

## Implicarea activă în viața copilului

- ✓ Timpul petrecut împreună este unul dintre cei mai eficienți factori de prevenție a consumului de alcool.
- ✓ Calitatea relației și sentimentul copilului că este ascultat și înțeles sunt importante.



Implicarea poate face diferența!



### Activități comune

- Sport
- Excursii
- Activități creative
- Voluntariat sau implicare comunitară
- Momente simple de relaxare: mese în familie
- Filme
- Jocuri

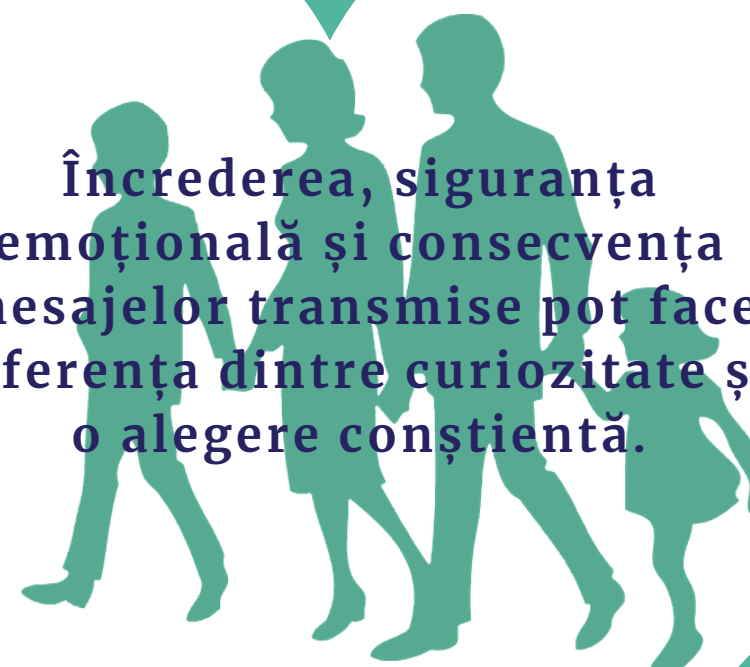


Consumul de alcool **NU** este „o etapă normală” a adolescenței!

## Rolul părinților în prevenirea consumului de alcool

Părinții sunt primul și cel mai important factor de protecție împotriva consumului de alcool

Încrederea, siguranța emoțională și consecvența mesajelor transmise pot face diferența dintre curiozitate și o alegere conștientă.



Copiii și adolescenții sunt influențați mai ales de ceea ce văd, simt și trăiesc în relația cu părinții lor.





**Fii un exemplu pentru copilul tău!**







## Comunicarea: cea mai puternică formă de protecție



În astfel de discuții este important să:

-  Ascultați mai mult decât vorbiți
-  Puneți întrebări deschise („Ce crezi că se întâmplă dacă...?”)
-  Evitați tonul moralizator – accentuați faptele, nu frica.
-  Încurajați copilul să gândească critic și să-și exprime punctul de vedere.





## Comunicare deschisă și informare

-  Discutați despre riscurile consumului de alcool.
-  Explicați clar că este ilegal să consume alcool înainte de 18 ani.
-  Păstrați o relație deschisă și vorbiți des despre viața lui.
-  Întrebări aparent simple, precum: „Ce părere ai despre băutura la petreceri?”, pot deveni începuturi de conversații importante.

Adolescenții ai căror părinți discută deschis și regulat despre riscuri sunt de două ori mai puțin predispuși să experimenteze consumul de alcool.




## Cum îți poți ajuta copilul să NU consume alcool?

### Exemplul personal

-  Copiii învață mai mult prin observație decât prin explicație.
-  Evitați consumul de alcool în fața copilului.
-  Arătați-i că distracția NU depinde de alcool.
-  Evitați glumele sau trivializarea consumului („toți tinerii încearcă odată”).



### Reguli și limite clare

-  Adolescenții au nevoie de limite ferme, explicate cu calm și consecvență.
-  Consecințele trebuie să fie cunoscute, proporționale și aplicate de fiecare dată.
-  Explicați motivele din spatele limitelor – efectele alcoolului asupra creierului în dezvoltare, riscurile legale și impactul asupra siguranței personale.

