

Câteva idei care v-ar putea ajuta să preveniți consumul de droguri la copiii dumneavoastră sunt:

Căutați să "citiți" emoțiile pe care le trăiește copilul și puneți în cuvinte trăirile lui (ex. "Văd că ești supărat.", "Cred că ești puțin dezamăgit.", "Ce entuziasmat ești!").

Vă puteți folosi de lista cu emoții pentru a identifica mai ușor ceea ce simte copilul. Încercați să înțelegeți de ce se simte așa și arătați-i că acceptați trăirile lui. (ex. "Ce te supără?", "Și eu aș fi nervoasă în locul tău.", "Înțeleg că ești stresat.")

Ajutați-l să găsească metode prin care să-și reducă stresul și să fie mulțumit de viața lui. Acronimul P.R.O.M.I.T. sugerează câteva metode sănatoase de a experimenta stări pozitive:

- P = prieteni,
- R = relaxare,
- O = oportunități,
- M = mișcare,
- I = implicare în folosul altora,
- T = treci peste greutăți.

www.preventis.ro

Știați că...

sănătatea emoțională a copiilor este importantă în prevenirea consumului de droguri?

Copiii și adolescenții pot experimenta diverse emoții și stări sufletești pozitive sau negative. De multe ori ei nu știu cum să le exprime sau să le facă față.

Se poate întâmpla să afle de la prietenii lor că drogurile îi pot face să se simtă mai veseli sau mai relaxați, să uite de îngrijorări sau dezamăgiri și să se simtă acceptați de ceilalți. Consumul de droguri este foarte periculos când urmărește schimbarea felului în care se simte un adolescent! El duce la dependențe puternice.

Contactează-ne la
email: office@preventisro
telefon: 0364 805114



Emoțiile copiilor noștri

în prevenirea consumului de droguri



O campanie de conștientizare pentru părinți

Această listă cu emoții vă poate ajuta să identificați mai ușor ce simțiți dumneavoastră sau copilul:

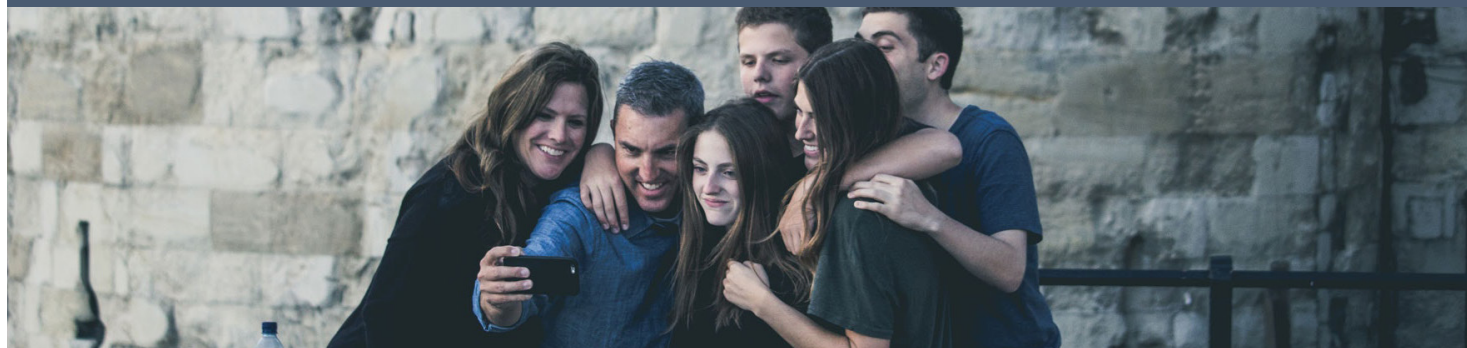


Vă încurajăm să discutați constant cu copilul dumneavoastră despre trăirile lui - despre ceea ce îl face bucuros și despre ceea ce îl supără.

Acceptați o provocare?

Încercați să răspundeți singur la întrebările de mai jos apoi verificați cu copilul cum ar răspunde el.

1. Care este numele prietenului cel mai bun al copilului?
2. Ce animal de casă i-ar plăcea copilului să aibă?
3. Care este realizarea cea mai recentă a copilului de care el este foarte mândru?
4. Cum se comportă copilul atunci când este supărat?
5. Numiți un lucru pe care copilul îl face cu încredere în sine.
6. Care a fost cea mai mare dezamăgire din ultimul an a copilului?
7. Cum ar arăta vacanța ideală pentru copil?
8. Ce-l enervează cel mai tare pe copil?
9. Cine este profesorul preferat al copilului?
10. Care este cea mai mare teamă a copilului?
11. Care este nemulțumirea majoră a copilului legată de familie?
12. Numiți un lucru de care copilul s-a bucurat foarte mult în ultimele 2 săptămâni.



Sănătatea emoțională a copiilor este un factor important în prevenirea consumului de droguri!