על מסך.

צפייה בתכנים שהילדים ובני הנוער נחשפים אליהם בטלוויזיה ובאינטרנט, אפילו בערוץ הילדים ובחדשות, מעידה על כך שבמרבית התוכניות ישנן תכנים אלימים – פיזיים, מילוליים ומיניים. הצופים - ילדים ומבוגרים, חשופים למנה גדושה של אלימות המשודרת בטלוויזיה מדי יום. כמו כן, נוספים לכך צפייה בסרטי קולנוע אלימים, גלישה באתרי אינטרנט בעלי תכנים אלימים, משחק במשחקי מחשב אלימים ועוד.

בחדשות הם נחשפים לתמונות מזעזעות מפיגועים, שומעים דיווחים על נערה שנאנסה באכזריות ו/או על בעל שירה למוות באשתי ועוד. בנוסף, משחקי המחשב והווידאו הקיימים היום, הביאו את רמת האלימות הדמיונית לשיאים שלא יאומנו. אחד ממשחקי המחשב הידועים כיום הוא

2. GTA - Grand theft auto

במשחק זה, השחקנים נכנסים לנעליו של פושע אלים ותאב בצע. השחקן יכול לנקוט בכל סוג של אלימות שהוא רוצה, כמו: לשלף נהג ממכונית, להכות, לדקור, לירות, לחסל שוטרים ואזרחים, נהיגה פרועה, לירות על עוברים ושבים, גניבת מכוניות, לבצע שוד, להשליך רימונים, לבצע אקטים מיניים קיצוניים ועוד. ב-GTA5, San-andreas, שוברים שיאים-כאשר יורים בראשו של מישוהו, הראש מתפוצץ ונעלם, ודם פורץ מהצוואר הפעור. הכלל במשחק - ככל שהורגים מספר רב יותר של דמויות, זוכים על כך לניקוד גבוה יותר.



¹ מקור: HBSC-נוער בישראל בריאות, רווחה נפשית וחברתית ודפוסי התנהגויות סיכון בקרב בני נוער בישראל. סיכום ממצאי המחקר הארצי השביעי 2014 ניתוח מגמות בין השנים 1994-2014 והשוואה בינלאומית. עמודים 140; 147.

² קיימים משחקי וידאו אלימים נוספים נפוצים כגון Tekken (סדרת משחקי פעולה ולחימה. בתחילת המשחק יש לבחור דמות, כאשר לכל דמות סגנון לחימה שונה ואפשרויות ייחודיות). מרטניט הוא משחק וידאו מקוון ותלת ממדי המשלב אקשן, יריות, ובנייה. במשחק עצמו עד כ-100 שחקנים צונחים לאי בודד מאובזרים בגרזן בלבד, השחקנים יכולים לאסוף נשק שמפוזר במקומות שונים באי, ולאגור חומרי בנייה כעץ, לבנים ומתכת שיוכלו לשמש להם לבניית מקום מסתור מיריות השחקנים האחרים. שילוב של משחק יריות, בניית מסתורים והישרדות, שטח האי הולך וקטן ככל שהזמן חולף, כאשר מטרת המשחק היא להישאר חי אחרון מבין 100 "לוחמים" המוצנחים על גבי אי וירטואלי.



השאלה המרכזית היא, האם ילדים הנחשפים לתכני אלימות בטלוויזיה ו/או במשחקי מחשב, נוטים להתנהגות אלימה יותר?

נראה כי הדיונים והוויכוחים האינסופיים, כבר אינם צריכים לעסוק בשאלה הפשוטה: 'האם משחקי וידאו אלימים גורמים להתנהגות אלימה?' שהרי הספרות המדעית-המחקרית הכריעה באופן ברור בעניין. **התשובה היא 'כן'!**

ממטה אנליזות³ (מחקר ניתוחי על) המסייעות בסיכום

המידע הרב הקיים במאגרי המידע בצורה אמינה, המספקות מידע למקבלי ההחלטות וקובעי מדיניות לגבי הסיכונים של תופעות והתערבויות, עולים הממצאים הבאים: היחשפות ילדים לתכנים אלימים באמצעי התקשורת שונים ובמשחקי מחשב, מגבירה את הסיכוי שהם יתנהגו באלימות, בילדותם ו/או בבגרותם (Anderson & Bushman, 2016; Greitemeyer & Mügge, 2014; Prescott, Sargent & Hull, 2018; 2018; Bushman, 2016). חשיפה למשחקי וידאו אלימים, מהווה גורם סיכון המשפיע על התנהגות אגרסיבית מוגברת, לתפיסה וחשיבה אגרסיבית, לירידה באמפתיה ובהתנהגות פרו חברתית (Anderson et al., 2010).

כיצד ניתן להסביר מדוע היחשפות לתכנים אלימים מגבירה את ההתנהגות האלימה אצל ילדים?

מאמרם של אנדרסון ובושמן (Anderson & Bushman, 2018) עוסק בשאלה: כיצד חשיפה למדיה אלימה (media violence) משפיע מבחינה פסיכולוגית על מי שצורך אותה לטווח הקצר ולטווח הארוך?⁴ להלן סיכום מאמרם:

עלייה בטווח הקצר בתוקפנות בעקבות חשיפה למדיה אלימה, נובעת בעיקר משלושה תהליכים פסיכולוגיים:

1. הטרמה (Priming):

כיצד אדם מעבד מידע חברתי? ישנו קישור בין פריטי הידע המאוחסנים בזיכרון. הקישור משמעו, שכאשר ייצוג אחד מתעורר (עולה בתודעה) בשל חשיפה לגירוי, הוא מעורר גם ייצוגים אחרים המקושרים אליו בזיכרון. ככל שהקשר בין שני ייצוגים חזק יותר - הם מעוררים זה את זה ביתר קלות. ככל שהייצוג מתקשר ליותר ייצוגים אחרים, וככל שהקשרים אלה חזקים יותר - כך יקל לשלפו מהזיכרון, ולכן גם ישתמשו בו יותר לעיבוד ופרשנות של מידע חברתי מאשר בייצוגים שיש להם קשרים מעטים או חלשים.

קבוצות של ייצוגים (concepts) הקשורים חזק נקראות 'מבני ידע' / 'סכמות' (knowledge structures). חשיפה לגירוי, יכולה לעורר (כלומר, להביא למודעות) או להפעיל ייצוגים הקשורים לכך בזיכרון. ברגע שייצוג זה הופעל, הוא נגיש יותר בזיכרון. ככל שהייצוג נגיש יותר, כך סביר יותר שהוא ישמש לעיבוד ופרשנות של מידע חברתי.

במילים אחרות, חשיפה לגירוי עשויה ליצר הטרמה⁵ ולעורר מושגים, רעיונות ורגשות הקשורים לכך בזיכרונו של האדם, אפילו בלי שהאדם מודע לכך. לדוגמה, חשיפה לתקשורת אלימה, יכולה לייצר ולעורר אסוציאציות מורכבות

³ מטה אנליזה (Meta-analysis) מחקר אשר אוסף את מסקנותיהם של מספר רב של מחקרים, ובעזרת כלים סטטיסטיים מתוחכמים "מחבר" את תוצאותיהם. באופן זה, מסקנות העולות ממטה אנליזה נחשבות לאמינות יותר מאשר מסקנה ממחקר אחד.

⁴ מאמרם מתמקד באלימות על גבי המסך (כל אלימות שמוצגת על המסך, קטנה או גדולה), בהקשר של טלוויזיה, סרטים ומשחקי וידאו.

⁵ ההטרמה מגבירה את הזמינות של מידע בזיכרון או במודעות כתוצאה מחשיפה לגירוי או אירוע מסוים. הגירוי המטרים הוא גירוי כלשהו (בדרך כלל מילה או תמונה), האמור להקל על השליפה של סכמה או קטגוריה מסוימת מהזיכרון. בזכות גירוי מטרים שונה נעשתה סכמה אחרת נגישה יותר-נשלפת ביתר קלות מהזיכרון, זאת מבלי שהאדם יהיה מודע לכך.

במח המכילות רעיונות אלימים, רגשות הקשורים לתוקפנות (למשל כעס), המהוות תמריץ וזרז להתנהגות אלימה של הפרט.

סוג אחד מעניין במיוחד של 'מבני ידע' / 'סכמה' הוא **תסריט (script)**. בסרטים והצגות, התסריט אומר לשחקנים מה עליהם להגיד ולעשות. בזיכרון, התסריטים עוזרים בהגדרת מצבים ומנחים את ההתנהגות שלנו. תסריטים ניתנים ללמידה על ידי ניסיון ישיר, על ידי הדמיה של רצף אירועים, או על ידי התבוננות באחרים, כולל דמויות וטיפוסים בתקשורת. למשל, ניסיון חוזר עם מסעדות, גורם למבני ידע או למערכת של מבני ידע, הכולל מה קורה מתי, למי ובאלו נסיבות כל אלו קורים בכניסה למסעדה, ובקצרה - תסריט.

לאחר תהליך הלמידה, התסריט עוזר לאדם להבין מצבים דומים ומנחה את התנהגותו: אדם בוחר תחילה תסריט מהזיכרון לייצוג המצב ואז נכנס לתפקיד בתסריט הסרט ומתנהג בהתאם. אותו תהליך של תסריט למידה, פיתוח ושימוש חלים על תסריטי אלימות ותקשורת אלימה. למשל, שימוש בפורנוגרפיה, נקשר לתסריטים מיניים מסוכנים והתנהגות מינית בכפייה; שימוש באלימות, נקשר לתסריטי אלימות והתנהגות אלימה כפי שנלמדו ויוצגו במח האדם.

במילים אחרות - ילד שרואה ילד אחר שמעצבן אותו, עלול לשלוף מתוך מבני הידע - "תסריט" של הכאה או קללה, ולעשות שימוש בתסריט זה במצב הנוכחי.

2. חיקוי (Mimicry):

לאנשים צעירים, יש נטייה מולדת לחקות את מי שהם מתבוננים עליו. **ילדים שצופים בדמויות באמצעי התקשורת המבצעים התנהגות אגרסיבית, נוטים יותר לבצע את אותה התנהגות אגרסיבית מיד לאחר התבוננות בהם. ככל שילדים תופסים את עצמם דומים יותר למודל שנצפה, החיקוי יתקיים ביתר קלות.**

מנגנון החיקוי הוא כה עוצמתי, שאפילו דמויות פנטזיה במדיה יכולות להיות מחוקות על ידי ילדים קטנים. ילדים צעירים מתחת לגיל 7, מתקשים להבחין בין מציאות לפנטזיה. בהתאם לכך, הם עלולים לחקות באותה מידה דמויות אמיתיות ופנטזיות באמצעי התקשורת. לבסוף, חיקוי קורה באופן ספונטני ולעיתים קרובות, הוא לא מודע.

3. עוררות (Arousal):

האלימות המוצגת בתקשורת, מורכבת לרוב מסצנות פעולה המגבירות עוררות פיזיולוגית (למשל, דופק, לחץ דם). ישנן לפחות ארבע דרכים אפשריות לכך שעוררות יכולה להגביר את התוקפנות בטווח קצר:

ראשית, רמת עוררות גבוהה, עשויה להיחווה כמשהו לא נעים. תחושה זו, מעוררת תוקפנות בדומה לגירויים לא נעימים אחרים.

שנית, עוררות מצמצמת את טווח הקשב שלנו. ולכן אם ישנם רמזים אגרסיביים בולטים במצב, אנשים בעלי עוררות יתר, ימקדו את מירב תשומת ליבם באותם רמזים, המעודדים להתנהגות אלימה.

שלישית, עוררות גבוהה, הנוצרת על ידי חשיפה לאלימות במדיה, עלולה בטווח הקצר, להביא לידי ביטוי יותר את הנטיות הדומיננטיות הטבועות באדם. כך, אדם מעורר עם נטייה לאגרסיביות, עשוי להתנהג יותר באגרסיביות.

רביעית, קיימת עוררות גבוהה לחשיפה לאלימות במדיה. עוררות זו יכולה להתווסף לגירוי אחר במשחק, שיוצר גם הוא עוררות, כגון פרובוקציות. לכן, אדם שחווה פרובוקציה במשחק, נטייתו לתוקפנות תהיה גבוהה עוד יותר כאשר הוא כבר מעורר פיזיולוגית.

סצנות מרגשות ומגרות בתקשורת, עלולות להגביר את הסיכוי להתנהגות האגרסיבית מיד לאחר מכן, בגלל העוררות שהן יוצרות.

עלייה בטווח הארוך בתוקפנות בעקבות חשיפה למדיה אלימה, נובעת בעיקר כתוצאה משני תהליכים פסיכולוגיים:

1. למידה תצפיתית (Observational learning) הנקראת גם למידה חברתית ומודלינג.

מדובר בלמידה המתרחשת על ידי צפייה במודל (Bandura, 1997). המודל יכול להיות הורה, אח, חבר, מורה ואף דמויות באמצעי התקשורת. למידה תצפיתית, היא הרחבה רבת עוצמה של חיקוי (בעוד חיקוי לטווח קצר מחייב חשיפה אחת בלבד להתנהגות הנצפית, למידה תצפיתית ארוכת טווח, דורשת בדרך כלל חשיפה חוזרת ונשנית).

ככל שתשומת הלב והקשב של הילד ממוקדת יותר בהתנהגות המודל, כך נדרשת פחות חזרות ללמידה. עם זאת, גורמים רבים אחרים, מלבד תשומת הלב והקשב, משפיעים על היקף הלמידה התצפיתית - המשפיע על ההתנהגות:

- **תגמול:** אם השחקן/ מודל מתגמל על התנהגות, הילד נוטה יותר לחקות התנהגות זו.
- **ענישה:** אם השחקן/ מודל נענש על התנהגות, הילד ייטה פחות לחקות התנהגות זו.

לעיתים קרובות, בסרטים בטלוויזיה ובמשחקי המחשב האלימים, השחקנים שמתנהגים באלימות לא רק שלא נענשים על התנהגותם, אלא להפך, זוכים להערכה. **הצגה של אלימות שאינה גוררת אחריה עונש, מלמדת את הילדים שאלימות היא אמצעי יעיל לפתרון סכסוכים ושהיא דרך לגיטימית לפתרון בעיות במציאות!**

- **פרופיל המודל:** ילדים גם נוטים יותר לחקות מודלים הדומים להם, מודלים איתם הם מזדהים ומודלים בעלי מאפיינים מוערכים, כמו גיבורים. באופן דומה, בחשיפה חוזרת ונשנית לתקשורת אלימה, הילדים מפתחים אמונות נורמטיביות, כי תוקפנות היא דבר ראוי והם רוכשים 'תסריטים חברתיים' כיצד ומתי עליהם להתנהג באגרסיביות. מחקרי אורך הראו, שחשיפה מוקדמת לאלימות בטלוויזיה במהלך הילדות, קשורה לתפיסה באמונות נורמטיביות כי אלימות הינה דבר מקובל ונורמטיבי, אפילו 15 שנה אחר כך, בבגרותם הצעירה.
- **פרשנות המתבונן:** השפעת החשיפה לאלימות במסך, מתווכת על ידי האופן בו הצופה מגיב לחשיפה מבחינה רגשית וקוגניטיבית. ישנן סצנות אלימות, המעוררות תגובות קוגניטיביות ורגשיות התומכות בהתנהגות אגרסיבית ואלימה, כמו למשל כאשר הגיבור יורה ברשע ובכך הציל חפים מפשע. זהו נושא נפוץ מאוד על גבי מסכי הבידור, גם כשהגיבור הוא בעצם אנטי-גיבור.

2. הקהיית סף הרגישות (Desensitization):

הקהיית סף הרגישות, הוא תהליך בו התגובות הרגשיות של אדם לגירוי מסוים אליו הוא התרגל, מתמעטות ונעלמות עם הזמן (בחשיפה חוזרת ונשנית לגירוי זה). לדוגמא, לרוב האנשים יש תגובות רגשיות שליליות מולדות מצפייה בדם שזורם מפצע. (בא לידי ביטוי בעוררות פיזיולוגית מוגברת ודיווח עצמי על אי נוחות המלווה לעתים קרובות בחשיפה כזו). עם זאת, בחשיפה חוזרת ונשנית, אנשים עשויים להתרגל למחזה הזה. זה אפילו יכול להיות אדפטיבי עבור אנשים מסוימים בחברה ולסייע להם להיות פחות רגישים ולהסתגל למראות וריחות הדם המתפרץ. לדוגמא, הקהיית סף הרגישות למראות, הצלילים והריחות המציקים בזמן הניתוח, נדרשים לסטודנטים לרפואה על מנת שיהיו מנתחים יעילים יותר; הקאות של הסטודנטים, על המטופל השוכב בניתוח, לא יובילו לתוצאה טובה. באופן דומה, הקהיית סף הרגישות לזוועות בשדה הקרב, נחוצה כדי שהחיילים יהיו יעילים בקרב. עם זאת, הרגישות יתר לדם המתפרץ, לצרחות הכאב והמצוקה, אינה מסתגלת לרוב האנשים בחברה מתורבתת.

חשיפה חוזרת ונשנית לאלימות בתקשורת, יכולה לגרום לאנשים להיות קהים לכאב ולסבל של אחרים. למעשה, לאורך זמן, סצנות האלימות בתקשורת, נהיות פחות מעוררות ואנשים מפתחים כלפיהן כהות רגשית (חוסר רגישות) עם הזמן. אנשים שנחשפים בדרך כלל לתקשורת אלימה, עלולים לגלות פחות אהדה ואמפתיה כלפי קורבנות אלימות.

לא רק חשיפה חוזרת ונשנית, אלא אפילו חשיפה קצרה לאלימות במשחקי וידאו, גורמת לפחות זמנית, להקטיית סף הרגישות לסצנות אלימות. **האמפתיה המופחתת לקורבנות אלימות, יכולה לגרום לאנשים פחות לעזור ולהושיט עזרה לקורבנות אלימות בעולם האמיתי.**

ההשפעה של משחקי וידאו אלימים על אמפתיה, מעוררת במיוחד דאגה. אמפתיה כרוכה בדמיון נקודת המבט של אחרים והרגשת אכפתיות ואחריות כלפיהם. אמפתיה חשובה במיוחד כשמדובר בקידום התנהגויות פרו חברתיות, כמו עזרה, תיאום ושיתוף. למרות שלצופי הטלוויזיה והסרטים אלימים, ישנה בחירה האם לאמץ את נקודת המבט של הרוצח או הקורבן בסרט, בדרך כלל שחקנים של משחקי וידאו אלימים נאלצים לקחת את נקודת המבט של הרוצח. לשחקנים יש את אותה נקודת מבט חזותית של הרוצח במשחק הירי על האדם שנקרה בדרכם. השחקן שולט בפעולותיו של הדמות האלימה מאותה נקודת מבט חזותית, כפי שיש לגיבור במשחק תלת הממד.

לכן, בצפייה חוזרת ונשנית בתכנים אלימים, הילד מאבד את רגישותו הטבעית לתוקפנות. לא רק שהוא לא יזדעזע ממעשה התוקפנות, הוא גם לא יהיה מסוגל לחוש דאגה ואכפתיות בתגובה למצוקה של הזולת ולהשתתף בצערו של האחר. הוא עלול לאבד את יכולת האמפתיה הטבעית שלו. חשיפה חוזרת לתקשורת אלימה, מפחיתה אמפתיה וחרדה בתגובה לראייה או חשיבה על אלימות. מצב זה, בו הבלמים הטבעיים לתוקפנות מוסרים, עלול להוביל לתוקפנות מוגברת.

משתנים מתווכים ביחסי הגומלין בין חשיפה לאלימות בתקשורת להתנהגות אלימה:

- **תפיסת עיונות כלפי הסובבים:** ההשפעה המצטברת לחשיפה תקשורתית אלימה, מהווה את הסיכון הגדול ביותר להתנהגות גוברת של תוקפנות ואלימות. לדוגמא, חשיפה חוזרת ונשנית לתקשורת אלימה, מעוותת את השקפת עולמם של האנשים, כך שהם מאמינים שהעולם הוא מקום עוין לגור בו, מקום בו אנשים רוצים להזיק להם. **תפיסה זו, מובילה אנשים לפתח חשדנות ועיונות כלפי פעולות דו-משמעיות של אחרים, מה שמגדיל את הסבירות לתוקפנות.**
 - **נורמות התנהגות שגויות:** כאשר "תסריט אגרסיבי" נשלף מהזיכרון ומנחה את האדם כיצד עליו להתנהג בחזרה, גם אם בעיני האדם פעולת התגמול לאחר הייתה מוצלחת, סביר להניח שהוא יתגרר ויעורר את היעד מולו, שישב לו כגמולו-בתוקפנות. **וכך, מחזור האלימות ממשיך ומתעצם.**
 - **דחייה חברתית:** ככל שילדים ומתבגרים נעשים אגרסיביים יותר, כך מערכת היחסים שלהם עם עמיתיהם, הוריהם ומוריהם משתנה. ילדים לא אלימים, נוטים לנתק מגע ולהימנע מהם. מצב זה יכול להוביל לשינוי עם מי הילדים האגרסיביים מתראים ויוצרים איתם מגע, כמו יצירת קשר מוגבר עם מנודים ודחויים אחרים - שלרוב מדובר בילדים אגרסיביים אחרים. נמצא, כי חשיפה גבוהה למשחקי וידאו אלימים בתחילת שנת הלימודים, הייתה קשורה לדחייה חברתית בהמשך שנת הלימודים.
- באופן כללי, קיים קשר דו כיווני בין דחייה חברתית לתוקפנות. מחד, ילדים שנדחים על ידי בני גילם, נוטים להיות תוקפניים יותר. מאידך, חשיפה למשחקי וידאו אלימים בתחילת שנת הלימודים, הביאה לתוקפנות פיזית מוגברת בהמשך השנה. **מעניין שמחקרים הראו כי דחייתם על ידי בני גילם, מגביר את משיכתם לתקשורת אלימה בקרב ילדים ומתבגרים.** יתר על כן, גם משחק וידאו קצר, מגביר את הנטיות האגרסיביות בקרב ילדי חטיבת הביניים, במיוחד עבור אלה שזה עתה הודרו חברתית.

כיצד ניתן לצמצם/ למנוע את הנזקים שבהיחשפות ילדים ובני נוער לתכנים אלימים באמצעי התקשורת?

❖ הורים הם בעלי תפקיד משמעותי לצמצום ואף למניעה של היחשפות ילדים לתכנים אלימים באמצעי התקשורת ובמשחקי מחשב. ביכולתם, לשלוט ולפקח על מידת ההיחשפות של ילדיהם לתכנים אלימים. במסגרת מילוי תפקיד זה, הורים צריכים להבין למשל, כיצד התנהגותם משפיעה על התנהגות ילדיהם ומהי הדרך המומלצת ביותר עבורם לתקשר עם ילדיהם בנוגע לסכנות הגלומות בהתנהגויות אלה.

על ההורה לפקח ולדעת על פעילויות הילד (פעולות בהן הוא מעורב, מקומות בהם הוא נמצא, מיהם חבריו וכדומה) ומודעות לגורמי הסיכון הפוטנציאליים שקיימים בהיחשפות ילדים לתכנים אלימים באמצעי התקשורת.

היכולת של הורים לשמש כמודל חיובי לחיקוי בעבור הילדים היא אחד הגורמים החזקים ביותר שנמצאו כמסבירים התנהגויות סיכון בקרב ילדיהם. **הורים המאפשרים היחשפות ילדים לתכנים אלימים באמצעי התקשורת, מעבירים את המסר עבור ילדיהם כי מדובר בהתנהגות מקובלת ואף אינה מזיקה.** לפיכך, ילדים לומדים מתוך התבוננות על הוריהם ועל הדוגמה שהם מייצגים. על ההורים לשמש עבורם דוגמה חיובית להתנהלות אחראית, ערכית ורגישה ברשת ובכלל.

זכרו, 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.

❖ על ההורים "לתווך" את התכנים הנצפים בהתאם לגילו ולהתפתחותו הקוגניטיבית והרגשית של הילד. כמו כן, לא תמיד הורים יכולים לצפות את התכנים להם הילד ייחשף בטלוויזיה או במשחקי וידאו, לשם כך על ההורה לשוחח עם הילד על הסכנות הקיימות בחשיפה שכזו. **זכרו, תקשורת בין הורים לילדיהם המבוססת על אהבה, אמון וקבלה, הילדים מקבלים מהם, ועל ידי זה, ההורה יכול להשפיע עליהם ולהוליך אותם בדרכים נכונות.** כאשר יש קשר טוב של אמון בין הילדים להורים, אז הילדים מספרים להורים את כל מה שעובר עליהם. ובכך יש להורים אפשרות לפקח ולהדריך את הילדים בהתמודדות עם קשיים ולהציל אותם מהסכנות הגלומות בהתנהגויות אלה.

❖ על כל הורה לשלוט ולפקח על מידת ההיחשפות של ילדו לתכנים אלימים. ולדעת כי הוא צריך ויכול להפסיק את הצפייה בכל זמן נתון בסרט/תכנית/משחק, זאת במידה ואם הוא חושב שהתכנים אינם הולמים וראויים לילדו.

סיכום ומסקנות - "זה לא רק משחק":

אחד הגורמים המרכזיים לפריצת הגבולות, לחוסר המשמעת ואלימות הגואה המצויה כיום בקרב בני נוער, הוא היחשפות ילדים לתכנים אלימים באמצעי התקשורת השונים ובמשחקי מחשב. באמצעות הצפייה בסרטים, מתנתק הילד מהמציאות שסביבו. הוא חי בעולם של דמיון, אשר עבורו הוא עולם מוחשי ואמיתי לחלוטין. עולם בו האלימות-חסרת גבולות והפשע שולט בכל פינה. כתוצאה מכך, הוא מתנהג בהתאם לאלימות המקובלת בעולם לפי הבנתו והתוצאה ידועה. וזאת מלבד הנזק העצום הנגרם לנפשו.

הילד מבחינה קוגניטיבית, מתקשה להבחין ולייצר הפרדה ברורה בין עולם הדמיון והמשחק לבין המציאות. ואם לא די בכך, הרי מאחר שהדמויות המצוירות נראות לו ידידותיות ומוערכות, הוא גם מזדהה עמן. בכך, מסרים של רוע ואלימות חודרים לנפשו הרכה ומכאן קצרה הדרך לחיקוי לכל מה שראה בסרטים, בחייו הפרטים.

בעקבות חשיפה לתכנים אלימים באמצעי התקשורת השונים ובמשחקי מחשב, ישנה עלייה בהתנהגות התוקפנית בטווח הקצר, הנובע בעיקר משלושה תהליכים פסיכולוגיים: (1) הטרמה - ההפעלה של מבני ידע אגרסיביים שכבר קיימים (כולל תסריטים) (2) חיקוי של התנהגות אגרסיבית, ו (3) שינויים בעוררות הפיזית המגורים על ידי תקשורת אלימה.

בטווח הארוך ישנה עלייה בהתנהגות התוקפנית, הנובע בעיקר משני תהליכים פסיכולוגיים: (1) למידה תצפיתית/ ממודל - למידה המתרחשת על ידי צפייה במודל (2) הקהיית סף הרגישות - צפייה חוזרת ונשנית בתכנים אלימים, הילד מאבד את רגישותו הטבעית לתוקפנות.

להיחשפות ילדים לתכנים אלימים באמצעי התקשורת שונים ובמשחקי מחשב, מספר השפעות מזיקות (כגון עוינות, פחות אמפתיה, נורמות התנהגות שגויות ודחייה חברתית), התורמות להתנהגות אלימה יותר.

כשחקן, אתה לא "רק מזיז את היד שלך על הג'ויסטיק", אלא יש פה התקשרות פסיכולוגית ורגשית עם המשחק. אין זה מפתיע, שכאשר המשחק כולל מחשבות ופעולות אלימות באופן חוזר ונשנה, מעורבות עמוקה זו במשחק, מביאה להשפעות אנטי-חברתיות על שחקן. כמובן, שאותם תהליכים חברתיים-קוגניטיביים בסיסיים, אמורים להניב גם השפעות פרו חברתיות כאשר תוכן המשחק הוא בעיקר פרו חברתי (שיתוף, מתן עזרה לזולת ועוד).

נראה כי הדיונים והוויכוחים האינסופיים, כבר אינם צריכים לעסוק בשאלה הפשוטה: "האם משחקי וידאו אלימים גורמים להתנהגות אלימה?" הספרות המדעית הכריעה באופן ברור בעניין. התשובה היא כן! ובמקום לדון בשאלה זו, צריך לעסוק בשאלות הנוגעות לדרכים היעילות ביותר להתמודד עם גורם סיכון זה. חינוך הציבור ובכללם, ההורים, בתי הספר והחברה בכלל להתמודדות עם תופעה זו, עשוי להיות מאד יעיל.

הורים יקרים – זכרו - "זה לא רק משחק". הורים הם בעלי תפקיד משמעותי לצמצום ואף למניעה של היחשפות ילדים לתכנים אלימים באמצעי התקשורת שונים ובמשחקי מחשב. ביכולתם, לשלוט ולפקח על מידת ההיחשפות של ילדיהם לתכנים אלימים.

מקורות:

[Anderson, C. A., & Bushman, B. J. \(2018\). Media violence and the general aggression model. *Journal of Social Issues*, 74\(2\), 386-413.](#)

[Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., ... & Saleem, M. \(2010\). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 136\(2\), 151.](#)

[Bushman, B. J. \(2016\). Violent media and hostile appraisals: A meta-analytic review. *Aggressive behavior*, 42\(6\), 605-613.](#)

[Greitemeyer, T., & Mügge, D. O. \(2014\). Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Personality and social psychology bulletin*, 40\(5\), 578-589.](#)

[Prescott, A. T., Sargent, J. D., & Hull, J. G. \(2018\). Metaanalysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115\(40\), 9882-9888.](#)

”כשאת שותה גם הוא שותה”

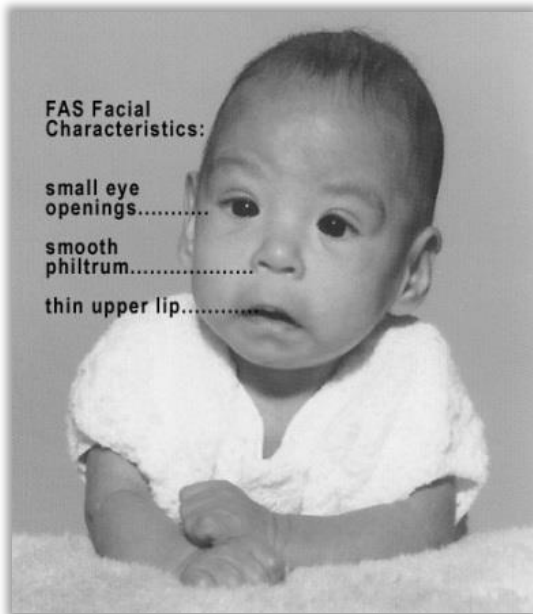
היום ברור שגם שתיית אלכוהול חד-פעמית בזמן ההיריון עלולה ליצור נזק בלתי-הפיך, ולא צריך להיות אלכוהוליסטית כדי לפגוע בהתפתחות תקינה של העובר. הכירו את 'תסמונת האלכוהול העוברי', הנגרמת כתוצאה מצריכת אלכוהול של נשים בתקופת ההיריון, עד כדי פגיעה בהתפתחות התקינה של העובר.

רקע:

שתיית אלכוהול עלולה לגרום נזק לא רק לשותה, אלא גם לאנשים אחרים, שאינם שותים, הקשורים לשותה. עלול להיגרם נזק לאחרים באמצעות אלימות פיזית, תאונות דרכים, בעיות במערכת יחסים, יצירת תחושת פחד במקומות ציבוריים, פגיעה בחינוך הילדים וכדומה.

דוגמא קלאסית לפגיעה שכזו באחר, היא הנזק שיכול להיגרם לעובר כתוצאה מצריכת אלכוהול של אמו במהלך ההיריון.

אלכוהול הוא טרטוגן⁷ (teratogen) שיכול לחצות את השלֵה (Placenta) בקלות, וכתוצאה מכך לגרום נזק למוח ולאברים אחרים של העובר המתפתח. ידוע כי שימוש באלכוהול במהלך ההיריון, מהווה גורם סיכון להשפעות שליליות בהריון כולל לידת עובר מת (לידה שקטה), הפלה לא מתוכננת, לידה מוקדמת, פיגור בגדילה ברחם (intrauterine growth retardation) ומשקל לידה נמוך.



אחד המומים הפוטנציאליים ביותר כתוצאה משתייה במהלך הריון, הוא הסיכון להתפתחות 'תסמונת האלכוהול העוברי' (FAS - Fetal Alcohol Syndrome), שהיא הצורה החמורה ביותר והנראית לעין ב'הפרעת ספקטרום האלכוהול עוברי' (FASD - Fetal Alcohol Spectrum Disorder).

'תסמונת האלכוהול העוברי' (FAS), קשורה לטווח רחב של השפעות על העובר, הכוללות נזק מוחי קבוע, מומים מולדים, פגיעה בהתפתחות ובגדילה לפני ואחרי הלידה, תווי פנים דיסמורפיים (מראה חיצוני פגום⁸), יחד עם ליקויים בתפקוד הקוגניטיבי, ההתנהגותי והרגשי.

הליקויים בהתפתחות העצבית הקשורים ל-FAS, יכולים להוביל

בהמשך החיים ללקויות משניות משמעותיות. למשל, כישלון בלימודים, שימוש בסמים, בעיות נפשיות, הסתבכות עם אכיפת החוק, חוסר יכולת לחיות באופן עצמאי, למצוא ולשמור על מקום העבודה. מדובר בהשלכות לכל החיים. יש לציין כי 'תסמונת אלכוהול עוברית חלקית' (FASD), מאופיינת בהיבטים העצביים של פגיעת האלכוהול בתינוק כגון פיגור, בעיות התפתחות, הפרעות קשב וריכוז, הפרעות התנהגות, הפרעות רגשיות, אך ללא עיכוב גדילה.

⁶ חלק זה מבוסס על עיקרי מאמרם של [פופובה ועמיתה](#) (Popova, Lange, Probst, Gmel & Rehm, 2017) - חוקרים במכון המחקר הלאומי לבריאות הנפש בארה"ב (National Institute of Mental Health - NIMH).

⁷ טרטוגן (Teratogen) - כל גורם (למשל נגיף או תרופה) הפוגע בהתפתחות העובר ועלול לגרום להיווצרות מום מולד. השפעת הטרטוגן על העובר תלויה במידת החשיפה של האם לטרטוגן ובשלב ההתפתחות של העובר.

⁸ סימנים בולטים בפנים של התינוק כגון: השטחה של השקע בגשר שבין האף לשפה העליונה, הצרה של האזור הוורוד בשפה העליונה (שפה עליונה דקה מהרגיל), הצרה של חריצי העפעף (עיניים קטנות מהרגיל), כפלים בעפעפיים, אף קצר וסולד ולחיים שטוחות.

מדובר בנזק בלתי הפיך ולכל החיים. לא ניתן להחלים מתסמונת האלכוהול העוברי.

המורכבות והכרוניקה של FAS משפיעה גם על הפרט וגם על משפחתו, ובמקרים רבים, אנשים עם FAS נדרשים לסיוע כל ימי חייהם ממגוון רחב שירותים כולל שירותי בריאות, קהילה, חינוך ורבים אחרים. בהתאם, FAS היא נטל כלכלי משמעותי על המשפחה ועל החברה.

שכיחות התופעה:

המכון הלאומי לבריאות הנפש בארה"ב (National Institute of Mental Health -NIMH) מספק את ההבנה הטובה ביותר על היקף התופעה, על בסיס ניתוח הערכות שהתבססו על סקירות שיטתיות ומטה אנליזות אפידמיולוגיים. מטרתם - בחינת השכיחות הלאומית, האזורית והעולמית של אחוזי השימוש באלכוהול במהלך הריון והיקף היתסמונת האלכוהול העוברי באוכלוסייה:

- ❖ שכיחות (אחוז) שתיית האלכוהול בזמן הריון: חמש המדינות עם השכיחות הגבוהה ביותר של השימוש באלכוהול במהלך ההיריון, הן רוסיה (36.5%), בריטניה (41.3%), דנמרק (45.8%), בלארוס (46.6%) ואירלנד (60.4%). השכיחות הממוצעת של שימוש באלכוהול במהלך ההיריון היה הגבוה ביותר ברחבי אירופה (25.2%); **אחוז השכיחות הכלל עולמית לשתית האלכוהול בזמן הריון, הערכה כ- 9.8%.**
- ❖ שכיחות (ל-10,000 נפש) יתסמונת האלכוהול העוברי (FAS): חמש המדינות עם השכיחות הגבוהה ביותר ליתסמונת האלכוהול העוברי (FAS) ל - 10,000 נפש, הן: בלארוס (69.1), איטליה (82.1), אירלנד (89.7), קרואטיה (115.2) ודרום אפריקה (585.3). שכיחות יתסמונת האלכוהול העוברי (FAS) הייתה הגבוהה ביותר ברחבי אירופה (37.4 ל-10,000); **השכיחות הכלל עולמית ליתסמונת האלכוהול העוברי הערכה כ- 14.6 ל-10,000 נפש.**

ברמה העולמית, כ- 10% מהנשים מקרב האוכלוסייה הכללית צורכות אלכוהול במהלך הריון. מתוכן, אחת מכל 67 נשים שצרכו אלכוהול (כלשהו) במהלך ההיריון, עלולה ללדת ילד עם יתסמונת האלכוהול העוברי (FAS). ממצא זה, משמעותו כי בממוצע, ברחבי העולם, כ-15 מתוך 10,000 לידות (חיות), יהיו עם תסמונת FAS.

ממצא זה נמצא בהלימה עם מחקרים קודמים, אשר העריכו כי 4.3% מהילדים שנולדו כתוצאה משתייה 'כבדה' (מוגדר כממוצע של שניים או יותר משקאות מידי יום, או חמישה או שישה משקאות בבת אחת) בקרב נשים הרות, היה עם FAS. כלומר, אחת מכל 23 נשים הרות ששתו שתייה כבדה, ילדו ילד עם FAS, שזה סיכוי גדול, (בערך פי שלושה) מההערכה בקרב נשים באוכלוסייה הכללית שצרכו כמות כלשהיא של אלכוהול במהלך ההיריון, ללדת ילד עם FAS.

במילים אחרות, שתיית אלכוהול בכל כמות שהיא במהלך ההיריון, עלולה להוביל לסיכון של 15% להופעת תסמינים כלשהם על הספקטרום (FASD)⁹. הסיכון להתפתחות התסמונת המלאה הוא כ-1.5% (1/67) הסיכון מושפע מכמות האלכוהול שהאם שותה: לאחר שתיית שני משקאות ביום למשך תקופה ארוכה במהלך ההיריון, או חמישה משקאות בבת אחת, הסיכון ללידת ילד על הספקטרום (FASD) מגיע עד לכ-45%.

⁹ המכון הלאומי לבריאות הנפש בארה"ב (National Institute of Mental Health -NIMH) הסוכנות הממשלתית המובילה במחקר על הפרעות נפשיות והיא חלק מהמכון הלאומי לבריאות (National Institutes of Health-NIH)-סוכנות המחקר הביו-רפואית הגדולה בעולם. NIH היא חלק מהמחלקה לבריאות ושירותי אנוש בארה"ב (Health and Human Services- HHS).

¹⁰ יחס השכיחות של FAS ל- FASD הוא בערך אחת לתשע או עשר (Popova, et al., 2017)

שכיחות התופעה בישראל¹¹:

- ❖ שכיחות תופעת השתייה בקרב נשים בהריון - לפי משרד הבריאות, בשנת 2017 הוכנסו מספר שאלות לתשאול טיפות חלב המתייחסות לשתיית אלכוהול בזמן מעקב הריון. החל מ 15.11.2017, תאריך שבו הוכנס התשאול למערכת הממוחשבת, תושאלו 40,959 נשים, מתוכן: 83 נשים ענו כי הן שותות אלכוהול (0.2026%), בעוד 40,876 ענו כי אינן שותות.
- ❖ שכיחות תופעת ה FAS - מרפאת מ.ש.ב (מניעת שתיית אלכוהול בהריון) הוקמה ביוזמתו של ד"ר יהודה סנצקי בשנת 2014 במרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל, בתמיכה תקציבית של 'הרשות הלאומית למאבק באלימות, סמים ולאלכוהול' ובשיתוף משרד הבריאות שאישר את הכרזתה כמרפאה מתמחה. בהכרזה זו הפכה המרפאה בשנת 2014 ל"מרפאה לאומית" בתחום¹². המרפאה קיימת כ- 5 שנים ובמהלך שנים אלה היו כ- 200 ביקורים. 2/3 מהם משפחות חדשות ו 1/3 ביקורים חוזרים. עם השנים עולה מספר הפונים.

מניעה:

'המרכז לבקרת מחלות ומניעתן', (CDC - Centers for Disease Control and Prevention) בארצות הברית, [מפרסם](#) כי ישנה חשיבות להדגיש בפני הורים פוטנציאליים, מטפלים בתחום הבריאות ולכל הנשים בגיל הפוריות, ובמיוחד אלו שבהריון, את החשיבות של אי שתיית אלכוהול כלל אם האישה בהריון או שוקלת להיכנס להריון.

- אלכוהול הנצרך במהלך ההיריון, מגביר את הסיכון למומים מולדים, כולל ליקויי גדילה, חריגות בפנים, ליקויים במערכת העצבים המרכזית, הפרעות התנהגות ופגיעה אינטלקטואלית.
- **שום כמות** של אלכוהול אינה יכולה להיחשב כבטוחה במהלך ההיריון!
- אלכוהול יכול להזיק לעובר בכל שלב בהריון. נזק יכול להופיע בשבועות הראשונים של ההיריון, עוד לפני שאישה יודעת שהיא בהריון.
- הליקויים הקוגניטיביים ובעיות ההתנהגות הנובעות מחשיפה לאלכוהול לפני הלידה, הם לאורך כל החיים ואינם ניתנים לריפוי/שינוי.

בהתאם לכך, ממליץ המרכז את ההמלצות הבאות:

- על אישה בהריון או ששוקלת להיכנס להריון להימנע לחלוטין משתיית אלכוהול במהלך ההריון.
- אישה בהריון שכבר צרכה אלכוהול במהלך הריונה, צריכה להפסיק מיד על מנת למזער נזקים נוספים.
- על אנשי מקצוע בתחום הבריאות לחקור ולתשאל באופן שגרתי את צריכת אלכוהול בקרב נשים בגיל הפוריות. ליידע אותן על הסיכונים בצריכת אלכוהול במהלך ההריון, ולהמליץ להן לא לשתות כלל משקאות אלכוהוליים במהלך ההריון.



¹¹ משרד הבריאות-[סיכום פעילות המחלקה לטיפול בהתמכרויות לשנת 2018-עמודים 34-35](#).

¹² משרד הבריאות-[סיכום פעילות המחלקה לטיפול בהתמכרויות לשנת 2018-עמוד 35](#).

התערבות קהילתית להעלאת מודעות לנזקי האלכוהול על העובר ועל התפתחותו¹³:

המחלקה לטיפול בהתמכרויות עמלה רבות להעלות את המודעות של צוותים רפואיים ופרא רפואיים לנושא קשת נזקי האלכוהול לעובר. מידי שנה, בשיתוף פעולה עם 'הרשות למאבק באלימות, סמים ואלכוהול', מציינים את יום המודעות הבין לאומי, החל ב 09/09. בנוסף, לצד העלאת המודעות של הצוותים המטפלים, המחלקה לטיפול בהתמכרויות פועלת להעלאת חומרים רלוונטיים לאתר המשרד בכדי להנגיש את המידע לציבור הרחב (ראה שם פעולות נוספות¹⁴).

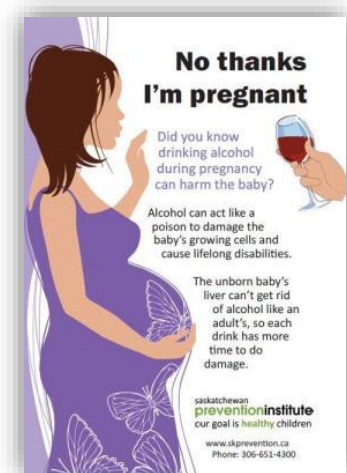
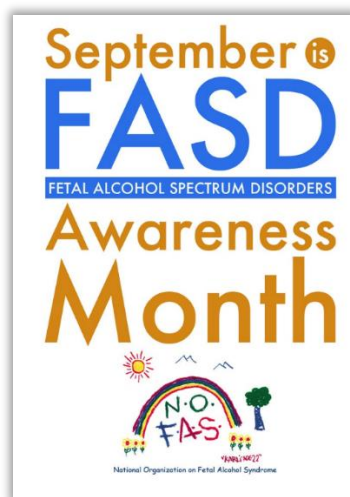
מודעות האוכלוסייה הכללית ומודעות אנשי המקצוע לנושא, החלה לעלות בשנים האחרונות. עם זאת, עדיין קיימות תפיסות שגויות בנושא. כיום אנו יודעים כי כל כמות עשויה להשפיע על העובר ולכן כל כמות אלכוהול אסורה במהלך ההיריון. בהתאם, ארגוני הורים ואנשי מקצוע התאגדו להעלות את המודעות הציבורית העולמית והוכרז כי יום המודעות לתסמונת האלכוהול העוברי - להגברת המודעות לנזקי האלכוהול על העובר, תתקיים בכל שנה בתאריך 9.9 בשעה 9.00 בבוקר כמניין חודשי ההיריון הממוצע.

בזמן זה נערכים פעולות הסברה, ימי עיון וכנסים, אירועים חברתיים ועוד להעלאת המודעות. עיקר העבודה בעולם ובארץ מתמקדת בהעלאת המודעות לנושא ובהרחבת הידע, בכדי שניתן יהיה לזהות, לאתר, ולהפנות נשים לגופי הטיפול הרלוונטיים בקהילה.

פעולות ההסברה מתמקדות בנשים שכבר ילדו, נשים בהריון, נשים המתכננות הריון, נשים להן ילדים עם הפרעות שאינן מאובחנות, בעלים, וכלל הקהילה. ניתן להגיע לקהלי היעד הללו בפאבים/בארים/מקומות בילוי, טיפות חלב, מרפאות נשים ומכוניס להתפתחות הילד ועוד.

בכל העולם ניתן למצוא דוגמאות לפרסומים ופעולות הסברה שנעשות בתחום, וגם בארץ בשנים האחרונות החלו לבצע פעולות שכאלו.

דוגמאות מהעולם¹⁵:



¹³ חלק זה נכתב על ידי אורית שפירו, מנהלת תחום בכירה (סמים ואלכוהול), וסוזן בן עזרא, מנהלת תחום טיפול ושיקום, 'הרשות למאבק באלימות בסמים ובאלכוהול'.

¹⁴ משרד הבריאות-סיכום פעילות המחלקה לטיפול בהתמכרויות לשנת 2018-עמוד 35.

¹⁵ לינק לאתר תמונה ימנית; תמונה שמאלית

דוגמאות מהארץ:



להלן הפעילויות המוצעות להעלאת מודעות לנזקי האלכוהול על העוֹבֵר ועל התפתחותו:

- כנסים וימי עיון מקצועיים לאנשי מקצוע והורים.
- חלוקת פליירים ומידעונים.
- חלוקת אביזרים המעלים מודעות כגון צמידים וכו'.
- העמדת דוכנים במקומות ציבוריים (בדוכן כזה בחו"ל חולקו בלונים בצבעי וורוד ותכלת כמו שמקבלים בלידה).
- פרסום כתבות עמדה וכתבות מקצועיות במקומונים ורשתות חברתיות.
- פעילויות ייעודיות לאוכלוסייה: מרפאות בריאות האישה, אחיות טיפת חלב, מכוני התפתחות הילד, מרכזי אבחון.
- הכנסת התכנים בערבי הורים, ערבי סלון, פעילויות קהילתיות לכלל האוכלוסייה, פעילויות סיירת הורים ועוד.

מידע נוסף ויצירת קשר

למידע ואפשרויות לפעילויות שונות נוספות, ניתן לפנות לאורית שפירו ולסוזן בן עזרא, 'ברשות למאבק באלימות סמים ואלכוהול'.

- ❖ [אתר משרד הבריאות - תסמונת האלכוהול העוברית](#)
- ❖ המחלקה לטיפול בהתמכרויות במשרד הבריאות: *5400, <mailto:drugsinfo@moh.gov.il>
- ❖ [המרכז הארצי ליעוץ טרטולוגי, של משרד הבריאות](#), מחלקת מומי לידה, בטלפון: 02-5082825
- ❖ [מרפאת מ.ש.ב. \(מניעת שתיית אלכוהול בהריון\)](#): תינוקות שלגביהם עולה חשד שנפגעו משתיית אלכוהול במהלך ההיריון ניתן להפנות למרפאה [במרכז שניידר לרפואת ילדים](#), בטלפון 03-9253867 או בפקס: 03-9253871.
- ❖ [באתר הבינלאומי](#) להעלאת המודעות לתסמונת תוכלו למצוא רעיונות לפעילויות.

- זכרו -

**אחד מגורמי הסיכון העיקריים לתסמונת האלכוהול העוברי היא
חוסר המודעות לתסמונת!**

סיכום:

- **'הפרעת ספקטרום אלכוהולי עוברי' (Fetal Alcohol Spectrum Disorder)** מתאפיינת בבעיות התפתחותיות, הפרעות קשב וריכוז, הפרעות רגשיות ובעיות התנהגות, פגיעות גופניות באיברים שונים כתוצאה מחשיפה לאלכוהול בהריון ובמקרים הקשים **'תסמונת אלכוהול עוברי' מלאה (Fetal Alcohol Syndrome)** הכוללת פגיעות התפתחותיות וגופניות וכן מראה פנים מיוחד ואופייני.
 - **אצל נשים שונות, אותה כמות אלכוהול עשויה לגרום לנזקים בעוצמה ובממדים שונים.** הדבר קשור למצבה התזונתי של האישה ההרה, יכולתה המטבולית לפרק את האלכוהול ושימוש בחומרים טרטוגניים (חומרים העלולים לגרום למומים מולדים) נוספים. בנוסף חשוב לדעת שחלק מהנזקים יתגלו רק בשלב מאוחר יותר.
 - אלכוהול הנצרך במהלך ההיריון, מגביר את הסיכון למומים מולדים, כולל ליקויי גדילה, חריגות בפנים, ליקויים במערכת העצבים המרכזית, הפרעות התנהגות ופגיעה אינטלקטואלית.
 - הליקויים הקוגניטיביים ובעיות ההתנהגות הנובעות מחשיפה לאלכוהול לפני הלידה, הם לאורך כל החיים. **ילדים שסובלים מהתסמונת יסבלו ממנה כל החיים.** יחד עם זאת ילדים שסובלים מהתסמונת יכולים להסתדר בחיים עם תמיכה וטיפול מתאימים.
 - **אין כמות "בטוחה" לשתית אלכוהול בהריון,** ואין זמן במהלך ההיריון הנחשב לבטוח לשתית אלכוהול. אלכוהול יכול להזיק לעובר בכל שלב בהריון. **נזק יכול להופיע בשבועות הראשונים של ההיריון, עוד לפני שהאישה יודעת שהיא בהריון.**
- הדרך הבטוחה ביותר עבור נשים למנוע את תסמונת האלכוהול העוברית היא **להימנע לחלוטין** משתית אלכוהול. על נשים הרות ולאלה שמתכננות להרות להימנע לחלוטין משתית אלכוהול. הזהירות נדרשת משום שהאישה עשויה לא להיות מודעת להריונה בשבועות הראשונים להריונה, זמן שהינו קריטי בהתפתחות המוח והעובר, ועלולה בזמן הזה לפגוע בעובר מתוך חוסר ידיעה.

מקורות:

Popova, S., Lange, S., Probst, C., Gmel, G., & Rehm, J. (2017). [Estimation of national, regional, and global prevalence of alcohol use during pregnancy and fetal alcohol syndrome: a systematic review and meta-analysis](#). *The Lancet Global Health*, 5(3), e290-e299.

לקריאה נוספת:

- [משרד הבריאות - תסמונת האלכוהול העוברית](#)
- [National Organization on Fetal Alcohol Syndrome](#)

”נא להתנהג בהתאם”. האמנם?

על פי שרבים מאמינים שנורמות חברתיות אינן משפיעות על החלטותיהם, בפועל, לנורמות יש תפקיד חשוב באופן שאנשים מקבלים החלטות הקשורות להתנהגויות שונות. האופן שאנשים תופסים את הנורמות המקובלות בסביבתם החברתית, עלול לגרום להתנהגויות סיכון הפוגעות באדם עצמו ובסביבתו או להתנהגויות פרו חברתיות התורמות לאדם עצמו ולסביבתו. שימוש נכון במסרים נורמטיביים, יכול לשמש אמצעי יעיל ליצירת שינוי התנהגותי ולמניעת התנהגויות סיכון כגון אלימות, שימוש בסמים וצריכת אלכוהול.

רקע:

מהן 'נורמות חברתיות' (Social Norms)?

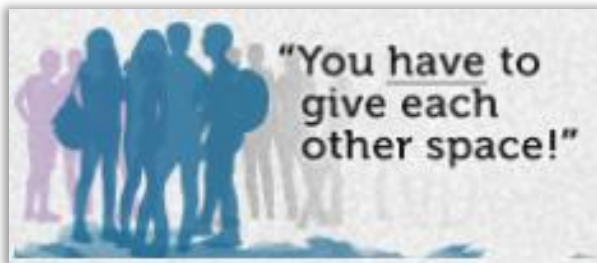
'נורמות חברתיות' מתייחסות לערכים, אמונות, עמדות ו / או התנהגויות המשותפות על ידי קבוצת אנשים. לעתים קרובות, הן מבוססות על מה שאנשים מאמינים שהוא נורמלי, טיפוסי או מתאים. 'נורמות חברתיות' יכולות לתפקד כחוקים או הנחיות לא מדוברות (unspoken rules) לגבי אופן התנהגותם של אנשים וכיצד הם צפויים להתנהג. אנשים בדרך כלל נוהגים על פי 'נורמות חברתיות' מכיוון שהם רוצים להשתלב עם האנשים הסובבים אותם.

'נורמות חברתיות' יכולות לגרום לתוצאות חיוביות או שליליות. לפעמים 'נורמות חברתיות' עוזרות לאנשים להתנהג בדרכים השומרות על עצמם ועל אחרים בביטחון ובבריאות.

דוגמא חיובית:

”מתבגרת בתיכון, נמצאת במערכת היחסים הרצינית הראשונה שלה. היא הפסיקה לבלות עם חברים ובני משפחה

והזניחה חובות כמו שיעורי בית ותרגול בנגינת פסנתר. בן הזוג שלה רוצה להיות איתה כל הזמן, ודורש לדעת איפה היא ומי היא נמצאת כשהם לא יחד. היא אוהבת את תשומת הלב של בן זוגה, אך היא לא יודעת אם התנהגות בן זוגה תקינה. היא שואלת את חבריה על מערכות היחסים עם בני זוגם, ולומדת שבני זוגם נותנים להם מרחב לעצמאות. היא מחליטה להיפרד מבן זוגה לפני שהדברים יחמירו ולא יהיו בריאים יותר.”



ישנם פעמים, 'שלנורמות חברתיות' עלולות להיות בעלות השפעה הפוכה, והן יכולות לגרום לאנשים להתנהג בדרכים מזיקות ולא יעילות.

דוגמא שלילית:

”גבר משחק עם בתו בגן שעשועים ציבורי ועמוס. הוא מבחין באישה שצועקת על ילד קטן ומנענעת אותו בכתפיים באלימות. הגבר רוצה לעצור בעדה, אבל הוא מסתכל סביבו ורואה שההורים האחרים מפנים את מבטם מהאישה וממשיכים בעיסוקם. הוא לא רוצה לעשות משהו שהאחרים יסתייגו ממנו, ולכן הוא לא עושה דבר.”



נורמות חברתיות' ואלומות:

'נורמות חברתיות' יכולות להשפיע כמעט על כל היבט בחיינו. הן תורמות לבחירת הלבוש שלנו, אופן הדיבור שלנו, העדפות המוזיקה שלנו ואמונותינו בנושאים חברתיים מסוימים. הן יכולות גם להשפיע על העמדות, האמונות וההתנהגויות שלנו הקשורות לאלומות.

האופן בו אנו מגיבים לאלומות, עשוי להתבסס על מה שאנו רואים שאנשים אחרים עושים, או כיצד אנו חושבים שאנשים אחרים יפעלו. במילים אחרות, התגובות שלנו מבוססות על מה שאנחנו מאמינים שהוא נורמלי או מתאים.

דוגמא: "מורה בכיתה א' משתמשת בעונשים פיזיים (כמו הצלפה בישבן) כדי לחנך את תלמידיה למשמעת. המורים שלה עשו שימוש בעונש פיזי כשהייתה היא תלמידה בבית הספר והיא מכירה מורים אחרים שנוהגים כך בכיתותיהם. היא לא חושבת שעונש פיזי אינו נכון לחינוך תלמידיה".

שימוש בגישת ה'נורמות החברתיות' למניעת אלימות:

שימוש בגישת ה'נורמות החברתיות' בתחום בריאות הציבור, מניעה אנשים וקבוצות לאמץ 'נורמות חברתיות' התורמות לבריאות חיובית ורווחה (wellbeing).

ניתן לעשות זאת על ידי:

- תיקון תפיסות שגויות לגבי נורמות חברתיות המובילות לעמדות, אמונות ו / או התנהגויות מזיקות.
- שינוי או תיקון של נורמות חברתיות שליליות או מזיקות.
- קידום נורמות חברתיות חיוביות.

אחת הדרכים לייצר סביבה קהילתית, סביבה בטוחה, יציבה ומטפחת, היא בחינת הנורמות החברתיות.

'נורמות בפועל' (Actual Norms) הן ערכים, אמונות או התנהגויות המשותפות לרוב חברי הקבוצה. לעומת זאת, 'נורמות נתפסות' (Perceived Norms) הן מה שאנשים חושבים שהן הנורמות האמתיות של קבוצת אנשים. לדוגמא, נמצא כי מרבית ההורים (86%) ידעו תמיד מתי ילדיהם המתבגרים לא חזרו הביתה בזמן ('נורמות בפועל'). בקרב הורים אלה, הייתה נורמה (בפועל) של פיקוח הורי. עם זאת, נורמה זו היא לא הנורמה הנתפסת עבורם לגבי רוב ההורים האחרים. למעשה, כשהם נשאלו מה הם חושבים לגבי התנהגות זו עבור הורים אחרים, רק 6% מאותם הורים, חשבו שהתנהגות זו הייתה הנורמה (Linkenbach, Perkins & DeJong, 2003).

גישת הנורמות החברתיות מתבססת על טכניקות 'שיווק חברתי'¹⁶ (social marketing). יש אנשים שמתייחסים לעבודה עם נורמות החברתיות, כשיווק נורמות חברתיות. אנשים וארגונים יוצרים קמפיינים של נורמות חברתיות בכדי להעביר מסרים שנועדו לתקן תפיסות שגויות, לשנות נורמות חברתיות או לקדם נורמות חברתיות חיוביות.

כאשר משתמשים בגישה של נורמות חברתיות, במקום לומר לאנשים מה לעשות, יש להקפיד לספק להם מידע מדויק על עמדות, אמונות והתנהגויות בפועל, שיאפשרו להם לאמץ נורמות חברתיות חדשות ובריאות יותר.

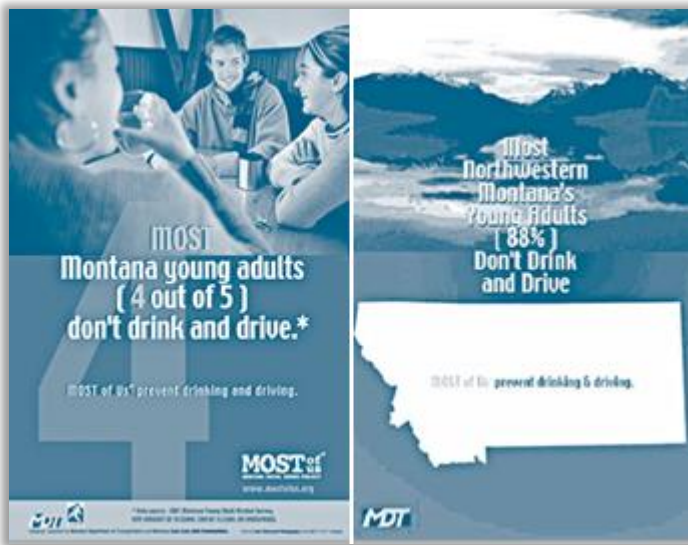
מקור: מתוך המרכז למניעה ובקרת מחלות (Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - סוכנות לאומית של מחלקת הבריאות ושירותי האנוש (Department of Health and Human Services) של ארצות הברית שתפקידה שמירה על בריאות הציבור ועל בטיחותו על ידי מתן מידע לשיפור יכולת קבלת ההחלטות בתחום הבריאות, וקידום בריאות הציבור.

¹⁶ שיווק חברתי (social marketing) - גישה המשתמשת במיומנויות שיווק למאמצים של קידום חברתי. משמש כאמצעי לשינוי עמדות ודפוסי התנהגות בקרב אוכלוסיות מיוחדות.

האם גישת הנורמות החברתיות הוכחה מחקרית כיעילה לצמצום ולמניעת התנהגויות סיכון?

מחקר בחן את היעילות של קמפיין נורמות חברתיות ברשתות החברתיות, שמטרתו, לתקן תפיסות מוטעות נורמטיביות ולהקטין את שכיחות השתייה בזמן הנהיגה בקרב בני 18-24 במונטנה.

ממצאי המחקר מראים כי הקמפיין התקשורתי של הנורמות החברתיות הצליח לחשוף את אוכלוסיית היעד למסרים של נורמות חברתיות באזורי ההתערבות. יתר על כן, התוצאות המדגימות את הקמפיין להפחתת התפיסות השגויות הנורמטיביות, הגדילו את השימוש בנהגים ייעודיים והפחיתו את השתייה בזמן הנהיגה בקרב אותם צעירים באזורי ההתערבות (לאחר 18 חודשים).



דוגמה מתוך המחקר לשיווק נורמות חברתיות בפוסטרים-תחת המסר: MOST of Us
"Don't Drink and Drive": 'דוב הצעירים (4 מתוך 5) במונטנה לא שותים ונהגים'
(תרשים שמאלי). 'דוב צעירי מונטנה (88%) לא שותים ונהגים' (תרשים ימני)

מסקנות המחקר הן כי המסרים חייבים להגיע לקהל היעד ומכוונים להשפעה על הקוגניציה וההתנהגות. כמו כן, נורמות חברתיות באמצעות שיווק תקשורתי (media marketing) יכולות להיות יעילות לשינוי התנהגויות הקשורות לשתייה באוכלוסיות מסוימות ולהתנהגויות נוספות בתחום בריאות הציבור (Perkins Linkenbach, Lewis & Neighbors, 2010).

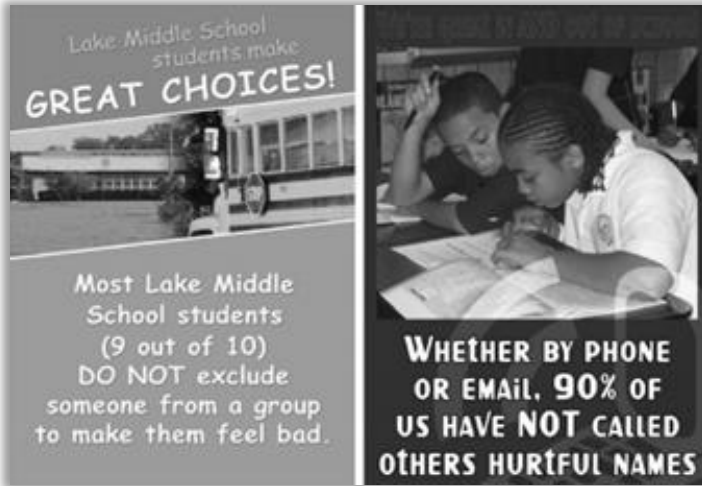
מחקר נוסף, ביקש לבחון האם תפיסת הצעירים (כיתות ו', ח', י' ו-יב') את נורמות השימוש בחומרים פסיכואקטיביים בקרב קבוצת השווים (peer), פועלת כגורם סיכון באותה מידה כמו גורמי סיכון אחרים ידועים הקיימים במסגרת מאמצי המניעה הקהילתיים?

כיצד בוצע שיטת הסקר בנורמות החברתיות? הסקר כלל 7 שאלות שעוסקות באיזו מידה המשתתפים חושבים שרוב התלמידים בבית הספר שלהם משתמשים בחומרים מסוימים (כגון: שתית אלכוהול, האבסה - Binge drinking, עישון מריחואנה) בתקופה האחרונה (במהלך ה-30 ימים האחרונים). כאשר לכל שאלה, הייתה שאלה מקבילה למשתתפים שעסקה בתדירות השימוש שלהם באותם חומרים - המטרה הייתה כי השאלות תהיינה דומות עד כמה שניתן, כדי לבחון את הקשר בניהם (הקשר שבין השאלות שעוסקות בתפיסות המוטעות - "רוב התלמידים..", לשאלות שעסקו בשימוש בפועל של המשיבים). לדוגמה, השאלה שעסקה בשימוש בפועל לשימוש במריחואנה במהלך 30 הימים האחרונים הייתה: "בכמה אירועים / הזדמנויות, אם בכלל, השתמשת במריחואנה במהלך ה- 30 ימים האחרונים?" לעומת זאת, שאלת התפיסה המוטעית הייתה: "לפי דעתך, בכמה אירועים / הזדמנויות אתה חושב שרוב התלמידים בבית הספר שלך השתמשו במריחואנה במהלך ה- 30 ימים האחרונים?" בשתי השאלות, ניתן לתלמידים את אותה קבוצה של אפשרויות תגובה: "0, 1-2, 3-5, 6-9, 10-19, 20-39, 40+."

המטרה של עיצוב שאלות בצורה כזו, היא ששאלות העוסקות בתפיסות שגויות והשאלות העוסקות בשימוש בפועל, תהיינה שאלות דומות ככל האפשר. כדי למזער את הסדר השפעות על השימוש בפועל, השאלות העוסקות בתפיסות שגויות בסקר, באו אחרי השאלות העוסקות בשימוש בפועל.

ממצאי המחקר חשפו, כי תפיסה שגויה של בני נוער לנורמות השימוש בחומרים פסיכואקטיביים בקרב הדומים להם, פועלת באופן משמעותי, בדומה לגורמי סיכון אחרים וידועים. ותפיסות מוטעות אלה, מהוות גורם סיכון משמעותי

לשימוש בחומרים פסיכואקטיביים (בעיקר בקרב הכיתות הנמוכות) ככל שהתפיסות שגויות יותר בקרב בני הנוער, כך גם הסבירות שלהם לשימוש בחומרים פסיכואקטיביים עולה (Wambeam, Canen, Linkenbach & Otto, 2014).

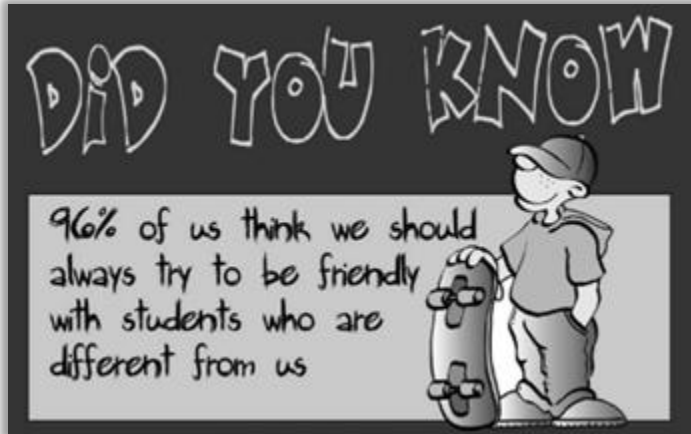


בתמונה בצד ימין - "בין אם בטלפון בין אם זה במייל, 90% מאתנו, לא קוראים לאחרים בשמות גנאי". בתמונה בצד שמאל - "רוב תלמידי בית הספר (9 מתוך 10) לא מוציאים אף אחד מהקבוצה על מנת שהם ירגישו רע"

מחקר נוסף בחן תכנית התערבות בגישת הנורמות החברתיות על עמדות והתנהגות בריונית בקרב תלמידי חטיבות ביניים (כיתות ו' עד ח').

באמצעות שימוש בפוסטרים מודפסים, כאסטרטגית תקשורת עיקרית לתהליך העברת מסרי מידע, ההתערבות הציגה נורמות מדויקות על ההתנהגות מתוצאות הסקר שנעשה בבית הספר.

בהשוואה בין התוצאות לפני ואחרי ההתערבות, נמצאה ירידה משמעותית בסך התפיסות של התלמידים כי רוב חבריהם אווזים בעמדות והתנהגות בריונית. כאשר היקף הירידה, היה קשור לשכיחות ולהיזכרות באותם מסרים בפוסטרים שדיווחו על נורמות הבריונות בפועל בקרב חבריהם בבית הספר.



"96% מאתנו חושבים שאנחנו צריכים תמיד לנסות להיות נחמדים לתלמידים אחרים, השונים מאתנו".

בהתאם לתיאוריה, התלמידים תפסו שבריונות וקורבנות לבריונות ועמדות בעד בריונות כשכיחות הרבה יותר, ממה שהיה בפועל. כפי ששוער, תפיסות מוטעות של נורמת השווים לבריונות, היו קשורות באופן משמעותי לעמדות ולהתנהגות בריונית בפועל.

מהתוצאות עולה, כי התערבות נורמות חברתיות עשויה להיות אסטרטגיה מטיחה בסיוע בהפחתת בריונות בקרב תלמידי בתי ספר תיכוניים (Perkins, Craig & Perkins, 2011).

לסיכום, תפיסת הנורמות היא מנבא משמעותי להתנהגות. מחקרים הראו כי תפיסת נורמות משפיעה על מגוון רחב של התנהגויות, כולל התנהגויות סיכון כגון שתיית אלכוהול (Neighbors, Larimer, & Lewis, 2004), שימוש בטבק (Haines, Barker & Rice, 2003), נהיגה בשכרות (Perkins, Linkenbach, Lewis & Neighbors, 2010) ובריונות (Perkins, Craig & Perkins, 2011). עם זאת, נורמות נתפסות לעתים קרובות חבויות ומוסתרות בגלל שאנחנו לא שואלים את השאלות הנכונות כדי למדוד אותן.

דוגמאות נוספות לפוסטרים למניעת התנהגויות סיכון¹⁷:

You told us...

83% OF US FEEL THAT TOBACCO USE IS NEVER A GOOD THING

Source: Based on a 2007-2008 school year survey of 82 Montana Senior High School students in 9th-12th grades.

Join the crowd!

In the last year, most of us did **NOT** consume alcohol at a party!

Source: Based on a winter 2008 survey of 69 Ohio High School students in grades 9-12.

strength in Numbers

Just the Facts:

When East End Regional High School students were asked about their last 30 days in a Fall 2006 survey, the majority—

- ...had **NOT** used tobacco (**96%**)
- ...had **NOT** used alcohol (**68%**)
- ...had **NOT** used marijuana (**96%**).

Source: Results are based on a Fall 2006 anonymous survey of 189 East End Regional High School students from all grades.

students have spoken

EAST END REGIONAL HIGH SCHOOL

IN AN AVERAGE WEEK
—4 OUT OF 5 (82%)—
OF EAST END REGIONAL HIGH SCHOOL STUDENTS
HAVE NOT CONSUMED ANY ALCOHOL.

Source: Results are based on a Fall 2006 anonymous survey of 189 East End Regional High School students from all grades.

Did You Know That....

Most Mountain High Central High School students —75%— **NEVER** use marijuana or other illicit drugs

SOURCE: RESULTS ARE BASED ON A FALL 2006 ANONYMOUS SURVEY OF 651 MOUNTAIN HIGH CENTRAL HIGH SCHOOL STUDENTS FROM ALL GRADES.

You told us!

TCA
Upper school

In the 30 days before the survey...

- 91% of us did **NOT** use tobacco!
- 77% of us did **NOT** consume alcohol!
- 93% of us did **NOT** use marijuana!

Source: Based on a winter 2008 survey of 69 Ohio High School students in grades 9-12.

4 out of 5

IN AN AVERAGE WEEK 4 OUT OF 5 MOUNTAIN HIGH CENTRAL HIGH SCHOOL STUDENTS HAVE NOT CONSUMED ANY ALCOHOL.

CENTRAL HIGH SCHOOL

SOURCE: RESULTS ARE BASED ON A FALL 2006 ANONYMOUS SURVEY OF 651 MOUNTAIN HIGH CENTRAL HIGH SCHOOL STUDENTS FROM ALL GRADES.

Majority rules...

Most of us would tell a teacher or counselor if we saw drugs in our school

VOTE

Source: Based on a 2007-2008 school year survey of 82 Montana Senior High School students in 9th-12th grades.

שימוש בחומרים פסיכואקטיביים:

The truth is...
4 out of 5 of us
feel tobacco use is
never a good thing

Source: Based on a winter 2007 survey of 306 California High School students in all grades.

Join the crowd!
86% of us have
NEVER used marijuana

Based on a 2007-2008 school year survey of 85 Montana Senior High School students in 9th-12th grades

מניעת בריונות:

**85%
OF US FEEL
THAT IT IS
NOT COOL
TO SPREAD
RUMORS.**

Source: Based on a winter 2007 survey of 225 Wyoming Regional School District students in all grades.

JUST THE FACTS

Did you know that...
Most Cooper
Middle School
students
(9 out of 10)
do **NOT** take
or damage
others' belongings.

Results are from a June 2006 survey of 484 Cooper Middle School boys and girls in all grades.

DID YOU KNOW

81% of us would
tell a teacher or
counselor if we
were being bullied

Source: Based on a 2007-2008 school year survey of 108 New Jersey Middle School students

**GUESS
WHAT?**

A majority of us
feel that we
should be friendly
with students
who are
different
from us

Source: based on a Winter 2007 survey of 19 Mid 6th-8th graders.

Did You Know That...

Most Cooper Middle School
students (8 out of 10)
think that students should
tell a teacher or counselor
if they or someone else are
being bullied at school.

Results are from a June 2006 survey of 484 Cooper Middle School boys and girls in all grades.

strength in Numbers

80% of Crystal Lake 6 - 8th
grade students say students
should **NOT** tease in a mean way,
call others hurtful names, or
spread unkind stories about
other students

Source: Results are from an October 2006 survey of grades 6-8 at Crystal Lake Academy with 86% of students participating.



סיכום ומסקנות:

הנחת הייסוד בתיאורית הנורמות החברתיות היא, שכל שאדם מאמין שרוב האנשים בקבוצת השווים מעורבים בהתנהגות מסוימת, כך ישנו סיכוי גבוה יותר, שאדם זה יהיה מעורב בפועל באותה התנהגות. תפיסת הנורמות היא מנבא משמעותי להתנהגות.

מחקרים הראו כי תפיסת נורמות משפיעה על מגוון רחב של התנהגויות, כולל התנהגויות סיכון כגון שתיית אלכוהול, שימוש בטבק, נהיגה בשכרות ובריאות.

הנורמות בפועל וגם הנורמות הנתפסות חשובות. אנו יצורים חברתיים שמחפשים רמזים בסביבה שלנו כיצד עלינו לחשוב ולהתנהג. אחת הדרכים לחיפוש אחר הרמזים הללו, היא על ידי התבוננות בדעותיהם ובהתנהגויותיהם של אחרים (כמו גם אלה שבאות לידי ביטוי בתקשורת).

לפיכך, גם אם הנורמה בקבוצה, עולה בקנה אחד עם שיפור בבריאות ובבטיחות (כגון שימוש במשמעת מותאמת גיל), אם ההורים לא מבינים את הנורמה ומאמינים שרוב ההורים אינם משתמשים במשמעת מותאמת גיל, הורים אלה ייטו יותר להתנהגות דומה.

לפיכך, העבודה לקידום נורמות קהילתיות חיוביות ליצירת הקשר התומך במערכות יחסים בטוחות, יציבות ומטפחות, כרוכה לא רק בהתמקדות בנורמות בפועל; עליה לכלול גם תיקון תפיסות שגויות של נורמות. תפיסות מוטעות משפיעות על מגוון רחב של התנהגויות, מסוכנות ומגנות כאחד. עבור אנשי מפתח בקהילה המבקשים לקדם נורמות קהילתיות חיוביות, הבנת המשמעות של תפיסות מדויקות ותפיסות שגויות היא קריטית לעבודת מניעה קהילתית.

מקורות:

Centers for Disease Control and **Prevention Information - Social Norms**: המרכז למניעה ובקרת מחלות (Department of Health and Human Services) - סוכנות לאומית של מחלקת הבריאות ומשאבי אנוש של ארצות הברית, שתפקידה שמירה על בריאות הציבור ועל בטיחותו על ידי מתן מידע לשיפור יכולת קבלת ההחלטות בתחום הבריאות וקידום בריאות הציבור.

Haines, M. P., Barker, G. P., & Rice, R. (2003). Using social norms to reduce alcohol and tobacco use in two midwestern high schools. *The social norms approach to preventing school and college age substance abuse: A handbook for educators, counselors, and clinicians*, 235-244.

Linkenbach, J. W., Perkins, H. W., & DeJong, W. (2003). Parents' perceptions of parenting norms: Using the social norms approach to reinforce effective parenting. In H. W. Perkins (Ed.), *The social norms approach to preventing school and college age substance abuse: A handbook for educators, counselors, and clinicians* (p. 247-258). Jossey-Bass.

- Neighbors, C., Larimer, M. E., & Lewis, M. A. (2004). [Targeting misperceptions of descriptive drinking norms: efficacy of a computer-delivered personalized normative feedback intervention](#). *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(3), 434-447.
- Perkins, H. W., Craig, D. W., & Perkins, J. M. (2011). [Using social norms to reduce bullying: A research intervention among adolescents in five middle schools](#). *Group Processes & Intergroup Relations*, 14(5), 703-722.
- Perkins, H. W., Linkenbach, J. W., Lewis, M. A., & Neighbors, C. (2010). [Effectiveness of social norms media marketing in reducing drinking and driving: A statewide campaign](#). *Addictive behaviors*, 35(10), 866-874.
- Wambeam, R. A., Canen, E. L., Linkenbach, J., & Otto, J. (2014). [Youth misperceptions of peer substance use norms: A hidden risk factor in state and community prevention](#). *Prevention Science*, 15(1), 75-84.

לקריאה נוספת:

מדריך CDC - Centers for Disease Control and Prevention, לקידום נורמות קהילתיות חיוביות-צעדים ליצירת סביבה ומערכות יחסים בטוחות, יציבות ומטפחות:
[Promoting Positive Community Norms](#): A Supplement to CDC's Essentials for Childhood: Steps to Create Safe, Stable, Nurturing Relationships and Environments.

לשתות עם אבא!

לאחרונה ישנה תופעה הולכת וגוברת בה הורים מאפשרים לילדיהם הקטינים לשתות אלכוהול ולעיתים הם אף שותים יחד איתם. רבים מהורים אלה, עושים זאת מתוך אמונה כי הם ממלאים תפקיד חשוב בלימוד ילדיהם מהי צריכת אלכוהול אחראית ומבוקרת ואף כדי לשמש עבורם מודל כיצד לשתות בצורה בטוחה, שאינה מזיקה. בכך, הורים עשויים להאמין שהם יכולים להפחית את הסיכון לנזקי השתייה. האם תפיסה זו נכונה?



רקע:

צריכת אלכוהול בקרב קטינים היא סיכון בריאותי. סיכון זה עלול להיות קשור להרעלת אלכוהול, סיכון גבוה להתנהגות מינית ולפגיעות גופניות. כמו כן, התחלה מוקדמת של שימוש באלכוהול, קשורה בסבירות גבוהה יותר לפיתוח הפרעת שימוש באלכוהול¹⁸ (Alcohol Use Disorder, AUD) בגיל ההתבגרות ובהמשך החיים.

הרוב המכריע של הקטינים ששותים אלכוהול, אינם משלמים עבור האלכוהול שהם שותים ולרוב מצליחים להשיג אותו ממקורות חברתיים כגון אדם בוגר בגיל החוקי ומעלה, מבני משפחה או מבני הבית-ההורים. כמו כן, מתבגרים מציינים את הוריהם כמקור אספקה מרכזי לשתיי אלכוהול ואף מדווחים שהוריהם שותים יחד איתם.

הורים משפיעים על הסיכון של ילדיהם לשימוש באלכוהול באופן ישיר ועקיף: בעקיפין, הורים יכולים להשפיע על התנהגות הילד על ידי חוסר תשומת לב מעקב והשגחה אחר פעילויות הילד בבית, אם הם בעלי עמדות מתירניות לגבי שתיית קטינים, המביעים הסכמה ישירה לשתיי קטינים או פשוט על ידי חוסר פיקוח והשגחה על האלכוהול בבית. באופן ישיר, הורים יכולים להציע ולספק אלכוהול לילדיהם, להציע לגימות יין בארוחת ערב, באירוע דתי או משפחתי, להציע להם לרכוש אלכוהול ולספק עבורם אלכוהול למסיבת מתבגרים, לאפשר לילדיהם לשתות בביתם בפיקוח או ללא פיקוח. השפעה עקיפה של ההורים ומתירנות כלפי שתיית קטינים, קשורה לשתיי מוגברת, שתייה אפיזודית כבדה ולהשלכות שליליות הקשורות לאלכוהול.

¹⁸ הפרעת שימוש באלכוהול (Alcohol Use Disorder, AUD) - אבחנה רפואית כאשר בעיית השתייה מחמירה. מאופיינת על ידי שימוש כפייתי באלכוהול, אובדן שליטה על צריכת אלכוהול ומצב רגשי שלילי כשלא צורכים אותו (NIAAA).

ישנם הורים שמאמינים כי על ידי זה שהם מספקים לילדיהם את האלכוהול, הם "מחנכים" את ילדיהם כיצד לשתות ואיך לשתות ויוצרים עבורם "מרחב בטוח" לשתיה. הם חושבים שאם הם נמצאים בזמן שילדיהם שותים (למשל באירוע משפחתי או ארוחה משפחתית), הם יכולים ללמד את ילדיהם לשתות באופן בטוח. למרות אמונות אלה, ישנן מעט ראיות מחקריות התומכות ברעיון שאפשר "ללמד" ילדים לשתות אלכוהול באחריות (Kaynak, Winters, Cacciola, Kirby & Arria, 2014).

קבלת אלכוהול ישירות מההורים היא גישה נפוצה לשתיה אלכוהול בקרב קטינים במדינות רבות: בארצות הברית, כ- 25% מהשתיינים בגילאי 12-20, דיווחו כי הם השיגו אלכוהול מהורה, אפוטרופוס או בן משפחה מבוגר אחר בפעם האחרונה שהם צרכו אלכוהול. באוסטרליה, ההורים היו המקור השני באספקת אלכוהול (אחרי החברים), שכמעט שליש מהתלמידים, מדווחים שהוריהם מספקים להם אלכוהול. בשוודיה, דיווחו בין 40% ל- 70% מהצעירים על קבלת אלכוהול מהוריהם (Wilson, Langille, Ogilvie & Asbridge, 2018).

מה הקשר שבין אספקת ההורים אלכוהול לילדיהם ולצריכת אלכוהול בקרב הילדים?

אספקת אלכוהול לילדים ובני נוער על ידי הוריהם, קשורה בדרך כלל לצריכת אלכוהול מוגברת ובמקרים מסוימים, לעלייה בשתייה אפיזודית כבדה ולשיעורים גבוהים יותר של בעיות הקשורות לאלכוהול בקרב ילדים. 'אספקת הורית' - באה לידי ביטוי בהורים המציעים לילדיהם ללגום או לטעום מהשתייה, המאפשרים להם לשתות בנוכחותם, המארחים בביתם אירועים עם אלכוהול והמספקים אלכוהול בצורה ישירה (Kaynak, Winters, Cacciola, Kirby & Arria, 2014).

מסקירה שיטתית ומטא-אנליזה בנושא אספקת אלכוהול מצד הורים ושתייה מסוכנת (Sharmin et al., 2017), עולה כי אספקת אלכוהול מצד ההורים הייתה קשורה 'לשתייה מסוכנת' בקרב ילדיהם (צריכת 5 משקאות לפחות באירוע בודד לפחות אחת בחודש). הורים המספקים אלכוהול לילדיהם בילדות, נמצא קשור בסבירות גבוהה יותר לשתיה מסוכנת בקרב ילדיהם, מאוחר יותר בהתבגרות.

מחקר שפורסם לאחרונה (Staff & Maggs, 2019) מצא כי מתבגרים שהוריהם מרשים להם לשתות אלכוהול, נטו יותר 'לשתייה כבדה' (heavy drinking). מתבגרים שהורשו לשתות, היו בעלי סיכוי גבוה יותר לעשות מעבר מהיר מהמשקה הראשון שלהם לצריכת 5 משקאות או יותר בפעם אחת ולשתייה מרובה 3 פעמים או יותר בשנה האחרונה. **תוצאות אלה, אינן תומכות ברעיון שהורים המאפשרים לילדיהם לשתות אלכוהול, מחסנים אותם מפני שימוש לרעה באלכוהול.**

כיצד ניתן להסביר את הקשר שבין אספקת ההורים לצריכת אלכוהול בקרב ילדים?

שני גורמים נמצאו כמתווכים בקשר שבין הורים המספקים אלכוהול לילדיהם לבין צריכת אלכוהול על ידי ילדים. הורים המספקים אלכוהול לילדיהם יוצרים אצל המתבגרים ציפייה התנהגותית ("לא איענש על ידי הוריי, אם אשתה") ותפיסתית ("התנהגות זו מקובלת ולא מזיקה בעיני ההורים שלי"): הגורם הראשון הוא **ציפיות הילד לענישה** על צריכת אלכוהול; ככל שההורה מספק אלכוהול לילדיו, ציפיות הילד נמוכות יותר לענישה על שימוש. הגורם השני הוא **ציפיות הילד כלפי השפעות האלכוהול** השפעות פיזיולוגיות כגון אופוריה, נזק מוחי וחברתיות כגון הגברת מקובלות; ככל שההורה מספק אלכוהול לילדיו, ציפיות הילד כי השימוש באלכוהול הוא בעל השפעות חיוביות.

מתבגרים שאינם שותים אלכוהול, באם יחליטו לשתות, החלטתם האם לשתות, מבוססת על ציפיותיהם ואמונותיהם לגבי השימוש באלכוהול, כמו גם על תפיסותיהם כיצד אחרים משתמשים ומגיבים לאלכוהול. כאשר למתבגרים ניתנת האפשרות לשתות ליד הוריהם, הם חווים התנסות בעלת השלכות חיוביות ("זה מרגיש נהדר") והימנעות מהשלכות שליליות ("אני לא אחטוף עונש"). עם התעצמות החוויה, המתבגרים תופסים את היתרונות בחוויית שתיית אלכוהול כיותר סבירות ופחות את הסיכונים והשלכות השליליות בצריכת אלכוהול. תפיסת הרווחים משתיית אלכוהול, בתורה, משמשת כמנבא להמשך שתייה בעתיד. לשלוח מסר כי שתיית קטינים מקובלת על יד ההורים, עלול להעביר מסר לילד

כי שתיית אלכוהול היא דבר חיובי. מסר זה, עלול ללוות את המתבגרים בתחנות נוספות בהמשך חייהם, בהן קיים שימוש רב באלכוהול (כגון אוניברסיטה) והסיכוי שלהם לשתיית אלכוהול - עולה.

הורים המספקים לילדיהם אלכוהול, מאמינים כי הם מחנכים את ילדיהם לשתייה נכונה של אלכוהול. עם זאת, על ידי מתן אלכוהול לילדיהם, ההורים עלולים לא רק לחזק את התנהגות השתייה של ילדיהם אלא הם גם מעבירים מסר כי השימוש באלכוהול בקרב קטינים הוא מקובל ותקין. לתהליך חיברות זה, יכול להיות למעשה ההשפעה הפוכה מאשר להחזיר לילדיהם תחושת אי נוחות בשימוש באלכוהול. תהליך זה, עלול להגביר את נטייתם לשתות, עם או בלי נוכחות הוריהם (Kaynak, Winters, Cacciola, Kirby & Arria, 2014).

ישנם מספר דרכי פעולה שנמצאו יעילות במניעה ובהתמודדות עם שתיית קטינים (Preventing Underage Drinking):¹⁹

- ❖ **התערבויות סביבתיות:** התערבויות המקשות על השגת אלכוהול - למשל, על ידי העלאת מחיר האלכוהול ושמירה על גיל השתייה המינימלי - גיל 21. לחקוק חוקי "אפס סובלנות" שמטרתם להוציא מחוץ לחוק נהיגה אחרי כמות שתייה כלשהיא עבור גילאי 21 ומטה.
- ❖ **התערבויות ברמת הפרט:** גישות המבקשות לשנות את הדרך בה אנשים צעירים חושבים על אלכוהול. כך שהם יהיו מסוגלים יותר לעמוד בפני לחצים לשתות.
- ❖ **התערבויות ברמת בית ספר:** תכניות המספקות לתלמידים את הידע, הכישורים, המוטיבציה וההזדמנויות שהם צריכים כדי שלא להיזקק לאלכוהול.
- ❖ **התערבויות ברמת משפחה:** המאמצים להעצים את ההורים לקבוע ולאכוף כללים ברורים כנגד שתייה, כמו גם לשפר את התקשורת בין ילדים להורים בנושא אלכוהול.

ההורים יכולים לעזור לילדיהם להימנע מבעיות הקשורות לאלכוהול על ידי:

- לשוחח איתם על הסכנות שבשתיית אלכוהול.
- שתייה באחריות, אם הם בוחרים לשתות.
- לשמש כמודל לחיקוי חיובי באופן כללי.
- אי הנגשת אלכוהול.
- היכרות עם חברי ילדיהם.
- ניהול שיחות שוטפות על החיים באופן כללי להעמקת איכות הקשר בניהם.
- חיבור עם הורים אחרים לגבי שליחת הודעות ברורות שעוסקות בחשיבות של אי שתיית אלכוהול.
- פיקוח על כל האירועים והמסיבות ולוודא שאין בהן אלכוהול.
- עידוד הילדים להשתתף בפעילויות בריאות מהנות שאינן כוללות אלכוהול.
- מחקרים מראים שילדים שהוריהם מעורבים באופן פעיל בחייהם, נוטים פחות לשתות אלכוהול, ומראים שילד להורה משתכר, נוטה הרבה יותר למשקה מאשר ילד שהוריו אינם משתכרים.

ומה אומר החוק ("חוק המאבק בתופעת השכרות") בעניין צריכת אלכוהול?

באופן כללי אלכוהול אינו אסור על פי החוק. יחד עם זאת, קיימות מגבלות על מכירת אלכוהול, במיוחד לקטינים. זאת, במטרה להפחית את נגישותם למשקה בכל שעות היום. על פי החוק, מי שקונה אלכוהול עבור קטין או מי שמספק אלכוהול לקטין עובר על החוק ודינו חצי שנת מאסר. החוק קובע: "מי שמכר, הגיש או סיפק משקה משכר לקטין מודע לכך שמדובר בקטין אלא אם הוצגה לו תעודה מזהה לפיה האדם אינו קטין".

שני הסעיפים הנ"ל נכונים גם לגבי הורים, שמספקים משקה משכר לילדיהם במסיבות הנערכות בבתיהם, וחשוב לדעת שמדובר בעבירה פלילית.

סיכום ומסקנות:

- הורים המספקים אלכוהול לילדיהם ומאפשרים להם לשתות, חושפים את ילדיהם לסיכונים בריאותיים, לפגיעות גופניות ולאלימות.
- תפיסות הילדים את התנהגות הוריהם ועמדותיהם כלפי צריכת אלכוהול, הענישה המצפה להם בשל שימוש והרווחים וההפסדים כתוצאה מהשימוש, מושפעים מהתנהגות ההורים בהווה.
- הורים יכולים למלא תפקיד גדול בעיצוב עמדותיהם של הצעירים כלפי שתייה. הורים בפרט יכולים להשפיע לטובה או לשלילה.
- הכלי החזק ביותר בחינוך הוא הדוגמה האישית. הורים שמרבים בשתיית אלכוהול יכולים לנסות ולאסור על ילדיהם מלשתות, אבל אין להם סיכוי רב לעצור את ילדיהם מלשתות אלכוהול בגיל צעיר.
- צריך לשוחח עם בני נוער על שתית אלכוהול ועל הסכנות האורבות לצדה, אבל עם אמירה אחת חד משמעית שאינה משתמעת לשתי פנים: שאלכוהול בגילם הוא מוחץ לתחום. הורים, אל תרשו למתבגרים שלכם לשתות אלכוהול – בכלל.
- הורים שמספקים משקה משכר לילדיהם במסיבות הנערכות בבתיהם - עוברים על החוק.

מקורות:

- Kaynak, Ö., Winters, K. C., Cacciola, J., Kirby, K. C., & Arria, A. M. (2014). [Providing alcohol for underage youth: what messages should we be sending parents?](#). *Journal of studies on alcohol and drugs*, 75(4), 590-605.
- Sharmin, S., Kypri, K., Khanam, M., Wadolowski, M., Bruno, R., & Mattick, R. P. (2017). [Parental supply of alcohol in childhood and risky drinking in adolescence: systematic review and meta-analysis](#). *International journal of environmental research and public health*, 14(3), 287.
- Staff, J., & Maggs, J. L. (2019). [Parents Allowing Drinking Is Associated With Adolescents' Heavy Alcohol Use](#). *Alcoholism: clinical and experimental research*.
- Wilson, M. N., Langille, D. B., Ogilvie, R., & Asbridge, M. (2018). When parents supply alcohol to their children: Exploring associations with drinking frequency, alcohol-related harms, and the role of parental monitoring. *Drug and alcohol dependence*, 183, 141-149.