CE ~~NU~~ NE SPUNEM ÎN FAMILIE

Ghidul părinților care își doresc să audă lucrurile nespuse

UNSPOKEN

RECONECTAȚI-VĂ ȘI COMUNICAȚI DESPRE CAPCANELE DROGURILOR

FNaP

GUVERNUL ROMÂNIEI

Ministerul Familiei, Tineretului și Egalității de Șanse

FSE Spiru Haret

Ediția II - august 2024

EXISTĂ O VORBĂ CARE SPUNE „CE NU ȘTII NU TE DOARE”.

În ultimele decenii, lucrurile s-au schimbat în România. Copiii noștri sunt expuși pericolului drogurilor și a devenit aproape imposibil să controlăm acest fenomen.

Există însă o metodă care scade șansele ca un copil să cadă în capcana drogurilor: **comunicarea clară și sinceră, precum și o relație deschisă bazată pe încredere, între părinți și copii.**

Acest ghid este aici pentru a vă ajuta să construiți principalele punți de comunicare. Oferim strategii și activități adecvate fiecărei vârste pentru a întări și dezvolta legăturile de încredere și respect reciproc în interiorul familiei. Veți găsi, de asemenea, sfaturi prietenoase și ușor de pus în practică pentru a spori înțelegerea și conexiunea cu copiii voștri.

Durează mai puțin de o oră să parcurgeți informația. Însă sfatul nostru este să puneți zilnic în aplicare recomandările specialiștilor care au contribuit la scrierea ghidului.

Această decizie ar putea face diferența între un copil care v-a spus la timp ce simte și unul care a căzut într-o capcană cu consecințe greu reversibile.

SEMNELE TĂCERII

Cum ajungem să nu ne mai auzim unii pe alții în familie

Fără să ne dăm seama, ridicăm inconștient bariere în comunicarea cu copiii noștri. Iată câteva semne că pierdem conexiunea fragilă cu ei:

1. **Descurajăm întrebările,** blocând schimbul esențial de informații pentru dezvoltarea lor.
2. **Suntem prea ocupați** să ascultăm cu adevărat și să înțelegem presiunile cu care se confruntă.
3. **Nu reușim să oferim sprijinul necesar** în momentele dificile.
4. **Uităm că lumea poate arăta mult mai diferit** prin ochii unui copil.
5. **Transmitem mesaje contradictorii:** spunem una, dar facem alta.

Psihologul Radu Leca, specializat în psihologie clinică, psihodiagnostic, psihologie sportivă și psiho-oncologie, ne atrage atenția:
„Factorii de risc pentru relațiile dificile părinte-copil sunt variați și dinamici. Pot merge de la traume personale până la presiuni sociale și diferențe generaționale în valori și credințe.”

Întrebări de reflecție

Care dintre aceste semne vi se pare cel mai relevant pentru familia voastră?

De ce?

Răspundeți clar și argumentat.

Continuați să citiți și haideți să explorăm cum putem transforma aceste bariere, existente, în oportunități de conexiune cu copilul dvs.

DE CE NU NE AUZIM

Recunoașterea riscurilor în relația părinte-copil

Există un număr important de factori care afectează comunicarea și legătura dintre părinți și copii. Iată o parte dintre cei mai comuni:

1. **Control parental excesiv / extrem -** produce resentimente și revolte.
2. **Supraprotecție -** împiedică dezvoltarea independenței copilului.
3. **Conflicte conjugale -** creează mediul instabil și nesigur ce afectează copilul.
4. **Abuzul de substanțe al părinților -** produce neglijarea copilului și inconsecvență în educație.
5. **Factori socio-economici -** stresul financiar afectează disponibilitatea psiho-emoțională.
6. **Divorț sau separare -** provoacă sentimente de anxietate, nesiguranță, tristețe și abandon.

Întrebări de reflecție

Gândindu-vă la copilul dumneavoastră,
care credeți că ar fi
cel mai important factor de risc
pentru comunicarea dintre voi?
Cum ați putea aborda această provocare?

DE CE NU NE AUZIM

Cum folosim acest ghid

Pentru a vă oferi sfaturi cât mai relevante, am structurat recomandările noastre pe următoarele intervale de vârstă:

- **Copii sub 11 ani**
- **Preadolescenți (11-13 ani)**
- **Adolescenți (14-18 ani)**

În paginile următoare, veți găsi abordări specifice pentru fiecare grup de vârstă, menite să vă ajute să construiți o comunicare deschisă și să consolidați legătura cu copilul dumneavoastră, indiferent de provocările cu care vă confruntați.

— Important de reținut —

Fiecare copil este unic, cu nevoi și personalitate proprii. Ca părinte, sunteți în poziția ideală de a cunoaște în profunzime aceste particularități ale copilului vostru.
În plus, nevoile și provocările copiilor se schimbă odată cu vârsta. Un adolescent va avea preocupări foarte diferite față de un copil de școală primară.

CÂND TĂCEREA DEVINE STRIGĂT

Recunoașterea semnelor pentru situațiile în care copilul vostru ar putea avea nevoie de ajutor

Înainte de a explora strategiile de comunicare pentru diferite grupe de vârstă, este extrem de important să recunoaștem situațiile în care copilul are deja o problemă. Uneori, tăcerea sau schimbările de comportament pot fi un strigăt de ajutor.
În aceste cazuri, comunicarea deschisă, deși esențială, nu este suficientă. De aceea, este esențial să recunoaștem semnele și să căutăm ajutor profesionist cât mai curând.

Semnele consumului de droguri

- Schimbări bruște de comportament: trecerea rapidă de la veselie la tristețe sau iritabilitate
- Scăderea bruscă a notelor
- Schimbarea cercului de prieteni
- Pierderea în greutate
- Somnolența excesivă sau energia excesivă
- Comportament agresiv fără motiv
- Izolare, stare depresivă
- Scăderea imunității; infecții
- Neglijență față de igiena personală
- Dispariția obiectelor valoroase din casă
- Dispariții pentru perioade lungi de timp; încuierea ușilor de la cameră
- Miros neobișnuit pe haine, respirație sau în cameră
- Utilizarea permanentă a gumei de mestecat
- Evitarea contactului vizual; ochi roșii, pupile contractate sau dilatate
- Stângăcie neobișnuită: poticnire, lipsă de coordonare, echilibru
- Arsuri sau funingine pe degete sau buze
- Urme de înțepături pe brațe sau picioare
- Sângerări nazale și/sau secreții nazale neobișnuite
- Răni, pete în jurul gurii

FNaP · Ministerul Familiei, Tineretului și Egalității de Șanse · FSE Împreună

CE FUNCȚIONEAZĂ ÎN PROCESUL DE VINDECARE ȘI REINTEGRARE*

- Regulile stricte
- Asumarea responsabilităților primite (de ex., grădinărit, gătit, curățenie, spălat)
- Hobby-urile (sală, fotbal, citit)
- Credința
- Mentorii (foști consumatori vindecați) și alte persoane aflate pe același drum
- Activitățile de voluntariat

„Să știți că părinții copiilor care sunt dependenți de droguri sunt mult mai afectați decât consumatorii înșiși, care ajung să își schimbe personalitatea. Familiile lor, însă, sunt distruse emoțional și, de multe ori, ruinate financiar.”
Anonim, 25 de ani, fostă dependentă de droguri

* Aceste informații au fost extrase în cadrul Focus Grupului realizat cu foști consumatori de droguri înscriși în programul Team Challenge de reintegrare și menținere în afara consumului de la Centrul Moara Vlăsiei din data de 29 iulie 2024, realizat de FNaP, cu participarea Ministrului Familiei, Tineretului și Egalității de Șanse, Doamna Natalia Intotero

CÂND TĂCEREA DEVINE STRIGĂT

Căutați ajutor profesionist

Dacă observați oricare dintre aceste semne, nu ezitați să contactați un cadru specializat:

- Psiholog / Psihoterapeut
- Medic de familie / medic pediatru
- Medic psihiatru
- Asistent social
- Consilier școlar

Aceste semne nu înseamnă neapărat că este vorba despre consumul de droguri, dar sunt motive întemeiate pentru a acorda o atenție sporită și a căuta ajutor specializat.

— Important de reținut —

Chiar și în fața unor situații dificile, mențineți deschisă calea de comunicare. Arătați-i copilului că sunteți acolo pentru el, indiferent de circumstanțe.

Căutarea ajutorului profesionist nu înseamnă că ați eșuat ca părinte, ci că sunteți determinat să oferiți copilului tot sprijinul de care are nevoie.

Întrebări de reflecție

Cum v-ați simți dacă ați observa unul sau mai multe dintre aceste semne la copilul dumneavoastră?

Ce pași ați face pentru a aborda situația cu compasiune și înțelegere?

95% dintre părinți consideră

CONVERSAȚIA DESCHISĂ ȘI SINCERĂ

ca fiind cea mai eficientă abordare pentru a vorbi
cu copiii lor despre consumul de droguri

Sursă:
Sondaj național realizat de Federația Națională a Părinților (FNaP) în iulie 2024, cu peste 1.000 de respondenți din mediul urban și rural. Sondajul a stat la baza dezvoltării campaniei „Unspoken” și a ghidului prezent, care își propun să încurajeze părinții să restabilească legături puternice cu copiii lor și să se implice activ în prevenirea consumului de droguri.

Ministerul Familiei, Tineretului și Egalității de Șanse
FSE Împreună pentru Viitor

RECONECTAȚI-VĂ ȘI COMUNICAȚI DESPRE CAPCANELE DROGURILOR

COPII SUB 11 ANI

Primii pași în ascultare.
Cum construim fundația unei relații deschise

1. Crearea spațiului pentru dialog
Implicați-vă în activități potrivite vârstei: povești, arte plastice, joacă în aer liber. Acestea deschid natural calea comunicării.

Sfat practic:

Stabiliți zilnic o perioadă de timp dedicată doar copilului, „un timp al discuțiilor" unde puteți conversa liber despre orice.

2. Arta întrebării
Încurajați copilul să vă împărtășească gândurile și sentimentele.

Întrebări utile:

- „Care a fost cel mai interesant lucru care ți s-a întâmplat azi?"
- „Ce te-a făcut să zâmbești astăzi?"

3. Ascultarea cu toată ființa
Coborâți la nivelul ochilor copilului când acesta vorbește.

Arătați interes autentic:

- „Îmi place când îmi povestești. Spune-mi mai multe despre asta."

4. Abordarea subiectelor sensibile:
Subliniați importanța de a cere ajutorul adulților de încredere.

Sfat practic:

Folosiți cărți sau povești pentru a introduce teme precum siguranța personală sau obiceiurile sănătoase.

COPII SUB 11 ANI

Primii pași în ascultare.
Cum construim fundația unei relații deschise

Ce ne-au spus alți părinți

„Am descoperit că poveștile ne ajută să discutăm despre lucruri complicate. Fiica mea pune întrebări și înțelege mai ușor concepte importante.”
Ioana, mama Mariei (9 ani)

„La început, mi-a fost greu să vorbesc cu Alex despre curiozitatea lui legată de fumat. Dar abordarea deschisă ne-a ajutat să întărim legătura și să promovăm alegeri sănătoase.”
Daniel, tatăl lui Alex (10 ani)

Întrebare de reflecție

Ce activitate puteți face împreună cu copilul dumneavoastră în următoarele zile pentru a crea un context de comunicare deschisă?

Nu uitați:
Fiți atenți la momentele când copilul pare deschis să vorbească. Uneori, cele mai importante conversații apar spontan, în timpul activităților de rutină.

Ministerul Familiei, Tineretului și Egalității de Șanse

COPII SUB 11 ANI

Primii pași în ascultare.
Cum construim fundația unei relații deschise

Sfaturi de la alți copii

Gândiți-vă la consecințe. *„Luați în considerare cât de rapid se poate instala dependența, cât de scumpe sunt drogurile, ce probleme cauzează sănătății și cum vă pot afecta întreaga viață.”*

Informați-vă înainte. *„Aflați despre pericolele consumului de droguri și consecințele grave ale acestuia, inclusiv dependența. Discutați cu familia, profesorii și persoanele în care aveți încredere că vă vor spune întotdeauna adevărul.”*

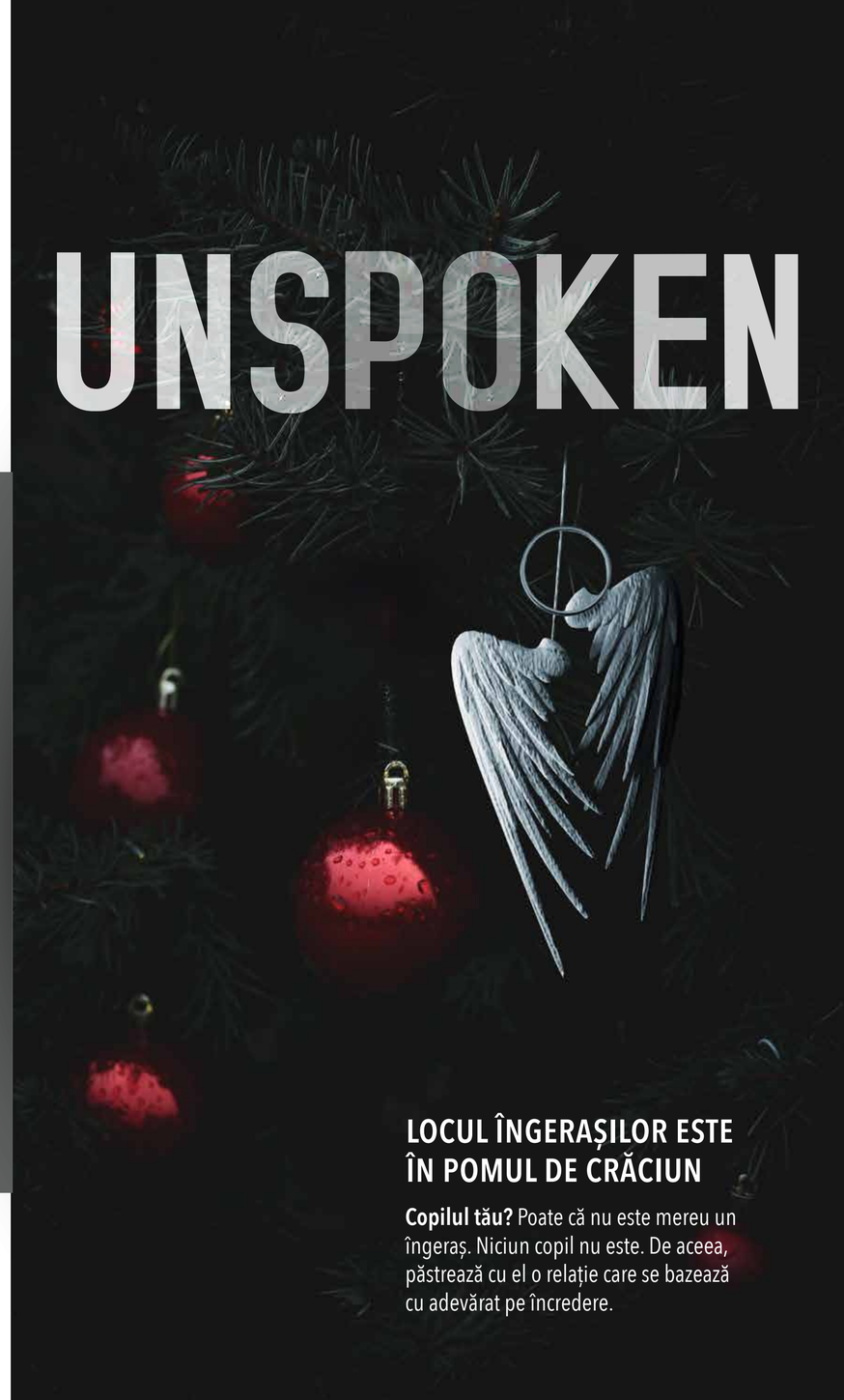
Nu consumați niciodată droguri. *„Nici măcar din curiozitate, deoarece nu sunt bune pentru voi.”*

Nu ignorați impactul asupra sănătății. *„Consumul de droguri nu este benefic pentru sănătatea fizică și mentală.”*

Sursa

Aceste sfaturi anonimizate au fost oferite în cadrul focus grupului online adresat copiilor din ciclul gimnazial și liceal în luna iulie 2024 de către Federația Națională a Părinților.

*„Să discute cu părinții și să ceară ajutor” – **58%** dintre respondenți sunt de acord că acesta este cel mai bun sfat pentru un copil de aceeași vârstă care este în pericol de a consuma droguri.*



PREADOLESCENȚI (11-13 ANI)

Navigarea în ape necunoscute. Cum menținem dialogul deschis în anii de tranziție

1. Rutina zilnică de check-in
Stabiliți un timp regulat pentru conversații de familie.

Sfat practic:

Creați un „jurnal de familie” unde fiecare membru notează subiecte de discutat la următorul check-in.

2. Responsabilități comune
Implicați copilul în procesele de luare a deciziilor.

Idei de implementare:

- Permiteți-i să aleagă meniul pentru o zi pe săptămână.
- Implicați-l în planificarea activităților de weekend ale familiei.

3. Perioade fără tehnologie
Desemnați perioade pentru activități fără dispozitive electronice.

Sugestie:

- Organizați seri de jocuri de societate sau plimbări în natură cu familia.

4. Dezvoltarea dialogului deschis
Creați un mediu în care copilul să se simtă confortabil să discute subiecte provocatoare.

Sfaturi practice:

- Folosiți scenarii ipotetice pentru a discuta despre presiunea anturajului sau riscurile consumului de substanțe.
- Mențineți o atitudine lipsită de prejudecăți și încurajați întrebările.

PREADOLESCENȚI (11-13 ANI)

Navigarea în ape necunoscute.
Cum menținem dialogul deschis în anii de tranziție

Ce ne-au spus alți părinți

„Parentingul în această etapă necesită dedicare și flexibilitate. Fiecare zi aduce noi provocări, dar și oportunități de conexiune.”
Elena, mamă a doi preadolescenți

Întrebări de reflecție

Care este cel mai dificil subiect de abordat cu preadolescentul dumneavoastră?

Cum puteți crea un context potrivit pentru a discuta despre acesta într-un mod deschis și sigur?

Nu uitați:
În această perioadă de tranziție, copiii au nevoie de ghidare, dar și de spațiu pentru a-și dezvolta propria identitate. Fiți prezenți, dar nu intruzivi.

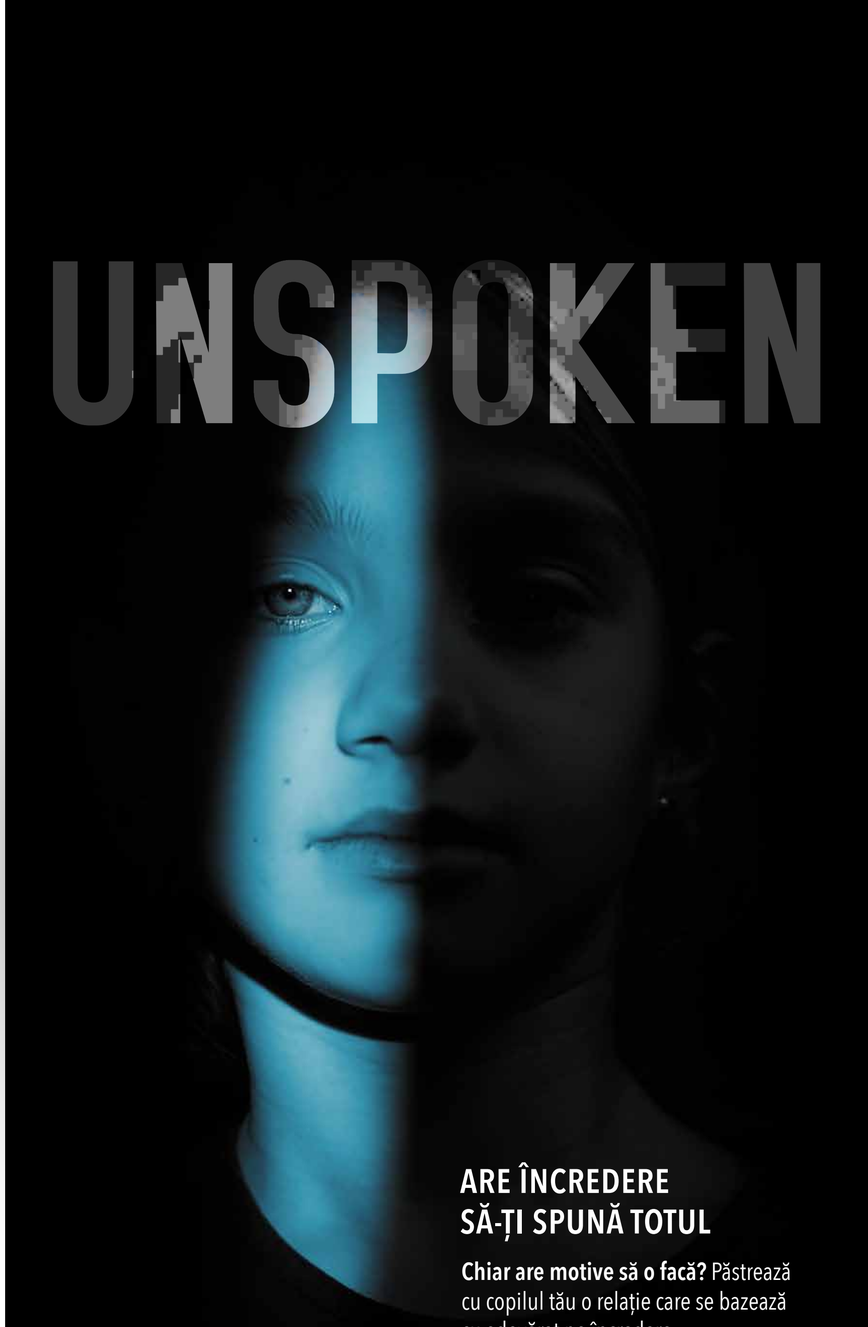
PREADOLESCENȚI (11-13 ANI)

Navigarea în ape necunoscute.
Cum menținem dialogul deschis în anii de tranziție

Ce ne-au spus alți copii

„Discuțiile deschise despre presiunea anturajului m-au ajutat să iau decizii aliniate cu valorile mele.”
Maya, 12 ani

„A fost dificil să abordez subiecte sensibile cu părinții mei, dar faptul că mi-am putut exprima îngrijorările ne-a apropiat.”
David, 13 ani



ADOLESCENȚI (14-18 ANI)

Construirea conexiunilor reziliente. Cum menținem dialogul în anii de formare

1. Întâlniri de familie structurate
Organizați întâlniri regulate pentru a discuta probleme importante.

Sfat practic:

Creați o agendă împreună cu adolescentul, incluzând subiecte propuse de ambele părți.

2. Îmbunătățirea abilităților de comunicare
Căutați oportunități de a vă dezvolta abilitățile de comunicare ca familie.

Idei de implementare:

- Participați împreună la un atelier de comunicare non-violentă sau ascultare activă.

3. Activități de consolidare a încrederii
Implicați-vă în activități care promovează încrederea și înțelegerea reciprocă.

Sugestii:

- Faceți voluntariat împreună pentru o cauză importantă pentru adolescent.
- Explorați un hobby nou împreună, unde ambii sunteți începători.

4. Încurajarea discuțiilor informate
Inițiați conversații deschise despre probleme sensibile și relevante.

Sfat practic:

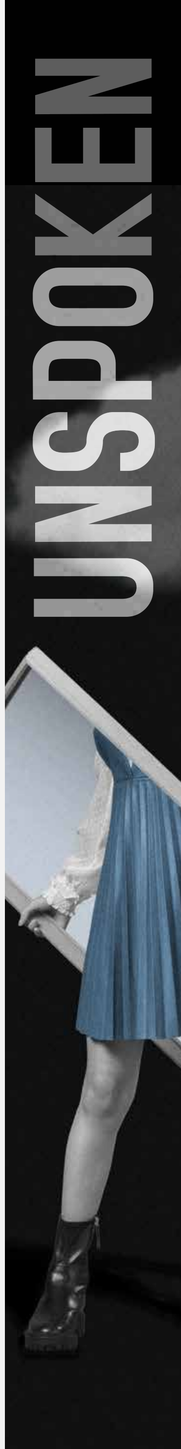
- Folosiți resurse credibile pentru a discuta despre consumul de droguri, sănătatea sexuală și bunăstarea mentală.

ADOLESCENȚI (14-18 ANI)

Construirea conexiunilor reziliente. Cum menținem dialogul în anii de formare

Ce ne-au spus alți părinți

„Am învățat că uneori cel mai important lucru este să ascult fără să judec. Asta a deschis calea unor conversații pe care nu le credeam posibile cu fiica mea adolescentă.”
Mihaela, mamă a unei adolescente de 15 ani



Întrebări de reflecție

Care este cea mai mare temere a dumneavoastră în ceea ce privește comunicarea cu adolescentul?

Cum transformați această temere într-o oportunitate de conexiune?

Nu uitați:

În această etapă, adolescenții au nevoie să se simtă respectați și ascultați. Fiți un partener de dialog, nu un părinte autoritar.

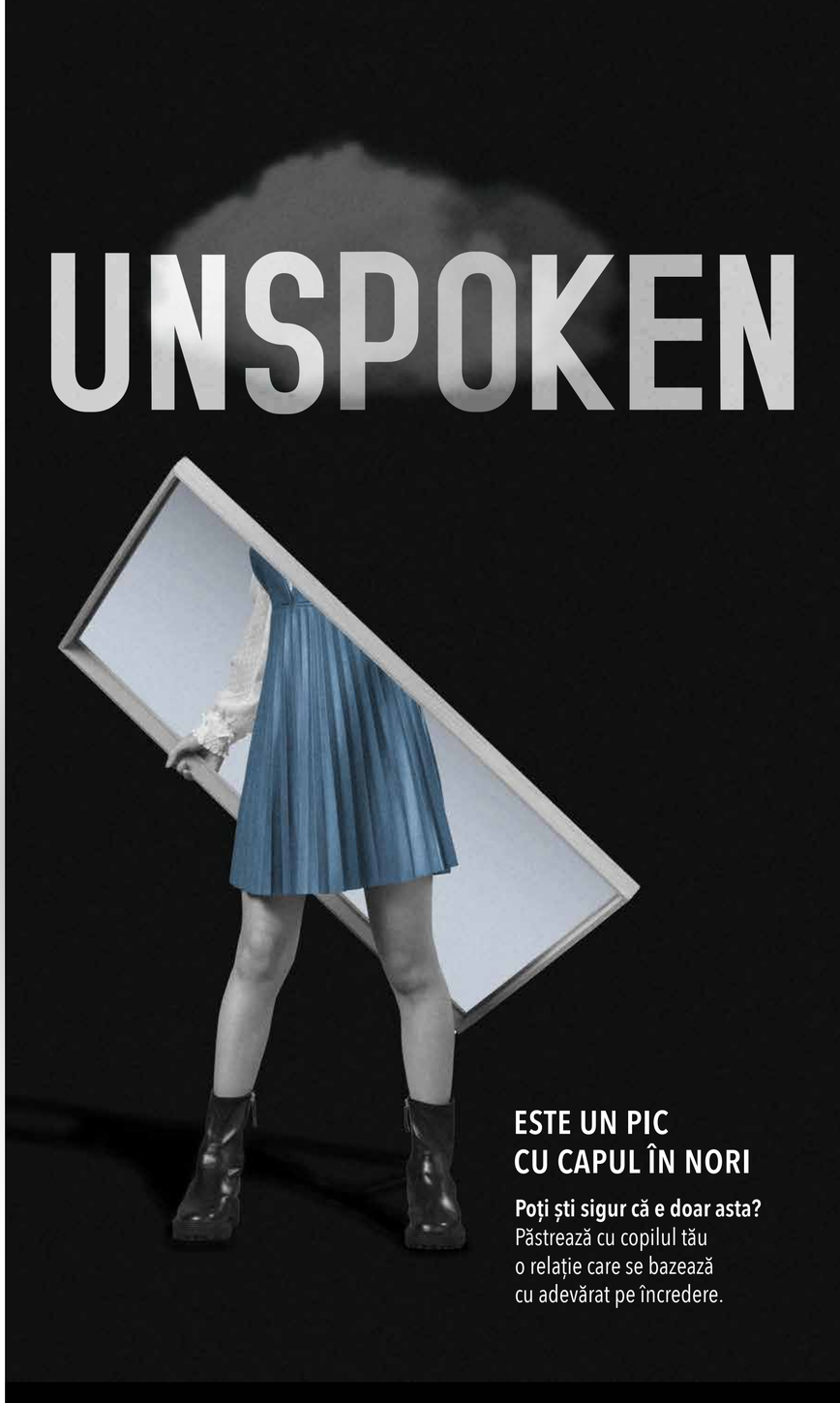
ADOLESCENȚI (14-18 ANI)

Construirea conexiunilor reziliente. Cum menținem dialogul în anii de formare

Ce ne-au spus alți copii

„Conversațiile deschise cu părinții mei despre relații și sănătate mentală m-au făcut să mă simt susținută și capabilă să iau decizii informate.”
Adriana, 16 ani

„Abordarea subiectelor sensibile cu părinții a fost provocatoare, dar ne-a ajutat să ne înțelegem mai bine și să găsim un teren comun.”
Petru, 17 ani



COMUNICAREA EFICIENTĂ
FUNDAȚIA RELAȚIILOR PUTERNICE PĂRINTE-COPIL

Implementarea sfaturilor și strategiilor specifice vârstei prezentate în acest ghid vă ajută să cultivați conexiuni semnificative și să creați un mediu familial de susținere.

Abordarea subiectelor dificile cu empatie, înțelegere și informații adecvate vârstei este cheia succesului pentru a ghida copiii și adolescenții astfel încât aceștia să poată face față provocărilor cu care se confruntă.

Rețineți

Fiecare pas mic în direcția unei comunicări mai deschise și a unei conexiuni mai puternice face o diferență semnificativă în viața copilului vostru. Continuați să fiți prezenți, să ascultați cu empatie și să oferiți sprijin necondiționat.

Împreună, putem crea familii mai puternice și mai unite, pregătite să facă față provocărilor viitorului.

7 pași pentru construirea încrederii

1. **Explorați subiecte dincolo de școală**
   Arătați interes pentru pasiunile și preocupările copilului vostru.
2. **Învățați de la copilul vostru**
   Fiți deschiși să descoperiți lucrurile care îl fascinează.
3. **Împărtășiți experiențe personale**
   Povestiți întâmplări din viața voastră pentru a crea conexiuni.
4. **Recunoașteți greșelile**
   Cereți-vă scuze atunci când greșiți. Fiți un model de asumare a responsabilității.
5. **Oferiți aprecieri sincere**
   Complimentați copilul pentru eforturile și realizările sale.
6. **Petreceți timp de calitate împreună**
   Implicați-vă în activități comune care consolidează legătura.
7. **Onorați-vă promisiunile**
   Pentru a-i păstra încrederea, nu trebuie să existe o discrepanță între vorbele și faptele dvs.

ÎN CONCLUZIE

„Într-o lume în care provocările zilnice și presiunile sociale pot afecta negativ relația dintre părinți și copii, este vital să avem instrumente și inițiative pentru a întări aceste legături. Am făcut această broșură cu intenția de a ajuta refacerea / întărirea legăturii părinte-copil și cu scopul de a diminua consumul de droguri în rândul copiilor noștri."

Eugen Ilea, Președinte
Federația Națională
a Părinților București

„Drogurile sunt peste tot, atât în viața reală, cât și în cea online. Fiecare părinte trebuie să se educe pentru copilul lui. Doar așa, fiecare copil va ști că nu este singur în fața problemelor, că, în familie, poate găsi soluții. Prin această campanie, ne dorim să ajungem la cât mai mulți părinți, pentru a-i sprijini, pentru a face echipă alături de ei și împreună să fim cercul de siguranță din jurul copiilor noștri."

Ramona Dabija,
Director General
Agenția Națională Antidrog

„Prin campania Unspoken, din care face parte și această broșură, Federatia Sindicatelor din Edicatie "Spiru Haret" și Federația Națională a Părinților își arată dedicarea față de binele comunității și față de viitorul copiilor noștri, subliniind importanța unui mediu familial stabil și care să sprijine dezvoltarea tinerilor."

Marius Nistor
Presedinte
Federatia Sindicatelor din
Educatie Spiru Haret (FSH)

Reconectați-vă și comunicați
despre capcanele drogurilor

Autor: FNaP – Federația Națională a Părinților, în cadrul campaniei de prevenire a consumului de droguri Unspoken.

Susținători: Guvernul României, Ministerul Familiei, Tineretului și Egalității de Șanse, Agenția Națională Antidrog (ANA), Federația Sindicatelor din Educație „Spiru Haret”, Federația Sindicatelor Libere din Învățământ.

Această broșură a fost realizată cu sprijinul agenției de comunicare V+O Communication.
Coordonator proiect: Loredana Vișa
Copywriter: Zoran Vuxanovici
Art Director: Cristina Ciucă

UNSPOKEN

RECONECTAȚI-VĂ ȘI COMUNICAȚI DESPRE CAPCANELE DROGURILOR