SECTORUL 2

PRIMĂRIA SECTORULUI 2

D.G.A.S.P.C. SECTOR 2

Asociația Pentru Matei

MAT ...ADICȚII



EU SIMT → EU ALEG

- Conștientizez riscurile
- Îmi protejez sănătatea
- Aleg relații sănătoase
- Îmi construiesc viitorul

Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțare nerambursabilă în domeniul social – 2026.

Aproape de copilul tău, *departe* de adicții

Ghid practic de prevenire pentru familiile cu copii de **preadolescenți și adolescenți**: cum construim încredere, stabilim limite și oferim sprijin la începutul adolescenței.



alcool · nicotină · droguri · jocuri de noroc · ecrane

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE

Prevenirea începe în relația de zi cu zi

La această vârstă, copilul caută mai multă autonomie, iar prietenii devin tot mai importanți. Părintele rămâne însă un reper: prin felul în care ascultă, stabilește reguli și răspunde atunci când apare o dificultate.

Această broșură oferă câteva repere pentru prevenirea consumului de alcool, nicotină și alte droguri, a jocurilor de noroc și a comportamentelor digitale problematice. Nu orice experimentare înseamnă dependență, dar orice situație de risc merită luată în serios.

UN MESAJ PE CARE COPILUL SĂ ÎL AUDĂ

„Îmi pasă de tine. Avem reguli pentru siguranța ta și le putem discuta. Dacă ajungi într-o situație dificilă, mă poți suna. Prioritatea este să fii în siguranță.”

Cum folosiți broșura

1. Citiți câte un capitol, nu totul deodată. Fiecare poate fi parcurs în 10 minute.
2. Alegeți **un singur lucru** de încercat în săptămâna aceasta. Schimbările mici, repetate, țin cel mai mult.
3. La final, completați împreună **Acordul nostru de familie** și reveniți asupra lui peste o lună.

CUPRINS

01	Ce se schimbă la 12–14 ani	3
02	Factori de risc și factori de protecție	4
03	Trei piloni ai prevenirii în familie	5
04	Ce îl ajută să fie protejat	6
05	Masa în familie și ritualurile	7
06	Cum deschizi o conversație	8
07	Capcanele comunicării	9
08	Ședința de familie	10
09	Reguli clare pentru situații reale	11
10	Limite și consecințe	12
11	Implicare fără control excesiv	13
12	Telefonul și jocurile digitale	14
13	Exersați refuzul și cererea de ajutor	15
14	Emoții, stres și rezolvarea problemelor	16
15	Dacă află că a încercat. Semnale de îngrijorare	17
16	Când și unde ceri ajutor	18
17	Acordul nostru de familie	19

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

DEZVOLTARE

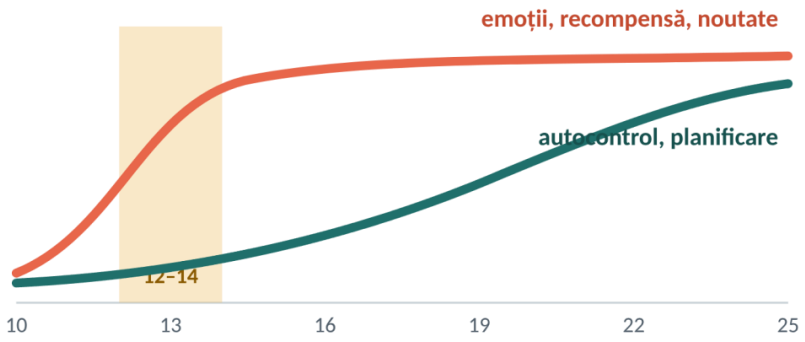
Ce se schimbă la 12–14 ani

01

Pubertatea, școala nouă, prieteniile și primul telefon personal se întâmplă aproape simultan. Creierul se reorganizează și el, iar asta explică multe dintre reacțiile adolescentului.

Accelerația și frâna nu se dezvoltă în același ritm

Zonele legate de emoții, recompensă și căutarea noutății devin foarte active încă de la începutul adolescenței. Zonele care ajută la planificare, la oprirea impulsurilor și la evaluarea riscurilor se maturizează treptat, până spre 25 de ani.



Ce exersează, se întărește

Creierul adolescentului se adaptează la experiențele repetate. Rutinele sănătoase, sportul, învățarea și relațiile bune lasă urme durabile.

De ce contează vârsta

Cu cât consumul de alcool, nicotină sau alte droguri începe mai devreme, cu atât crește riscul de probleme și de dependență mai târziu. Amânarea primului contact cu un factor de risc este un câștig real.

Prietenii contează mai mult

Opinia grupului cântărește greu, mai ales când adolescentul e emoționat sau este privit de alții. Nu înseamnă că părintele nu mai contează: rămâne una dintre cele mai importante influențe.

Ce înseamnă asta pentru părinte

- Ajutați-l să își planifice dinainte reacțiile în situații tentante.
- Reduceți ocaziile de risc, fără a izola copilul de prieteni.
- Așteptați-vă la impulsivitate și răspundeți calm, nu cu ironie.
- Oferiți-i aventură sănătoasă: sport, proiecte, responsabilități reale.

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

ÎNȚELEGEREA RISCULUI

Factori de risc și factori de protecție

02

Consumul nu apare dintr-o singură cauză. Unele condiții cresc probabilitatea, altele o reduc. Prevenirea înseamnă să micșorăm riscurile și, mai ales, să întărim protecțiile.



Factorii de risc nu sunt un destin. Fiecare factor de protecție adăugat cântărește.

Folosiți tabelul ca pe o hartă, nu ca pe un test. El nu pune un diagnostic, ci vă arată unde puteți interveni.

	POT CREȘTE RISCUL	POT PROTEJA
Personal	impulsivitate, căutarea senzațiilor tari, tristețe persistentă, atitudini favorabile consumului	autocontrol, încredere în sine, convingeri clare împotriva consumului, interese și pasiuni
Familie	conflicte dese și ostile, reguli neclare sau prea dure, puțină implicare, consum problematic al unui adult	relație caldă, reguli clare și aplicate consecvent, implicare, exemplul adulților
Prieteni	prieteni care consumă sau aprobă consumul, respingere din partea grupului	prieteni care dezaprobă consumul, abilități sociale, activități de grup sănătoase
Școală	rezultate slabe, absențe, atașament scăzut față de școală	implicare în activități, sprijinul profesorilor, succes și recunoaștere
Comunitate	acces ușor la alcool, tutun, pariuri; mutări frecvente; lipsa spațiilor pentru tineri	oportunități de implicare, cluburi, sport, voluntariat, reguli respectate de vânzători

Exercițiu pentru această lună

Încercuiți în tabel **trei factori de protecție** pe care îi puteți întări în familia voastră. Scrieți pentru fiecare un pas mic și concret, de exemplu: „Mergem împreună la antrenament o dată pe săptămână.”

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

CADRUL

Trei piloni ai prevenirii în familie

03

Studiile asupra programelor de prevenire cu familia arată același lucru: copiii sunt mai protejați acolo unde există o relație caldă, reguli clare și adulți implicați.

Bifați ce faceți deja. **Încercuiți** unul sau două lucruri pe care vreți să le încercați. Începeți cu puțin și adăugați altceva doar când primul obicei s-a format.

Relația

apropiere și încredere

- [ ] Spunem des că îl iubim și observăm ce face bine.
- [ ] Petrecem 10–15 minute pe zi doar cu el, la o activitate aleasă de el.
- [ ] Luăm masa împreună de câteva ori pe săptămână, fără reproșuri.
- [ ] Râdem și facem lucruri plăcute împreună.
- [ ] Vorbim despre visurile și planurile lui.
- [ ] Mergem la serbările, meciurile sau concursurile lui.

Regulile

limite clare și corecte

- [ ] Avem puține reguli, explicate dinainte și aplicate la fel de toți adulții.
- [ ] Regula noastră: fără alcool, nicotină sau alte droguri la vârsta lui.
- [ ] Dacă la o petrecere apar substanțe, ne sună și vine acasă.
- [ ] Avem o oră stabilită de întoarcere.
- [ ] Fiecare are sarcini în casă, potrivite vârstei.
- [ ] Îl ajutăm să exerseze decizii și negocieri.

Implicarea

știm ce se întâmplă

- [ ] Înainte de ieșire știm unde, cu cine, ce face și când revine.
- [ ] Îi cunoaștem prietenii și, pe cât posibil, părinții lor.
- [ ] Alcoolul, țigările și medicamentele nu sunt la îndemână.
- [ ] Îl încurajăm spre activități fără alcool și droguri.
- [ ] Suntem atenți și la starea lui emoțională.
- [ ] Știm ce aplicații și jocuri folosește.

Echilibrul contează

Relația fără reguli lasă copilul fără repere. Regulile fără relație sunt resimțite ca un control și sunt ocolite. Implicarea fără respect pentru intimitate distruge încrederea. Cei trei piloni funcționează împreună.

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

PROTECȚIA DE ZI CU ZI

Ce îl ajută să fie protejat

Nicio măsură nu garantează prevenirea. Relația apropiată, regulile previzibile și implicarea adultului pot însă reduce riscurile în mod real.

Oferă atenție și recunoaște efortul

Rezervă un moment regulat pentru o activitate aleasă împreună. Pune telefonul deoparte. Observă comportamente concrete și numește-le. Evită comparațiile cu alți copii.

Fii prezent fără să transformi totul în control

Înainte de o ieșire, clarificați unde merge, cu cine, cum revine și când vă anunță. Cunoaște-i prietenii. Explică de ce ai nevoie de aceste informații și respectă-i spațiul personal.

Sprijină apartenența și gestionarea emoțiilor

Ajută-l să găsească activități în care se simte acceptat. Întreabă cum îi este la școală, inclusiv dacă este exclus sau hărțuit. Exersați o pauză, respirația lentă sau cererea de ajutor când apare stresul.

Uită-te și la exemplul adulților

Evită să prezinți alcoolul, pariurile sau statul pe telefon ca singurele soluții pentru stres. Dacă propriul consum îți creează dificultăți, a cere sprijin este un exemplu de grijă pentru familie.

OBICEIUL SĂPTĂMÂNII

Timpul nostru: 10–15 minute pe zi

- El alege activitatea: un joc, o plimbare, o rețetă, o melodie.
- Fără telefon, fără lecții, fără critici.
- Tu urmezi, observi și apreciezi.
- Chiar dacă refuză azi, propune din nou mâine.

Aprecieri concrete, nu laude generale

„Ești minunat” spune puțin. Descrie ce ai văzut:

„Am văzut cât de mult ai insistat la proiect.”

„Mi-a plăcut cum ți-ai ajutat fratele.”

„Mulțumesc că m-ai anunțat când s-a schimbat planul.”

„Ai rămas calm, deși erai supărat. Nu e ușor.”

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

LEGĂTURA

Masa în familie și ritualurile

Momentele obișnuite, repetate, construiesc apropierea. O masă luată împreună de câteva ori pe săptămână oferă un loc firesc pentru conversaţii, inclusiv despre subiecte dificile.

Câteva mese pe săptămână

Nu trebuie să fie zilnic sau perfect. Contează regularitatea: două-trei mese, la micul-dejun sau la cină, cu telefoanele deoparte.

O atmosferă sigură

Masa nu este momentul pentru note, reproșuri sau interogatorii. Discutați despre ziua fiecăruia, glume, planuri. Problemele au alt moment.

Ritualuri mici

Un salut de dimineață, o întrebare la culcare, sărbătorirea unui efort, o seară de film pe săptămână. Ritualurile spun „aici ești așteptat”.

ACTIVITATE DE FAMILIE

Borcanul cu întrebări

Decupați întrebările, puneți-le într-un borcan decorat împreună și extrageți câte una la masă. Oricine poate spune „trag alt bilet”.

- Care a fost cel mai bun moment al zilei?
- Ce te-a făcut să râzi săptămâna asta?
- Dacă ai putea învăța orice, ce ai alege?
- Ce crezi că îi face pe oameni să fie buni prieteni?
- Ce ai face cu o zi liberă doar pentru tine?
- Ce reclamă ți se pare cea mai înșelătoare?
- Părinte: ce îți doreai să faci când aveai 13 ani?
- Ce lucru greu ai reușit în ultima vreme?
- Ce ai schimba la școala ta?
- Părinte: povestește o greșeală din care ai învățat.
- Ce ne-ar plăcea să facem împreună luna asta?
- Ce crezi că se spune corect și ce greșit despre vape?

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

COMUNICARE

Cum deschizi o conversație

06

Discuțiile scurte și repetate sunt mai ușor de primit decât o singură predică. Alege un moment liniștit, pe drum, la gătit, la o plimbare, și începe cu o întrebare.

ÎNTREABĂ ȘI ASCULTĂ

„Ce se spune la voi despre vape?”

„Ce crezi despre reclamele la pariuri pe care le vezi?”

„Ce îți place la jocul acesta? Ce e greu când trebuie să te oprești?”

Lasă-l să termine. Verifică dacă ai înțeles: „Deci îți e teamă că te vor exclude dacă refuzi?” A înțelege o emoție nu înseamnă a aproba comportamentul riscant.

SPUNE CLAR CE AȘTEPȚI

„La vârsta ta, regula noastră este să nu consumi alcool, nicotină sau alte droguri. Dacă cineva îți oferă, putem pregăti împreună un răspuns.”

CÂND NU ȘTII RĂSPUNSUL

„Nu știu sigur. Hai să verificăm într-o sursă de încredere.” Folosește informații corecte, fără exagerări sau imagini șocante. Nu spune că „toți copiii consumă”: nu e adevărat și transmite mesajul greșit.

Ascultarea activă în trei pași

1. **Ascultă până la capăt**, fără să întrerupi sau să pregătești replica.
2. **Reformulează** pe scurt ce ai auzit: „Adică ai simțit că…”
3. **Numește emoția**: „Pare că te-a supărat tare.”

Mesajele la persoana I

În loc de „Tu nu mă asculți niciodată!”, vorbește despre tine și despre ce ai nevoie:

*„**Mă îngrijorez** când nu răspunzi la telefon, **pentru că** nu știu dacă ești bine. **Aș avea nevoie** să-mi trimiți un mesaj când schimbi planul.”*

Formula: Mă simt… când… pentru că… Aș avea nevoie…

Când apare un conflict

Oprește discuția dacă tonul escaladează și stabiliți când reveniți. Evită amenințările, umilirea, etichetele și lovirea. Dacă ai ridicat vocea, repară: *„Am vorbit nepotrivit. Reiau mai calm.”*

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

COMUNICARE

Capcanele comunicării

Unele obiceiuri de vorbire ridică un zid între părinte și copil, chiar și atunci când intenția este bună. Primul pas este să le recunoaștem. Al doilea: să avem pregătită o alternativă.

Ironia

⊖ „Bravo, geniule, iar ai uitat.”

✓ „Ai uitat cheia. Hai să găsim un loc fix pentru ea.”

Etichetele

⊖ „Ești leneș.”

✓ „Tema de azi a rămas nefăcută. Ce te-a încurcat?”

Tonul ridicat

⊖ Țipete, uși trântite

✓ Voce joasă, frază scurtă, pauză dacă e nevoie.

„Mereu” și „niciodată”

⊖ „Niciodată nu faci nimic!”

✓ „Săptămâna asta n-ai dus gunoiul de două ori.”

Vina

⊖ „Din cauza ta am întârziat.”

✓ „Am întârziat. Ce putem schimba data viitoare?”

Ghicitul gândurilor

⊖ „Știu eu ce-ți trece prin cap.”

✓ „Ce gândești despre asta? Vreau să înțeleg.”

Predica lungă

⊖ Zece minute de sfaturi

✓ Două fraze, apoi o întrebare: „Tu ce crezi?”

Scormonitul în trecut

⊖ „Ca anul trecut, când…”

✓ Rămâi la subiectul de azi.

Jocul familiei: „Am prins o capcană!”

Puneți pagina pe frigider. Timp de o săptămână, oricine (inclusiv copilul) poate spune, fără reproș, „capcană!” când aude una dintre ele. Cel prins reformulează. Jocul funcționează doar dacă și adulții acceptă să fie prinși.

Repararea după o ceartă

Toți greșim. Contează ce facem după. O scuză scurtă și sinceră, fără „dar”, arată copilului cum se repară o relație:

„Îmi pare rău că am țipat. Nu era corect. Hai să reluăm.”

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

ORGANIZARE

Ședința de familie

Un sfert de oră pe săptămână, la o oră fixă, în care fiecare are cuvântul. Adolescentul învață să negocieze, să propună și să își asume, iar regulile devin „ale noastre”, nu doar „ale voastre”.

ORDINEA DE ZI PROPUSĂ

1. **Aprecieri**
   Fiecare spune un lucru bun observat la ceilalți în săptămâna care a trecut.
2. **Calendarul**
   Cine unde merge, ce are de pregătit, cine pe cine duce.
3. **Ce am hotărât data trecută**
   A funcționat? Ce ajustăm?
4. **Subiecte noi**
   Sarcini în casă, reguli, bani de buzunar, timp pe ecran, planuri.
5. **Valoarea săptămânii**
   O idee la care ne gândim: sinceritate, curaj, răbdare, ajutor.
6. **Final plăcut**
   Un joc, un desert, o plimbare scurtă.

Regulile ședinței

- Vorbește o singură persoană odată. Fără întreruperi.
- Toți au dreptul să vorbească; nimeni nu e obligat.
- Nicio idee nu este luată în râs.
- Scurt și pozitiv: în jur de 20 de minute.
- Notăm deciziile și le recitim data viitoare.

Roluri care se pot roti

Moderatorul dă cuvântul și ține ordinea de zi. **Secretarul** notează deciziile. Lăsați și adolescentul să conducă ședința: responsabilitatea crește implicarea.

Dacă nu vin toți

Țineți ședința chiar și doar în doi. Ceilalți se alătură, de obicei, când văd că acolo se iau decizii care îi privesc.

PRIMA ȘEDINȚĂ

de completat

Ziua și ora _____

Moderator _____

Secretar _____

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

LIMITE

Reguli clare pentru situații reale

09

O regulă bună este cunoscută dinainte, explicată și aplicată la fel de toți adulții din casă. Iată cum puteți vorbi concret despre substanțe, medicamente și jocuri de noroc.

Alcool și nicotină

Nu oferi alcool „ca să se obișnuiască” și nu-i cere să cumpere sau să pregătească țigări. Țigările electronice și pliculețele cu nicotină pot provoca dependență. Aromele sau lipsa fumului nu înseamnă lipsa riscurilor.

Droguri și medicamente

Stabiliți să nu accepte substanțe, pastile sau produse cu conținut necunoscut de la colegi ori din mediul online. Medicamentele se folosesc conform indicațiilor medicale, cu implicarea adultului. Păstrați produsele cu risc într-un loc sigur.

Jocuri de noroc și bani

Nu-l implica în pariuri și nu-i da acces la conturile de joc ale adulților. Discutați despre promisiunile de câștig: o pierdere nu obligă la o nouă miză. Orice cumpărătură în jocuri necesită acordul adultului, inclusiv cutiile cu recompense aleatorii.

Cum arată o regulă bună

- [ ] **Puține reguli**: trei-cinci sunt suficiente.
- [ ] **Formulate concret**: „Anunți prin mesaj dacă se schimbă locul”, nu „Fii responsabil”.
- [ ] **Explicate dinainte**, nu inventate la nervi.
- [ ] **Scrise și afișate**, cu consecința lor.
- [ ] **Aceleași pentru toți adulții** care îl îngrijesc.
- [ ] **Revizuite** pe măsură ce crește.

Regulile noastre

Scrieți-le împreună, la ședința de familie.

.....

.....

.....

.....

Regula noastră despre alcool, nicotină și alte droguri:

.....

Siguranța are prioritate

Copilul trebuie să poată cere ajutor chiar dacă a încălcat o regulă. Spuneți-i explicit: „Dacă ești într-un loc nesigur, mă suni. Vin după tine. Vorbim despre restul a doua zi.”

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

DISCIPLINĂ POZITIVĂ

Limite și consecințe

Scopul unei consecințe nu este să facă rău, ci să ajute copilul să învețe. Consecințele previzibile, proporționale și aplicate calm funcționează mai bine decât pedepsele dure sau amenințările.

O consecință care funcționează este:

1. **Cunoscută dinainte.** Copilul știe ce urmează dacă încalcă regula.
2. **Legată de comportament.** Are sens în raport cu ce s-a întâmplat.
3. **Proporțională.** Mică pentru greșeli mici.
4. **Limitată în timp.** Spuneți când se reevaluează.
5. **Aplicată calm.** Fără țipete, fără discursuri lungi.

Recunoașterea vine înaintea corectării

Copiii răspund mai bine când comportamentele bune sunt observate des. Încercați să faceți de patru-cinci ori mai multe observații pozitive decât corecturi.

De evitat

- Pedepse nedeterminate („până mă hotărăsc eu”)
- Retragerea afecțiunii sau tăcerea ca pedeapsă
- Umilirea, mai ales în fața altora
- Lovirea, sub orice formă
- Amenințări pe care nu le veți aplica

EXEMPLE DE CONSECINȚE PROPORȚIONALE

SITUAȚIA	CONSECINȚA POSIBILĂ
Nu a anunțat că a schimbat locul de întâlnire.	Următoarea ieșire are un plan mai detaliat și verificări suplimentare.
A depășit timpul de joc stabilit.	A doua zi, timpul de joc este mai scurt; reveniți la normal după o zi respectată.
A cheltuit bani în joc fără acord.	Contribuie la acoperirea sumei; metoda de plată se blochează o perioadă.
A întârziat o oră fără să anunțe.	Ora de întoarcere de weekend este mai devreme, timp de o săptămână.

Explică ce trebuie să se schimbe și când reevaluați: „Săptămâna asta revii la 20:00. Dacă totul merge bine, sâmbăta viitoare revenim la ora obișnuită.”

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

SUPRAVEGHERE

Implicare fără control excesiv

A ști unde este copilul, cu cine și ce face este una dintre cele mai puternice măsuri de protecție. Funcționează cel mai bine când copilul vă spune singur, pentru că are încredere.

CINCI ÎNTREBĂRI ÎNAINTE DE ORICE IEȘIRE

1	2	3	4	5
Unde?	**Cu cine?**	**Ce?**	**Când?**	**Va fi**
mergi	vei fi	veți face	te întorci și cum	alcool, vape sau alte substanțe?

Cunoaște-i prietenii

Invită-i acasă. Cunoaște, pe cât posibil, părinții lor și discutați despre regulile comune: fără alcool, fără vape, cine supraveghează petrecerea.

Încredere, dar și verificare

Un telefon scurt la părintele gazdă sau un mesaj la ora stabilită nu înseamnă neîncredere. Explică dinainte că așa faceți în familia voastră.

Urmărește și starea lui

Supravegherea înseamnă și să observi dacă e trist, retras, iritat sau epuizat. Întreabă-l simplu: „Cum ești, de fapt?”

Ce urmăriți

- Prietenii
- Activitățile
- Starea emoțională
- Mediul online
- Banii și cumpărăturile
- Somnul și școala

Ce respectați

Spațiul personal, conversațiile private cu prietenii și dreptul de a avea mici secrete. Dacă aveți un motiv serios de îngrijorare legat de siguranța lui, spuneți-i deschis ce veți verifica și de ce.

Acasă, fără acces ușor

Păstrați alcoolul, produsele cu nicotină și medicamentele în locuri sigure. Nu lăsați la vedere cardurile sau conturile de joc și de pariuri.

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

MEDIUL DIGITAL

Telefonul și jocurile digitale

1

2

Mediul digital poate oferi învățare, relaxare și prietenii. Timpul petrecut online, luat separat, nu stabilește un diagnostic. Urmăriți dacă activitatea afectează somnul, școala, relațiile și capacitatea de a se opri.

Construiți un plan care poate fi respectat

- [ ] Stabiliți intervale pentru divertisment, cu pauze și un moment clar de încheiere. Anunțați tranziția cu 10 minute înainte.
- [ ] Protejați mesele, învățarea și somnul. Alegeți un loc unde stau telefoanele peste noapte, în afara dormitorului.
- [ ] Verificați împreună setările de confidențialitate, contactele și cumpărăturile. Explicați ce control parental folosiți și de ce.
- [ ] Păstrați timp pentru mișcare, întâlniri și pasiuni din afara ecranului.
- [ ] Adulții respectă și ei regulile comune.

Rutina de seară

Cu o oră înainte de culcare, ecranele se închid. Telefonul se încarcă în afara camerei. Somnul suficient protejează dispoziția, atenția și autocontrolul.

Atenție la mecanismele de joc de noroc

Cutiile cu recompense aleatorii, rotițele cu premii și monedele virtuale cumpărate pe bani reali seamănă cu pariurile. Discutați-le deschis.

Privește ce se întâmplă în spatele ecranului

Întreabă dacă jocul îl ajută să evite singurătatea, anxietatea sau conflictele. Interesul intens pentru un joc nu dovedește o adicție. Pierderea repetată a controlului și continuarea în ciuda unor consecințe importante justifică însă o evaluare.

Dacă planul nu funcționează

Revedeți contextul și schimbați un singur lucru concret. Dacă dificultățile persistă sau sunt severe, cereți sprijin. Nu este nevoie să așteptați un diagnostic pentru a interveni.

ZILE DE ȘCOALĂ
Divertisment: de la … la …

WEEKEND
Divertisment: de la … la …

TELEFOANELE DORM LA
locul și ora

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

ABILITĂȚI

Exersați refuzul și cererea de ajutor

1

3

Un răspuns pregătit dinainte vine mai ușor în momentul de presiune. Propuneți un scenariu, fără a-l testa sau a-l ironiza, și lăsați copilul să aleagă formulările care i se potrivesc.

„Un coleg îți întinde un vape și spune că toți au încercat. Ce ai putea face?”



Refuză scurt.
„Nu vreau.”

Repetă dacă ești presat.
„Am spus că nu.”

Schimbă activitatea sau pleacă.
„Eu ies de aici.”

Contactează un adult de încredere.
Mesajul-cod, apelul.

SCENARIUL 1 · LA O PETRECERE

Cineva aduce o sticlă și toată lumea începe să bea. Prietenul tău cel mai bun îți întinde un pahar.

Ce ai putea spune? Ce ai putea face?

SCENARIUL 2 · PE UN GRUP ONLINE

Colegii fac o provocare cu pliculețe cu nicotină și cer dovezi video.

Ce ai putea spune? Ce ai putea face?

SCENARIUL 3 · ÎN PAUZĂ

Un coleg îți propune să pariați banii de buzunar pe un meci, „doar de distracție”.

Ce ai putea spune? Ce ai putea face?

Pregătiți o ieșire sigură

Alegeți un mesaj simplu care înseamnă „sună-mă și ajută-mă să plec”. Decideți cine răspunde dacă părintele nu poate. Explicați: nu urci într-o mașină condusă de cineva care a consumat și nu lași singur un prieten căruia i se face rău.

Mesajul nostru-cod

De exemplu un emoji sau un cuvânt banal.

Adultul de rezervă

Nume și telefon

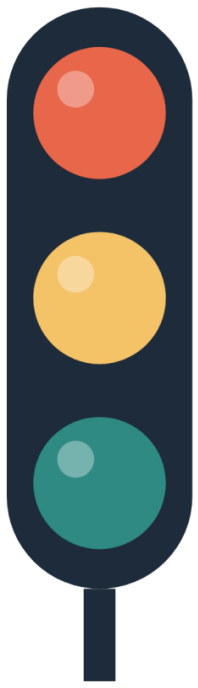
„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

ABILITĂȚI

Emoții, stres și rezolvarea problemelor

1 4

Mulți adolescenți ajung la alcool, nicotină sau ecrane ca să scape de stres, plictiseală sau tristețe. Când au alte modalități de a se liniști și de a rezolva probleme, nevoia de „scurtături” scade.



ROȘU · OPREȘTE-TE

Respiră înainte să reacționezi

Pauză. Inspiră pe nas numărând până la 4, ține 4, expiră încet pe gură numărând până la 6. Repetă de câteva ori. Dacă e nevoie, ieși din cameră.

GALBEN · GÂNDEȘTE

Ce simt? Ce opțiuni am?

Numește emoția: furie, rușine, teamă. Verifică „povestea” din minte: „Profesorul mă urăște” poate deveni „Profesorul a fost grăbit azi”.

VERDE · ACȚIONEAZĂ

Alege răspunsul care te ajută

Vorbește calm, cere ajutor, amână discuția, mișcă-te, scrie ce simți.

Rezolvarea problemelor în cinci pași

Folosiți-o pentru conflicte în familie, dar și pentru situații cu prietenii sau la școală. Adolescentul învață că problemele au mai multe soluții.

1	2	3	4	5
Definim problema	**Adunăm idei**	**Cântărim**	**Alegem și planificăm**	**Verificăm**
pe scurt, fără vinovați	toate, fără să le judecăm	plusuri și minusuri pentru fiecare	cine, ce, până când	a mers? ce ajustăm?

Rezerve de calm pentru întreaga familie

- Mișcare zilnică și somn suficient
- Rutine previzibile dimineața și seara
- Timp liber nestructurat, fără ecran
- Cineva cu care poți vorbi

Și părintele are voie să ia o pauză

„Sunt prea supărat acum ca să discutăm bine. Revin peste o jumătate de oră.” Așa îi arătați copilului exact abilitatea pe care vreți să o învețe.

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

CÂND APARE O PROBLEMĂ

Dacă află că a încercat. Semnale de îngrijorare

Reacția părintelui în primele minute contează enorm. Ea hotărăște dacă data viitoare copilul va mai veni să vă spună.

Dacă îți spune că a încercat

„Îți mulțumesc că mi-ai spus. Cum te simți acum?”

1. **Verifică mai întâi siguranța.** Dacă e sub influența unei substanțe, rămâi cu el; discuția mai lungă vine mai târziu.
2. **Când e calm, întreabă** ce a consumat, când, în ce context și dacă s-a mai întâmplat.
3. **Revedeți regula și planul** pentru data viitoare: cum refuză, pe cine sună.
4. **Solicită evaluare profesională** dacă există consum repetat, simptome sau îngrijorări.

PROMISIUNEA POTRIVITĂ

Nu promite că nu vor exista consecințe. Promite că îl vei ajuta și că nu îl vei umili pentru că a cerut sprijin.

Ce să eviți

- Interogatoriul la ușă, la miezul nopții
- Scenariile catastrofale („ți-ai distrus viața”)
- Să afle toată familia sau toată clasa
- Să ignori și să speri că „trece de la sine”

SCHIMBĂRI PERSISTENTE CARE MERITĂ ATENȚIE

- ⚠ Scădere bruscă a rezultatelor sau absențe
- ⚠ Somn dereglat, oboseală persistentă
- ⚠ Renunțarea la activitățile preferate
- ⚠ Izolare, schimbarea bruscă a anturajului
- ⚠ Bani cheltuiți inexplicabil, obiecte dispărute
- ⚠ Iritabilitate, schimbări mari de dispoziție
- ⚠ Dificultăți repetate de a opri consumul sau jocul
- ⚠ Mirosuri, recipiente, ambalaje sau dispozitive necunoscute

Aceste semne pot avea multe cauze (stres, hărțuire, probleme de sănătate, pubertate) și nu dovedesc singure o adicție. Contează mai multe semne împreună, care durează și se agravează. Descrie ce ai observat, fără acuzații: *„Ai lipsit de la antrenamente și pari foarte obosit. Vreau să înțeleg ce se întâmplă cu tine.”*

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

SPRIJIN

Când și unde ceri ajutor

1

A cere ajutor devreme nu este un eșec ca părinte. Este un gest de grijă. Nu trebuie să ai certitudini sau un diagnostic pentru a discuta cu un specialist.

6

PRIMII PAȘI

Medicul de familie sau pediatrul

primul punct de discuție și de îndrumare

Psiholog clinician, psihiatrie pediatrică

evaluare și sprijin specializat

Servicii pentru adicții care primesc minori

de exemplu centrele de sănătate mintală din județ

Consilierul școlar

sprijin pentru relația cu școala

Întrebări pentru serviciul la care apelați

- [ ] Primiți copii de vârsta lui?
- [ ] Cum se face programarea și cât durează?
- [ ] Există costuri?
- [ ] Ce rămâne confidențial și ce aflăm noi, ca părinți?
- [ ] Cum este implicată familia?

Implicați adolescentul în alegerea ajutorului și evitați să distribuiți inutil informațiile lui personale.

Contacte utile în comunitatea noastră

Medic de familie / pediatru

Centru de sănătate mintală / servicii pentru adicții

Consilier școlar

11

URGENȚĂ MEDICALĂ

Sună imediat dacă nu poate fi trezit, respiră greu sau anormal, are convulsii, este profund confuz ori suspectezi o intoxicație. Nu aștepta să recunoască ce a luat.

Ce faci

- Rămâi lângă el și urmează instrucțiunile dispecerului.
- Dacă este inconștient și respiră normal, așază-l pe o parte.
- Dacă nu respiră normal, începe resuscitarea conform indicațiilor primite.
- Păstrează ambalajele pentru echipa medicală.

Ce nu faci

- Nu provoca vărsături.
- Nu da mâncare sau băuturi.
- Nu folosi cafea sau duș rece.

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

DE COMPLETAT ÎMPREUNĂ

Acordul nostru de familie

1

Alegeți obiective realiste, fără a transforma acordul într-un contract de pedepsire. Revedeți-l într-o discuție scurtă, în care fiecare poate vorbi.

Ce facem începând de săptămâna aceasta

1. Un moment petrecut împreună fără ecrane:

2. Regula privind ieșirile și anunțarea schimbărilor:

3. Programul de divertisment digital și rutina de seară:

4. Cum aprobăm cumpărăturile în jocuri:

5. Mesajul prin care cer ajutor și adultul de rezervă:

6. Ce se întâmplă când o regulă nu este respectată:

ȘI PĂRINTELE ÎȘI ASUMĂ

- ☐ Ascult înainte să trag concluzii.
- ☐ Explic regulile.
- ☐ Respect acordurile care mă privesc.
- ☐ Cer ajutor când nu mă descurc.

ȘI EU ÎMI ASUM

Scris de adolescent, cu cuvintele lui:

Data	Revedem acordul la data	Semnătura părintelui	Semnătura adolescentului

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”

PE SCURT

Zece idei de păstrat la îndemână

01 Relația caldă este prima formă de prevenire.

02 Puține reguli, clare, explicate dinainte.

03 Fără alcool, nicotină sau droguri la această vârstă.

04 Cinci întrebări înainte de fiecare ieșire.

05 Conversații scurte și dese, nu predici.

06 Aprecieri concrete, de mai multe ori decât corecturile.

07 Consecințe calme, proporționale, limitate în timp.

08 Un mesaj-cod pentru momentele dificile.

09 Siguranța copilului înaintea oricărei pedepse.

10 Ajutorul cerut devreme este un gest de grijă.

UNDE POȚI CERE AJUTORUL

112	**Urgență medicală**	Nu poate fi trezit, respiră greu, convulsii, intoxicație.
116 111	**Telefonul Copilului**	Consiliere gratuită pentru copii și adolescenți; pot suna și părinții.
119	**Numărul unic pentru copii**	Abuz, neglijare, violență asupra unui copil, inclusiv bullying.
0374 456 444	**Helpline ANtiDROG (depreHUB)**	Pentru cei care se confruntă cu o adicție și familiile lor, 24/7.
0374 461 461	**depreHUB Teens**	Sprijin prin telefon pentru adolescenți, 24/7.
Harta	**CNSMLA – centre pentru adicții (CSMPTA)**	Servicii gratuite pe județe: cnsm.org.ro/harta-servicii
Online	**Ora de Net – Salvați Copiii**	Siguranța pe internet și ecrane: oradenet.ro

Numerele și programul pot fi actualizate; verificați pe site-urile furnizorilor (noiembrie 2026).

Această broșură nu înlocuiește sfatul unui specialist.

Dacă aveți îngrijorări legate de copilul dumneavoastră, discutați cu medicul de familie, pediatrul sau un psiholog.

O BROȘURĂ REALIZATĂ DE

Asociația „Pentru Matei”

Proiectul MAT... adicții

pentrumatei.ro
Contact: pentrumatei.ro/contact
Șos. Olteniței nr. 225 A, Corp A,
Sector 4, București
Telefon: luni–vineri, 08:00–16:00

„Proiect realizat cu sprijinul financiar al Primăriei Sectorului 2 al Municipiului București, prin Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului Sector 2, în cadrul Programului de finanțări nerambursabile în domeniul social – 2026.”