

PARENTINGUL

LA ZI

Parentingul se adresează părinților!

Capitolul 1 – Parentingul

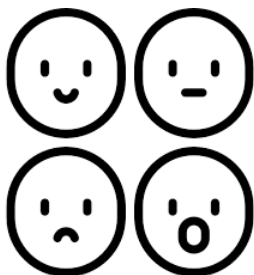
Este evident că sfaturile pentru părinți trebuie să țină seama de grupa de vârstă în care se încadrează copilul. În această carte ne vom concentra pe grupa de vârstă 15-18 ani, deși majoritatea sfaturilor se potrivesc și celorlalte grupe de vârstă.

L-ați iubit atunci când era bebeluș și nu v-ați enervat deloc indiferent ce făcea.



Atunci de ce să nu procedați la fel și atunci când el crește. Indiferent de boroboața pe care o face, priviți-l cu zâmbetul pe buze!

Treceți împreună peste orice obstacol!



Vorbește cu copilul tău despre preocupările lui și fii atent la orice schimbare a comportamentului!

Încurajează-l să se implice în activități sportive, în activități de voluntariat, muzică, teatru etc. !

Laudă-l și sărbătoriți împreună reușitele!

Încurajează-l când suferă un eșec!

Petreceți cât mai mult timp împreună!

Respect-i opinia!

Respectă-i intimitatea!



Dorința de a avea mai multă intimitate este o parte naturală a procesului de maturizare. De fapt intimitatea este esențială pentru autonomia tânărului. Este greu pentru părinți să nu monitorizeze fiecare aspect al vieții tânărului dar dacă înțelegem să le acordăm libertate nu facem decât să-i ajutăm să își dezvolte aptitudinile necesare vieții de adult.

Totodată insistența extremă pentru intimitate din partea tinerilor poate fi un semnal de alarmă! Tinerii trebuie să înțeleagă că există o relație între autonomia de care se pot bucura și relația de încredere cu părinții lor.

Reduceți orele petrecute în fața ecranelor

Stabiliți împreună câte ore petrece în fața ecranelor!

Chiar dacă tânărul va refuza să dialogheze cu tine pe teme sensibile caută să te implici în cât mai multe activități alături el și astfel se va deschide în mod natural față de tine. Dacă doar îl vei presa să îți ofere informații la comandă până la urmă se va întâmpla ca tânărul să îți ascundă mai multe lucruri, acest lucru agravând situația. El trebuie să te perceapă ca pe un partener nu ca pe cineva căruia îi raportează ceea ce face.

Un copil fericit și încrezător

Nimic nu te poate pregăti (mai ales în zilele noastre) pentru a fi părinte.

Vei învăța testându-ți propriile emoții, proprii nervi. Vei învăța la început să schimbi scutece ca mai apoi înțelegi sistemul de educație, să faci cunoștință cu iubita/iubitul copilului tău, să cheltui bani pe lecții de condus mașina etc.

Vei primi în schimb distracție, îmbrățișări și multă afecțiune.

Anxietatea

Anxietatea reprezintă o manifestare a fricii. Trebuie să identificăm ce îi provoacă frică adolescentului și să încercăm împreună cu el să depășim această situație.

Metode de a ne elibera de frică:

- Acordă-ți 15 minute pentru a te calma;
- Mergi pe jos, bea o cană de ceai, fă o baie etc.;
- Nu intra în panică. Fă exerciții de respirat pentru a te ajuta să treci peste aceste momente;
- Înfruntă-ți temerile! Nu evita să faci față situațiilor care îți creează disconfort. De exemplu, dacă îți este frică când traversezi un pod suspendat, traversează-l și a doua zi. Frica va dispărea dacă vei urmări să scapi de ea.
- Ai în vedere realități, nu închipuiri ale tale sau ale prietenilor!
- Nu încerca să fii perfect!

- Imaginează-ți un loc drăguț!
- Uită de greutateți! Lucrurile simple ca un somn bun, o cină bună sau plimbatul pot face diferența. Răsfată-te pe tine și vei avea doar de câștigat
- Oferă-ți recompense! Oferă-ți ceea ce îți face plăcere (DVD cu jocuri, o excursie, o carte, o cină bună etc.)!

Avem 18 ani să îi ajutăm să devină adulți responsabili

Nu trebuie să îi forțăm să câștige orice competiție la care participă. Totodată trebuie să îi încurajăm să fim fie competitivi dar presiunea asupra lor trebuie să fie moderată astfel încât copilul să nu fie stresat.

Cunosc cazuri de copii care au diabet încă de la vârsta de 10 ani din cauza stresului. Stresul poate fi din diferite motive, dar trebuie să intervenim la timp pentru a nu se întâmpla tragedii. Copilul nu are experiență de viață și multe lucruri i se întâmplă sau le aude pentru prima dată. Trebuie să fim atenți să nu ce certăm de față cu el sau să nu-l încărcăm inutil cu problemele adulților. De asemenea, presiunea referitoare la note pe care o resimte trebuie să fie moderată, nu trebuie să simtă școala ca pe ceva imposibil. Dacă observăm că nu poate face față trebuie să găsim metode pentru a-l ajuta și totodată să avem discuții cu profesorul diriginte pentru a găsi metode de a regla situația.

Nimeni nu este perfect!

Copiii au nevoie de cineva pe care să dea vina. Trebuie să fii pregătit să fii vinovatul de serviciu.

Copilul va da vina pe tine în mod natural. Chiar dacă ești perfect va da vina pe tine pentru că ești perfect. **Obişnuiește-te cu asta!**

Dacă va avea o carieră de succes ca medic îți va reproșa faptul că nu îi place așa de mult și poate ar fi trebuit să se facă artist așa cum ar fi vrut în liceu. Dacă va avea o carieră de artist îți va reproșa că nu a devenit inginer din cauza faptului că nu a fost îndrumat corect de către părinți. În majoritatea cazurilor vor exista reproșuri iar pentru asta trebuie să fim pregătiți

Trebuie să ne obișnuim cu faptul că viața copilului nostru îi aparține lui și nu nouă. Alegerile trebuie să fie ale lui. Noi putem să îi împărtășim din experiența noastră și să îl ghidăm, dar nu trebuie să ne asumăm decizii în locul lui pentru că în timp acest lucru se va întoarce împotriva noastră, a părinților.

Fii mulțumit!

Un părinte stresat nu va crește un copil relaxat! Totodată nu trebuie să te simți vinovat dacă în unele momente ești stresat sau nervos. Copilul tău trebuie să știe să identifice emoțiile și trăirile semenilor.

Dispoziția ta este la fel de importantă ca strategia pe care o adopți în educarea copilului. Încă înainte de naștere copilul preia emoțiile mamei. Când copilul începe să crească va prelua comportamentele părinților, inclusiv stările de spirit ale acestora. Cu cât părinții au o stare de spirit mai pozitivă cu atât copilul va avea o stare mai bună. Dacă din contră părinții își vor expune în fața copilului toate necazurile prin care trec îi vor transmite și lui stresul emoțional prin care trec.

Dacă părintele nu reușește să își depășească stările proprii de anxietate atunci copiii săi vor fi predispuși de asemenea la stări de anxietate.

Fii conștient de lucrurile la care ești bun!

Ca părinte nu evita să participi la acele activități la care nu ești așa de priceput, dar încearcă să participi la acelea la care ești foarte bun.

Copilul se va bucura să te știe aproape. Activitățile în care îl poți implica diferă în funcție de vârstă. Chiar dacă nu te vei putea implica direct în toate activitățile este un lucru foarte bun dacă îi ești alături chiar și de pe margine. Fii supporterul lui!

Sportul pe care îl practică este bine să îl alegeți împreună. Dacă nu îi place niciun sport atunci încercați fitness, dar este obligatoriu ca tinerii să facă mișcare. Unui prieten ce avea un copil cu probleme emoționale i-am recomandat să se îngrijească ca tânărul în cauză să facă cât mai mult **sport și** să asculte **muzică**. Tinerii au nevoie să fie euforici, au nevoie să își consume energia. În cel mai bun mod prin care își pot consuma energia este prin sport!

Aproape fiecare regulă poate fi încălcată ocazional

Poate fi chiar amuzant ca din când în când să renunțați la anumite reguli, dar acestea să fie excepțiile care întăresc regula. Important este ca și părinții să respecte reguli pentru a da exemplu copilului. Copilul imită părinții, așadar dacă părinții sunt disciplinați și copilul va fi disciplinat.

Micile reguli trebuie să fie clare și trebuie discutate în prealabil cu copilul. Despre reguli nu vom discuta cu copilul doar o dată, ci de câte ori este nevoie. Implică-l în stabilirea regulilor! Implică-l, de asemenea, atunci când schimbați regulile! După ce stabiliți o regulă asigură-te că a înțeles cum funcționează și mai ales asigură-te că a înțeles de ce ați stabilit acea regulă. Toate aceste reguli le poți scrie pe o hârtie pe care să o afișezi undeva la un loc vizibil.

Regulile trebuie înțelese de copil ca valori, nu ca interdicții.

Nu încerca să faci totul

Nu încerca să faci totul și nici nu cere de la copilul tău să facă totul. Nu va putea ține ritmul cu ore de matematică luni, ore de chitară marțea, ore de fizică miercuri etc. Programul încărcat îl va obosi peste măsură și nu doar că nu va da randament dar s-ar putea să înceapă să urască anumite activități. Dacă el crede că poate rezista este ok, dar să aveți o discuție sinceră cu el și în niciun caz să nu puneți presiune. Trebuie să fie alegerea lui!

De asemenea trebuie să fii atent la starea ta de oboseală. S-ar putea să fii atât de implicat în creșterea copiilor încât să te obosești peste măsură (burnout). Trebuie ca din când în când să îți oferi timp pentru tine. Dacă te vei neglija la infinit acest lucru va fi și în detrimentul copilului tău pentru că la un moment dat vei claca într-un fel sau altul. Obișnuiește-te să ceri ajutor atunci când nu mai reușești să faci față. Când simți că programul copilului sau al tău este peste măsură de aglomerat fă o rearanjare și o optimizare prioritizând activitățile.

Nu trebuie să urmezi toate sfaturile

În definitiv trebuie să îți ascuți vocea ta interioară și să ții cont de cea a partenerului de viață. Nu trebuie să ascuți toate sfaturile care îți se dau, ci să reții doar pe acelea pe care le consideri potrivite. Nu trebuie să urmezi nici măcar sfaturile din această carte dacă nu îți se par în regulă. Cu toate acestea ascultă cu mare atenție ce au alții de spus și învață din experiența altora. Important este să acționezi în interesul copilului. Chiar dacă nu toate acțiunile pe care le întreprindem vor fi încununate de succes trebuie să fim împăcați cu gândul că am făcut tot ce am știut mai bine pentru copil iar intențiile noastre au fost dintre cele mai bune.

Întotdeauna să ai în minte ce ți-ai propus. Chiar dacă nu vei reuși pe moment ce ți-ai propus dacă vei aloca timp și energie în viitor pentru aceste ținte vei reuși până la urmă să le atingi.

Ceea ce trebuie luat în calcul este faptul că fiecare copil este unic în felul său!

Este normal să vrea să evadeze

Trebuie să îți amintești că și tu ai fost copil. Dacă nervii noștri sunt puși la încercare să fim convinși de faptul că și noi îi provocăm nervozitate copilului nostru. Așadar dacă discuțiile în contradictoriu sau pedepsele se întind în timp și cresc ca intensitate copilul își va dori să „evadeze”. “Evadarea” se poate manifesta în multe feluri și trebuie să ai grijă să nu agravezi situația.

Încearcă să înțelegi mai bine ce îl supără pe tânăr și să încercăm o armonizare a ceea ce își doresc ambele părți. Părinții sunt nevoiți să se adapteze permanent în funcție de specificul vârstei copilului. Trebuie să ținem pasul cu dezvoltarea fizică și psiho-emoțională a copilului nostru. În funcție de cât de bine de adaptăm și conștientizăm etapa în care se află copilul cu atât vom avea o relație mai bună iar meseria de părinte va fi mai ușoară. Să ne propunem ca

tânărul să se simtă confortabil în cadrul familiei, să nu simtă nevoia să evadeze!

Poți să te ascunzi de copil

De ce doar să trimitem copilul în camera lui. Deopotrivă putem să ne oferim timp pentru noi. La rândul nostru putem “evada” pentru scurt timp. Putem alege să petrecem o zi departe de copii sau să mergem fără ei la un eveniment, într-o excursie etc.

Rutina pe termen lung nu aduce beneficii. Avem dreptul să facem acest lucru și o detașare pentru o perioadă scurtă de timp ne va face să îi iubim mai mult și să-i înțelegem mai bine. Părinții sunt de asemenea oameni deci petrece la o cină cu prietenii!

Nu ignora relația cu partenerul tău

Un copil are nevoie de doi părinți. Nu sunt de acuzat cei care din diferite motive își cresc singuri copiii, ci din contră trebuie admirați pentru efortul și devotamentul lor. Într-un cuplu trebuie să ținem seama de relația cu partenerul de viață și să încercăm pe cât posibil să menținem flacăra iubirii aprinsă.

Dragostea pentru copil nu este destul

Încearcă să înțelegi că nu vei avea un adult de succes dacă doar îți arăți dragostea pentru el. Copilul trebuie educat de așa manieră încât să înțeleagă că viața pe care o trăiește depinde în mare măsură de cât de instruit și educat este. Învață-l să fie disciplinat, îndrăzneț, să aibă întotdeauna dorința de fi competitiv.

Transmite-i valori creștine!

Obicieurile tale vor fi obicieurile copilului

Dacă urmărești zi de zi telenovele și petreci mult timp pe telefon la fel o să facă și el. Dacă dimpotrivă citești câte o carte el te va copia în mod natural și va citi și el.

Consumul de alcool îl va copia de la tine și copilul tău. De asemenea va imita în mare parte tot ce observă la tine ca părinte. De aceea trebuie ca părinte să fii un MODEL BUN pentru copilul tău.

Folosește fiecare ocazie pentru a-i arăta dragostea și susținerea ta. Totodată nu trece cu vederea comportamentul nepotrivit, dar nu doar îl dojeni, ci explică-i ce nu este potrivit în comportmanetul și atitudinea lui.

Dacă vrei de la copilul tău să se comporte într-un anumit fel ia în calcul ca tu în primul rând să îi dai exemplu. Copilul va învăța din tot ceea tu faci, va învăța din mediul în care trăiește.

Petrece timp de calitate alături de copilul tău

Chiar dacă are cercul lui de prieteni fă-ți timp să petreci cu el. Caută activități și jocuri pe care să le practicați împreună.

Luați-l în brațe!

JOACA

Chiar dacă suntem superocupați și oboșiți trebuie să ne găsim puterea să ne jucăm cu copiii noștri.

Nimeni nu poate fi entuziast la infinit dar pentru 15 minute poți fi foarte încântat de ce face copilul. Nu trebuie să petreci 2-3 ore în care să te prefaci entuziasmat de face copilul, petrece atât timp cât copilul tău te simte alături de el, atât timp cât de percepe entuziasmat de jocul pe care-l jucați împreună.

Trebuie să vă focusați pe conexiunea pe care o aveți cu copilul. Nu țipați, nu loviți nu-l certați în asemenea momente pentru că veți pierde conexiunea cu el. Jocul va dăruia barierele dintre voi cu condiția ca pe perioada jocului să vă simtă ca un partener.

Capitolul 2 – DROGURILE

Drogurile îți distrug creierul!

Primul consum de droguri înseamnă de cele mai multe ori alegerea unui drum fără întoarcere.

Aproape toți cei care încep să consume droguri vor sfârși în mod tragic. Extrem de puțini reușesc să renunțe la droguri. Dependența înseamnă că viața ta este controlată de droguri, tu nu mai deții controlul!

Drogurile nu îți oferă ceva real ci o iluzie!

Tinerii au nevoie de trăiri intense, au nevoie să fie euforici. Dacă adulții nu știu să îi implice în competiții sportive, în activități menite să le potolească setea de adrenalină, ei vor lua în considerare alte alternative.

Dependența

Când simți că nu ești calm, că ai dureri și că ai nevoie de drog înseamnă că ești dependent!!!

Dependența de droguri poate fi învinsă foarte greu și doar cu ajutorul specialiștilor.

Trebuie făcută diferența dintre dependența fizică și cea psihică.

Prevenția

Părinții prea ocupați pot să nu observe copilul care consumă droguri. Uneori chiar refuză să creadă, să conștientizeze.

Vârsta din ce în ce mai mică a celor care se droghează ne arată că tinerii sunt foarte expuși.

Trebuie ca toți cei interesați de binele tânărului să coopereze: părinți, rude apropiate, prieteni, diriginți, profesori, psihologul școlii, poliția.

Drogul

Drogul este substanța licită sau ilicită al cărei consum (din motive medicale sau din alte motive) determină fenomene de dependență și toleranță (alcoolul, tutunul, tranchilizantele, amfetaminele, cannabis, cocaina, opiul și derivații săi, methadona, LSD, solvenții).

Cum îi învățăm pe copii să spună nu dealerului

Dealerul poate fi un coleg, un apropiat. Se pot folosi următoarele expresii:

- *Nu, îmi pare rău, nu folosesc... nu mă mai întreba!*
- *Nu, încerc să rămân curat... deci te rog, nu mă mai întreba!*
- *Nu, încerc să nu mai consum, încetează să mă mai întrebi!*

TINERII CARE CONSUMĂ DROGURI ÎȘI PUN VIAȚA ÎN PERICOL!

Datoria noastră, a părinților, este să îi ajutăm să conștientizeze riscul utilizării drogurilor și să-l informăm despre necesitatea luării unor decizii corecte și sănătoase.

CUM PUTEM ÎMBUNĂȚĂȚI PREVENȚIA

Înțelegerea mecanismului prin care se ajunge la consumul de droguri

Evitarea tentației și a presiunii grupului de prieteni

Căutarea ajutorului din partea psihologului sau chiar a psihiatrului

Examinarea factorilor de risc

Păstrarea unei vieți echilibrate

DE CE CONSUMĂ TINERII DROGURI

Prima dată când tinerii consumă droguri se întâmplă în locuri în care accesul este facil la băutură, țigări etc. De obicei consumul apare din dorința de a fi acceptat social de către grupul în care se află. Datorită tinereții ei se pot simți indestructibili și nu consideră că drogurile ar putea duce la consecințe nefaste.

FACTORI DE RISC

Factori care predispun tânărul la consum droguri sunt:

- **inadaptarea socială** a tânărului
- **existența unui istoric al consumului** de droguri în families au în cercul de prieteni
- **depresie, anxietate, impulsivitate.**
Tânărul se va simți fericit pe moment dar în scurt timp consumul va amplifica sterile negative
- **victimă a unor abuzuri**
- **stimă de sine scăzută**

CONSECINȚE ALE CONSUMULUI DE DROGURI

- dependență
- agravează probleme ca anxietatea și depresia
- scăderea performanței școlare

Tipuri de droguri

Cocaina – Risc de atac de cord, accident vascular cerebral și convulsii

Ecstasy - Risc de insuficiență hepatică și insuficiență cardiac

Inhalanți – Risc de afectare a inimii, plămânilor, ficatului și rinichilor

Marijuana — Risc de afectare a memoriei, învățării, rezolvarea problemelor și concentrare; risc de psihoză cum ar fi schizofrenia, halucinația sau paranoia - mai târziu în viață asociat cu utilizarea precoce și frecventă

Metamfetamina - Risc de comportamente psihotice în urma utilizării pe termen lung sau a dozelor mari

Opioide - Risc de detresă respiratorie sau deces prin supradozaj

Țigări electronice (vaping) — Expunerea la substanțe nocive similare cu expunerea din fumatul de țigări; risc de dependență de nicotină

DISCUȚII CU TINERII DESPRE DROGURI

- discută fără telegfoane care să te deranjeze sau late surse de întrerupere a conversației
- discută atunci când ești calm
- discută atunci când ești pregătit să oferi răspunsuri

DISCUȚII CU TINERII DESPRE DROGURI

- **nu discuta când ești nervos**
- **nu discuta când copilul este beat sau drogat**
- nu discuta dacă nu stăpânești subiectul și nu poți oferi răspunsuri
- nu discuta dacă nu poți fi convingător
- ascultă părerea tinerilor despre droguri dar asigură-te că sunt onești cu tine
- **discută motive pentru care să nu consume droguri**
- Evită să sperii interlocutorii. Insistă pe efectele asupra lucrurilor importante pe care consumul de droguri le va afecta : sănătate, înfățișare.
- **Discută despre modalități de a rezista presiunii.** Stabiliți împreună cu tinerii modalități de a refuza consumul de droguri.

STRATEGII ALE PĂRINȚILOR PRIVIND PREVENȚIA

- **Cunoaște activitățile tinerilor!**
Încurajează activitățile supervizate de către adulți!
- **Stabilește reguli și consecințe!**
- **Cunoaște prietenii copilului! Dacă prietenii copilului consumă droguri atunci el va simți presiunea să experimenteze consumul.**
- **Dă exemplu pozitiv, nu consuma alcool în exces!**
- **Fă-ți timp pentru copilul tău! Petrece timp de calitate alături de el!**

Recunoașterea semnelor care ne avertizează asupra consumului de droguri

- Schimbarea bruscă a cerului de prieteni
- Schimbarea bruscă a obiceiurilor privind mâncatul
- Schimbarea rapidă a înfățișării fizice
- Scăderea rapidă a performanțelor școlare
- Comportament iresponsabil, lipsă de interes
- Trecerea rapidă de la stări de tristețe la stări de veselie și invers
- Încălcarea regulilor, părăsirea familiei
- Prezența unor cutii de medicamente printre lucrurile tânărului deși nu suferă de vreo boală
- Cheltuieli excesive, dispariția banilor sau a unor obiecte de valoare din casă;

- Pete neobișnuite, mirosuri ciudate pe piele sau îmbrăcăminte;

CUM PUTEM AJUTA TÂNĂRUL CARE CONSUMĂ DROGURI

Vorbește cu el/ea! Consumul, chiar ocazional, va duce în cele din urmă la accidente și la adicție.

Încurajează onestitatea! Vorbește cu calm. Verifică informațiile pe care le furnizează.

Focusează-te asupra comportamentului, nu asupra persoanei! Insistă asupra pericolului care este reprezentat de consumul de droguri și nu concluziona că persoana care consumă este una rea.

Verifică cu regularitate ceea ce face tânărul!

Obține sprijin de specialitate (doctor, psiholog sau alți specialiști)!

Nu este niciodată prea devreme pentru a porni o discuție cu copilul despre pericolul ce îl constituie consumul de droguri. Conversația poate duce la decizii hotărâtoare pentru viitor.

CUM SĂ RAPORTEZI UN DEALER DE DOGURI

Nu intra niciodată în conflict cu un dealer de droguri.

Înainte de a da telefon poliției pentru a-l raporta, asigură-te că ești într-un loc sigur, de unde nu te poate auzi

Dependența

Este fenomenul caracterizat prin nevoia persistentă de a continua utilizarea drogului, ignorând consecințele în plan fizic, psihologic și social, în scopul obținerii unei stări de bine sau pentru a evita starea de disconfort generată de întreruperea consumului substanței respective.

Sevrajul

Denumit și „sindrom de abstenență” reprezintă un ansamblu de simptome fizice și psihice, ce apare la întreruperea administrării unei substanțe psihoactive, la administrarea unei doze insuficiente din această substanță sau după administrarea unui medicament cu proprietăți antagoniste față de cea psihoactivă.

LEGISLAȚIE

Legea **Nr.143 din 26 iulie 2000** PRIVIND COMBATEREA TRAFICULUI ȘI CONSUMULUI ILICIT DE DROGURI. Conform art.2 (alin1): cultivarea, producerea, fabricarea, experimentarea, extragerea, prepararea, transformarea, oferirea, punerea în vânzare, vânzarea, distribuirea, livrarea sub orice titlu, trimiterea, transportul, procurarea, cumpărarea, deținerea ori alte operațiuni privind circulația drogurilor de risc, fără drept, se pedepsesc cu închisoarea de la 3 la 15 ani și interzicerea unor drepturi.

Dacă faptele de mai sus au ca obiect droguri de mare risc, pedeapsa este închisoarea de la 3 la 15 ani și interzicerea unor drepturi (art.2 alin2).

În art. 4 se prevede: cultivarea, producerea, fabricarea, experimentarea, extragerea, prepararea, transformarea, cumpărarea sau deținerea de droguri pentru consum propriu, fără drept, se pedepsește cu închisoarea de la 2 la 5 ani.

În art. 5 se arată că: punerea la dispoziție, cu știință, cu orice titlu, a unui local, a unei locuințe sau a oricărui alt loc amenajat, în care are acces publicul, pentru consumul ilicit de droguri ori tolerarea consumului ilicit în asemenea locuri se pedepsește cu închisoarea de la 3 la 10 ani și interzicerea unor drepturi.

Drogurile și alte bunuri care au făcut obiectul infracțiunilor prevăzute la art. 2-10 se confiscă, iar dacă acestea nu se găsesc, condamnatul este obligat la plata echivalentului lor în bani. (art.17, alin1)

Se confiscă, de asemenea, banii, valorile sau orice alte bunuri dobândite prin valorificarea drogurilor și a altor bunuri. (art.17, alin2)

Vorbește despre îmbunătățiri locale

De exemplu, spațiile goale sunt un paradis pentru traficanții de droguri. Contactați primăria și discutați dacă puteți converti aceste spații în locuri de parcare sau locuri de joacă.

Sfaturi

Copiii și tinerii au nevoie de activitate.

Asigurați-vă că există suficiente oportunități pentru ei, astfel încât drogurile să nu fie o opțiune!

Acordați atenție lucrurilor neobișnuite, dar fiți conștienți de faptul că nu tot ceea ce este ciudat trebuie să indice imediat traficantii de droguri.

Dragă cititorule,

Mulțumesc pentru timpul pe care l-ai petrecut citind acest material!

Cu drag,

Cristi Nicula