



דף מטלות

שיעור 17: 'הכנסת הידע של האמת על סמים לשימוש'

האמירות שלהלן הינן שקרים בקשר לסמים. משתמשים בהן לעיתים קרובות כדי לנסות לשכנע אנשים צעירים להתחיל או להמשיך לקחת סמי רחוב לא חוקיים או לעשות שימוש יתר בתרופות במרשם.

שקרים בקשר לסמים:

סמים גורמים לך להרגיש טוב יותר.

סמים עושים אותך יצירתי יותר.

מריחואנה למעשה טובה יותר בשבילך מטבק.

סמים גורמים לכך שיותר כיף להיות אתך.

השפעת הסמים נעלמת ואינה גורמת לכל נזק קבוע לגוף שלך.

סמים נותנים לך אנרגיה.

תרופות במרשם אינן יכולות להזיק לך.

אתה יכול להפסיק לקחת סמים מתי שאתה רוצה.

אלכוהול אינו באמת סם.

לקיחת סם היא החלטה אישית. זה לא הולך לפגוע באף אחד אחר מלבדך, כך שזה בעצם עניינך שלך ולא של אף אחד אחר.

צעד 1:

- כשאתה עובד עם שותף, כתוב אחד מעשרה שקרים על צד אחד של כרטיסיה בגודל של 15 X 10 ס"מ. על הצד השני של הכרטיס רשום שלוש אמירות נכונות לגבי סמים שאתה יכול להשתמש בהן כדי לסתור את השקר. ("לסתור" פירושו "לדבר נגד.") חזור על כך לכל עשרת השקרים הרשומים למעלה, כשאתה רשום שקר בצד אחד של כל כרטיסיה ושלוש אמירות נכונות על הצד השני.



- אתה יכול להשתמש בחוברות של 'האמת על סמים' כדי למצוא את האמירות הסותרות את השקרים.
- אל תשתמש באותה אמירה של "אמת" יותר מפעם אחת. מכיוון שישנם עשרה שקרים ברשימה הזו, תצטרך לרשום שלושים אמירות נכונות שונות בכרטיסיות.

צעד 2:

- השתמש בכרטיסים שעשית כדי להתאמן לסתור שקרים בקשר לסמים.
- בן הזוג שלך קורא את השקר ומחזיק את הכרטיס למעלה. אתה אומר שתי אמירות נכונות שסותרות את השקר, כשאתה מתייחס לצד ה-"אמת" של הכרטיס לפי הצורך.
- התאמן בזה עד שתוכל לסתור את השקרים עם האמיתות, מבלי שתצטרך לפנות אל הכרטיסים, וכשאתה בטוח ביכולתך לעשות את זה.
- ייתכן שתמצא שזה עובד טוב יותר כשאתה מחליף תפקידים עם השותף שלך פעמים אחדות במשך זמן האימון – תחילה השותף שלך קורא את השקרים למשך מספר דקות ואתה אומר את האמיתות, ואז אתה קורא את השקרים למשך מספר דקות והשותף שלך אומר את האמיתות, ולאחר מכן השותף שלך קורא את השקרים שוב, וכולי, עד ששניכם מסיימים את הצעד הזה.