



sINGUR ACASA

Carte de buzunar pentru fete și băieți cu părinți plecați în străinătate

Centrul de Informare și Documentare
privind Drepturile Copilului



CIDDC



sINGUR ACASA

Carte de buzunar pentru fete și băieți cu părinți plecați în străinătate



CIDDC

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului



carte pentru buzunarul tău

Părinții tăi au plecat la muncă în străinătate. Tu ai rămas aici, în Moldova.

La început aveai senzația că visezi. Erai șocat. Nu-ți venea să crezi că ai rămas singur, fără ei. Te-ai gândit că nu poate să ți se întâmple ție una ca asta! Apoi te-a apucat mânia. Erai furios că-ți venea să distrugi totul în jur. În curând, te-ai resemnat, ai lăsat mâinile în jos. Peste un timp, ți-au revenit puterile, ai acceptat situația, te-ai împăcat cu soarta și... la treabă. De tine depind fratele sau sora, animalele de pe lângă casă, popușoiul de pe deal, notele la școală și multe altele. Și, desigur, mama și tata spun că au încredere în tine, că numai tu poți face față la toate acestea, pentru că ai rămas cel mai mare acasă.

Părinții tăi suferă și ei că sunt departe de tine. Dacă ai putea să-i întrebi, ți-ar povesti, probabil, că cel mai mult își doresc să înțelegi cât de mult te iubesc. Și mai vor să-i înțelegi că au fost nevoiți să plece. Au ales să se ducă, ar putea spune ei, pentru că este greu să fii un om fără serviciu sau să nu ai un salariu normal. Ei au ales dintre două rele răul pe care l-au considerat mai bun.

Odată cu plecarea părinților, viața ta s-a schimbat mult – ți-e dor, ți-e ciudă și ți-i trist. Ai mai multă libertate, dar și mai multe probleme. Oamenii se uită altfel la tine: unii te compătimesc, alții te invidiază, alții vor să-ți fie prieteni. Cei din jur au observat, posibil, că ai devenit mai responsabil, mai independent, mai matur.

O viață departe de părinți înseamnă să te confrunți cu diferite situații noi pentru tine. În această carte vei găsi mai multe sfaturi care ar putea să-ți ajute în viața ta de acum.

Cu această carte poți trece mai ușor peste complicații. Iar dacă printre prietenii și colegii tăi sunt copii care au și ei părinți plecați, vei ști ce sfaturi să le dai și cum să-i ajuți în diferite situații.

Cartea conține mai multe cuvinte despre riscuri, îngrijorări și amenințări decât despre bucurii și reușite. De ce? Pentru că, știm: atunci când zâmbești, lumea zâmbește cu tine. Iar atunci când ești îngrijorat ori speriat, rămâi adesea singur. Paginile care urmează te vor ajuta să nu te mai simți singur acasă, când părinții tăi au plecat la lucru peste hotare.

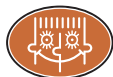
Cezar GAVRILIUC

Președinte,

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului

„SINGUR ACASĂ. Carte de buzunar pentru fete și băieți cu părinți plecați în străinătate” apare în cadrul proiectului „Includerea socială a copiilor rămași fără îngrijire părintească în urma migrației”, realizat de Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului, în colaborare cu Ministerul Educației și Tineretului al Republicii Moldova.

Realizare: Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului (CIDDC).



CIDDC

Suștinere:

- Organizația Suedeză „Salvați Copiii” (Rädda Barnen)
- Organizația pentru Securitate și Cooperare în Europa (OSCE)
- Organizația Internațională pentru Migrație (OIM), din fondurile Ministerului Afacerilor Externe al Italiei
- Clubul Internațional al Soroptimistelor – Norvegia, Forumul pentru Femei și Dezvoltare (FOCUS), TV-action, TV-SOROP-86



Rädda Barnen

Save the Children Sweden



Produs: CIDDC & URMA ta

URMA^{ta}

Opiniile exprimate în această carte nu reflectă neapărat punctele de vedere ale agențiilor finanțatoare.

Această carte de buzunar poate fi găsită la adresa:

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului

str. Eugen Coca 15, Chișinău, MD 2008, Republica Moldova

Tel./Fax: (+373 22) 71.65.98, 74.78.13

E-mail: ciddc@yahoo.com

www.childrights.md

CZU 364.2

Ș 59

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Singur acasă : Carte de buzunar pentru fete și băieți cu părinți plecați în străinătate / Centrul de

Inform. și Docum. privind Drepturile Copilului; text : Daniela Platon, Aurelia Guzun;

coord. : Cezar Gavriluc; contribuție, red. : Igor Guzun. – Ch. : „Urma ta” PP SRL, 2007

(Tipogr. „Bons Offices” SRL). – 60 p.

ISBN 978-9975-9534-8-1

15 000 ex.

364.2

URMA ta

Chișinău, 2007

Explicații pentru paginile ce urmează

Această carte este un dialog. Un adult – un profesor – și doi adolescenți – o fată și un băiat – discută și caută răspunsuri la mai multe întrebări. Mai ales, la întrebări legate de viața copiilor după plecarea părinților la munci în străinătate.

Fata și băiatul trăiesc într-o localitate din țara noastră. Au ambii părinți plecați în străinătate și stau acasă cu bunicii și cu rudele.

Profesorul este o persoană în care fata și băiatul au încredere. Ei pot vorbi cu el despre orice, îi pot pune orice întrebare. Dialogurile sunt directe, față în față. Uneori, însă, ei primesc răspunsuri prin intermediul poștei electronice sau sub formă de bilețele. Profesorul este prietenul lor, îi ascultă, se străduiește să înțeleagă ce simte fiecare dintre ei. El este alături atunci când ei au nevoie și îi îndeamnă să vorbească despre lucruri importante atât pentru ei, cât și pentru toți adolescenții.

Cartea a fost inspirată din viață și din experiența unor oameni reali – adolescenți și adulți din orașul Chișinău și din raionul Călărași.

**Iată
ce poți citi
în
această
carte:**

- ☹ **Cum să-ți conduci emoțiile**
- ☹ **Cum să comunici cu părinții**
- ☹ **Cum să-ți construiești relațiile cu prietenii**
- ☹ **Cum să-ți administrezi banii**
- ☹ **Cum să-ți folosești timpul**
- ☹ **Cum să fii în siguranță**
- ☹ **Cum să acționezi în caz de accidente**
- ☹ **Cum să ceri și să oferi ajutor**

CUM



Cum să-ți conduci emoțiile



Uneori, emoțiile puternice – singurătatea, furia sau tristețea – par să ne controleze ele pe noi și nu invers. Întotdeauna emoțiile neplăcute sunt un semn că ceva nu este „în ordine”. Pentru a le controla, poți folosi diferite tehnici. Vorbește cu un prieten despre ceea ce te îngrijorează. Fă exerciții de relaxare. Plimbă-te. Scrie un jurnal. Notează lucrurile care te fac fericit. Citește acest capitol.

- Sper că acum nu aveți de gând să ne țineți o lecție despre cum să ne comportăm!
- Stați liniștiți. Vom vorbi despre emoții și sentimente.
- Despre aceea cum oamenii strigă unii la alții?
- Și despre asta, dar nu numai. Vă amintiți situațiile în care atitudinea, vorbele sau acțiunile unei persoane v-au emoționat atât de tare, încât credeți că nu vă mai puteți controla?
- Ultima oară am simțit asta când au plecat părinții mei și eu am înțeles că va trebui să rămân cu bunica...
- Să știți că mulți copii trec prin asemenea stări. Se vorbește că 68 de mii de copii din Moldova de vârstă școlară au un părinte care muncește peste hotare și 28 de mii au ambii părinți plecați. Deci, mulți copii din Moldova trăiesc experiența pe care o aveți voi.
- Dar asta nu mă face pe mine să mă simt mai bine. Aș vrea foarte mult să fie mama și tata acasă, să fim împreună măcar de sărbători, să miroase a cozonac în casă, să ne bucurăm, să râdem împreună...

- Într-adevăr, e plăcut să trăiești clipe de veselie, speranță sau iubire. Dar, atunci când ești trist sau speriat, poate fi destul de greu. Furia, invidia, rușinea, singurătatea, supărarea, tristețea sunt emoții puternice. Uneori, ni se pare că ele ne controlează pe noi și nu invers. Se întâmplă ca oamenii să înceapă să fumeze sau să bea alcool pentru a-și ascunde sau a uita emoțiile.
- Uneori, mi se face rușine că sufăr, plâng sau sunt furios...
- Emoțiile sunt stări naturale și firești. Ai dreptul să simți orice. De fapt, emoțiile neplăcute sunt un semn că ceva nu este „în ordine” – așa cum ne-am obișnuit sau cum ne-am dorit să fie. Emoțiile ne motivează să schimbăm ceva în viața noastră. De exemplu, un prieten care-ți rănește sentimentele te face să rupi relația cu el sau să discuți pentru a-i cere să aleagă alt comportament în relația cu tine.
- Câteodată, când sunt furios, spun sau fac lucruri de care, pe urmă, îmi pare rău...

Emoțiile ne pot face să ne vărsăm furia pe cineva, să ne răzbunăm, să fim agresivi, să ne izolăm sau să negăm că avem anumite sentimente. Însă aceste acțiuni nu ne ajută să ne rezolvăm problemele, ci, dimpotrivă, ne fac să ne simțim mai rău.

- Când ești stresat te cerți mai des cu cei din jur.
- Cum credeți, de ce facem asta?
- Ca să nu se mai lege alții de tine după aceea.
- Pentru că ai chef să te cerți și gata.
- Așa te descarci și scapi de stres.
- Dar eu am observat că nu întotdeauna asta mă ajută să mă calmez...
- Dacă te cerți cu prietenul tău, îți pare rău după aceea.
- Asta ar putea trece într-un scandal mai mare.
- Poți să mănânci și bătaie.
- Dar cum poți evita o ceartă și o bătaie?
- Dacă ești la școală, te muți în altă bancă sau ceri voie să ieși afară și te calmezi.
- Strângi în palmă o minge de cauciuc. Rupi un băț.
- Numeri de la 100 înapoi.
- Îți spui să te lase în pace.
- Îți răspunzi cu niște cuvinte frumoase, ca să-l faci să-i pară rău.
- Îți propui să discutați calm și să rezolvați conflictul.
- Iar, dacă vrei să te cerți și să ai cât mai multe probleme: insultă, înjură, bârfește, lovește și aruncă cu obiecte.
- Trăiască terapia prin scandal! Glumesc, desigur...
- Putem face față emoțiilor doar dacă le exprimăm într-un mod constructiv, adică să nu ne facă rău nici nouă, nici altor oameni. Și depășim dificultățile doar dacă ne concentrăm nu asupra problemelor, ci asupra soluțiilor.

– *Toți ne spun CE trebuie să facem. Dar CUM să facem?*

– *Da, cum să ne concentrăm asupra soluțiilor?*

– Fiecare își trăiește suferința în felul său. Însă există niște „șmecherii” care te pot ajuta să treci mai ușor peste dificultăți. Se numesc „**metode de control al emoțiilor**”. **Vorbește despre ceea ce te deranjează.** Sună-ți prietenul cel mai bun, discută cu mama sau cu tata la telefon, vorbește cu un profesor sau un alt adult în care ai încredere și, probabil, vei descoperi cum să-ți rezolvi problema.

Mișcă-te. O plimbare lungă, alergarea, dansul sau altă activitate fizică te calmează și te ajută să gândești. **Găsește timp pentru a comunica** cu persoanele care te înțeleg, te susțin, te iubesc. Vizitează-ți prietenii și rudele. Joacă-te cu animalul preferat. Încă ceva: **notează ceea ce simți.** Fă-ți un jurnal și scrie acolo tot ce te stresează și te bucură. Poți începe fiecare zi cu „Dragă Jurnalule”.

Secretul este să-ți alegi o activitate care să-ți placă. După ce te liniștești, poți reveni la problema care ți-a făcut rău pentru a căuta soluții.

– *Ușor de zis...*

– Nu e neapărat să faci totul deodată. Alege căile de control al emoțiilor care sunt mai aproape de caracterul tău. Experimentează și alege ceea ce ți se potrivește cel mai mult și îți ajută să-ți conduci tu emoțiile, nu ele pe tine. Dacă vrei cu adevărat să faci față situației, atunci vei acționa.

– *Am citit că poți depăși stresul, mâncând pește.*

– Într-adevăr, **o alimentație echilibrată** ajută organismul atunci când e stresat. Însă numai peștele nu este de ajuns. Cumpără și consumă produse alimentare calitative. Alege-le să fie proaspete. Mănâncă zilnic fructe și legume, întotdeauna mănâncă dimineața și evită să mănânci mult seara. Bea suficientă apă: 1-2 litri pe zi. Deshidratarea organismului accentuează oboseala. Renunță la băuturile care conțin cafeină – ceai, cafea, băuturi carbogazoase.

– *În timpul testelor mănânc normal, dar tot sunt obosit.*

– În acest caz, este bine să-ți faci singur un regim de odihnă. Somn suficient înseamnă culcarea până la 23.00. Ai insomnie? Ar putea fi din cauză că ceva te îngrijorează. În decursul zilei mintea reușește să-ți alunge gândurile, iar noaptea ele revin și te împiedică să dormi. Dacă insomnia durează mai mult de câteva săptămâni, este nevoie să acționezi repede pentru a rezolva ceea ce te preocupă.

Altceva: când înveți, fă pauze. Oricât de ocupat ești, este bine să schimbi activitățile. Fă ceva ce-ți place și-ți aduce bucurie. Astfel îți „reîncarci bateriile” și vei fi iar plin de forțe. Distrează-te, râsul este un leac bun. Comunică cu prietenii, privește televizorul, mergi la film, participă la vreo competiție. Să știi că activitatea fizică stimulează producerea unor substanțe care te fac să te simți bine. Chiar dacă nu ești sportiv din fire, orice tip de activitate fizică – alergarea, gimnastica, înotul, fotbalul, plimbările, dansul – te ajută să-ți consumi energia negativă.

– Este bine să te poți relaxa când ești stresat. Am învățat la tabără o tehnică de relaxare. Scriu pe o foaie despre trei momente în care m-am simțit fericită și relaxată. Mă întind și respir de câteva ori profund. Încordez timp de cinci secunde tot corpul, pe urmă relaxez fiecare parte – fața, mâinile, umerii, spatele, abdomenul, picioarele. Rămân culcată și relaxată, amintindu-mi acele momente plăcute.

– Am și eu metoda mea de relaxare când sunt enervat sau obosit. Vă propun să încercați și voi. Strângeți pumnii cât puteți de tare. Imaginați-vă că tot stresul din timpul zilei vi se scurge în mâini. Continuați să strângeți pumnii timp de 10 secunde și relaxați repede mâinile, întinzând degetele. Țineți așa degetele timp de 10 secunde, apoi repetați exercițiul de câteva ori.

– Ar mai fi ceva de ținut minte. Nimeni nu trebuie să treacă prin greutatea de unul singur. S-ar putea să fie greu să **ceri ajutor**, mai ales dacă știi că lucrurile pe care le ai de făcut sunt responsabilitatea ta. Uneori, îți este mai ușor dacă discuți cu cineva despre ceea ce te apasă. Când spui cuiva ce te preocupă, te simți mult mai bine, parcă te eliberezi de o greutate.

– De când părinții mei au plecat, s-au adunat prea multe probleme. Dacă aș vorbi cu cineva despre ele, nici nu știu de unde aș începe...

– **Ia problemele pe rând, una câte una**, ca să nu te copleșească. Fă o listă a lucrurilor care te deranjează și gândește-te ce ai putea face pentru a le rezolva pe rând. Este mai ușor să găsești soluții la o singură problemă decât să te gândești la toate problemele deodată. Ca să-ți dai seama cum să faci față unei greutăți, vorbește cu cineva sau scrie despre asta. **Ține un jurnal**, dacă simțiți că asta te ajută. Dacă ești nervos, supărat, trist sau dezamăgit, jurnalului este alături de tine, tace, te „ascultă” și nu-ți dă sfaturi. A citi și a reciti jurnalul este ca și cum ai vorbi cu un prieten. Când te trezești gândindu-te doar la greutățile vieții, ia o foaie și **scrie lucrurile care te fac fericit și mândru**. **Bucură-te de succese**, oricât de mici ar fi ele! Dacă nimeni nu te laudă, laudă-te și încurajează-te singur. Când ți-a reușit ceva, fă un gest de victorie și strigă: „Yes!” sau „Da!”. Gândește ca un învingător!

CUM





CUM să comunic

Începe tu discuția atunci când simți că părintele vrea să spună ceva, dar amână. Să comunică des cu părinții înseamnă să te apropie de ei. Este important ca toți membrii familiei – și copiii și părinții – să spună clar și sincer ce simt, ce cred, ce-i frământă azi și ce au de gând să facă în viitor. Comunicarea permanentă vă ajută să mențineți legătura și să aveți încredere reciprocă.

CUM să comunic
cu părinții

– Când mă gândesc la mama și la tata, mi se face un nod în gât și mă înțepă lacrimile în ochi. Ce-aș vrea să dau timpul înapoi, să fim iar împreună! Dacă aș fi putut să-i conving să nu plece!

– Părinților nu le este ușor să ia decizia de a pleca, lăsându-vă în grija altora: ei aleg dintre două rele răul pe care îl consideră mai bun. Iată de ce nu le este ușor să discute cu voi despre asta. Atunci când simți că ceva se întâmplă în casă și bănuiești că este vorba despre plecare, începe tu discuția. Despărțirea este grea nu doar pentru copii, ci și pentru adulți. La despărțire oamenii suferă și orice om încearcă să se protejeze de suferință. „Când să-i spun copilului că plec?”, „Să-i zic acum sau înainte de plecare?”, „Ce să fac dacă refuză să mă înțeleagă?” Aceste frământări îi fac pe părinți să amâne discuția despre plecare atâta cât pot și le spun copiilor despre asta chiar înainte de a ieși din casă sau se duc atunci când copiii dorm. În aceste cazuri, copilul ar putea să se simtă părăsit. Vorbește-le despre asta părinților. Spune-le că preferi să vorbești mai mult și mai sincer despre despărțire.

– Și cum să înceapă un copil primul discuția?

– Începe cu o frază de felul: „Înțeleg că trebuie să pleci...” , „Cred că nu ți-a fost ușor să iei hotărârea” sau „Cum ai ajuns la ideea că trebuie să pleci la lucru?”. Atunci când părintele evită să vorbească, îi poți spune: „Înțeleg că vrei să nu sufăr. Hai să vorbim despre asta. Dacă am discuta, m-aș deprinde mai ușor cu gândul că trebuie să pleci”. Această propunere este un semn că ceri sinceritate și dorești să fii tratat ca un matur, de la egal la egal. Ca să obții asta, va trebui și tu să dai dovadă de maturitate: să arăți părinților că îi înțelegi și îi susții în orice hotărâre a lor.

– Ați spus „dovadă de maturitate”?

– Asta înseamnă, de exemplu, ca în loc să te certî cu părinții tăi, să deveniți prieteni. Crezi că este dificil? Dimpotrivă! Doar că va trebui să faci ceva. În primul rând, **comunică cu părinții tăi.**

– *Eu vorbesc des cu ai mei, dar nu le pot spune unele lucruri: ori nu avem timp, ori mă gândesc că nu vor înțelege...*

– Dacă vorbiți mai des, deveniți mai apropiați. Faceți eforturi să păstrați legătura între voi. Astfel, veți reuși să mențineți o legătură strânsă pe toată perioada despărțirii, oricât de lungă și de grea ar fi. Încălziți legătura voastră cu vorbe – fără ele se poate răci. Chiar dacă sunteți de vârste diferite, **discutați diferite lucruri**. Părinții vor să știe ce se întâmplă în viața ta. Dacă îi ții în neștire, nu vor afla că pot avea încredere în tine. Spune-le ce faci, cu ce te ocupi, cu cine ieși. Vorbește-le despre prietenii tăi. Trebuie să se convingă de faptul că ești suficient de matur ca să poți să-ți alegi prietenii. Discutați despre toate acestea și atunci când ei sunt acasă, și atunci când sunt departe. Spune-le ce îngrijorări ai sau cum te simți și cere sfaturi pentru problemele tale. Comunicarea sinceră, permanentă și profundă îi ajută pe părinți să înțeleagă schimbările din viața ta. Astfel, ei se vor deprinde mai repede cu faptul că te maturizezi, că nu mai ești ca înainte – când vă veți întâlni din nou nu veți fi surprinși unii de alții cum arătați și cum vă comportați.

– *Uneori, când mama începe să-mi spună ce să fac și ce să nu fac și-mi dă o mie de sfaturi, trec la altă temă.*

– Știi că ai auzit de multe de ori, dar **părinții chiar îți vor binele**. Ei își doresc să ai succese la școală și să te descurci în viață. **Arată-le că ești matur**, că știi despre pericolele în care poți fi prins. Dovedește-le prin acțiunile tale și prin comportament că poți să ai grijă de tine. Oferă-le exemple că poți să te protejezi de tentațiile „rele”: țigări, alcool și chiar droguri. Demonstrează-le că ești în stare să-ți planifici timpul și să cheltui rațional banii. Implică-te în repartizarea sarcinilor în familie și participă la îndeplinirea lor. A fi responsabil înseamnă că poți fi de încredere. Atunci când părinții au încredere în tine, le este mai ușor să spună „da”. **Nu minți, spune adevărul** – doar asta ceri și tu de la ei. Evită să îi minți, pentru că oricum vor descoperi, și atunci vor fi și mai stricți cu tine. Atunci când crezi că nu te înțeleg deloc, **pune-te în locul lor**. De pildă, tu ți-ai lăsa fata de 16 ani să meargă la mare cu un băiat de care nu ți-a povestit niciodată? În felul acesta, vei încerca și tu să-i înțelegi și să acționezi în așa mod, încât să fii prieten cu părinții tăi. Atunci când părinții au încredere în tine, și lor le este mai ușor departe de casă.

– *Eu am observat că uneori părinții mă cred un copil mic. Dar nu este așa! Dacă mi-ar spune ce îi îngrijorează, și lor le-ar fi mai ușor.*

– Părinții tăi te consideră un copil pentru că ești și vei rămâne la orice vârstă copilul lor. Este firesc că vor să te protejeze. Aici este important ca toți membrii familiei – și copiii și părinții – să **spună clar și sincer ce simt, ce cred**, ce-i frământă azi și ce au de gând să facă mâine. Discutați despre planuri de viitor: ce veți face la școală în anul următor sau la ce facultate veți merge după absolvire, când intenționează ei să plece sau să vină. Aceste convorbiri vă vor oferi și vouă, și părinților voștri mai multă siguranță. Cu o singură condiție: ca discuțiile să fie fără ocolișuri, oneste. Sinceritatea este necesară pentru a înțelege și a susține. Atunci apare încrederea reciprocă, părinții nu-și supraveghează exagerat copiii, îi consideră maturi și comunică cu ei de la egal la egal.

Întrebări care „deschid” comunicarea

- ☺ „Povestește-mi cum a trecut ziua de azi”
- ☺ „Pari obosit. Câte ore ai lucrat azi?”
- ☺ „Ce ai mai făcut azi?”
- ☺ „Cum te împaci cu...?”
- ☺ „Cum ți-ai petrecut ziua de duminică?”
- ☺ „Ai mai întâlnit pe cineva din Moldova?”
- ☺ „Ce fac prietenii tăi?”
- ☺ „Vrei să vorbim despre asta?”
- ☺ „Mi-ar plăcea să vorbim despre asta...”
- ☺ „Spune-mi mai multe despre...”
- ☺ „Ți-a ieșit așa cum ai vrut?”
- ☺ „Să vorbim și despre asta”
- ☺ „Ce părere ai despre...?”
- ☺ „Ce zici dacă...?”
- ☺ „Ce s-ar întâmpla dacă...?”
- ☺ „Ai vrea să...?”
- ☺ „Dacă vrei să vorbești despre asta, sunt gata să te ascult”
- ☺ „Ce crezi că trebuie să facem în privința asta?”

– *Ce pot face eu ca să-i înțeleg și să-i sprijin?*

– Atunci când vorbești cu mama sau tata, este important **să găsești timp pentru a-i asculta**. Să asculți și să auzi, și să arăți că auzi. Nu aștepta să-ți spună ei, întreabă-i tu ce mai fac, cum se simt, cum le merge. Arată părintelui că înțelegi ce simte. Pune întrebări la care răspunsul este mai lung decât un simplu „da” sau „nu”. Întreabă în așa fel, încât părinții să-ți răspundă cu povestiri. Aceste întrebări „deschid” comunicarea. Dovedește-le prin cuvinte că asculți și încerci să înțelegi ce zic ei. Spune: „Aha”, „Așa e”, „Da”, „Oho!”, „Înțeleg...”. Pentru a arăta că vrei să înțelegi punctul lor de vedere, spune: „Vrei să zici că...?”, „Stai să repet ce-am înțeles...”, „Ai în vedere că...?”

– *Dar părinții mei nu vorbesc niciodată cu mine despre problemele lor.*

– În realitate ei se tem ca nu cumva să-ți faci griji pentru ei. Ei ascund uneori că sunt bolnavi sau necăjiți ca să nu te sperie. Părinții tăi vor ca tu să știi că ei sunt bine, că n-o să li se întâmple nimic rău și că vor ieși din orice încurcătură care poate să apară.

CUM să-ți exprimi sentimentele



„Sunt trist pentru că pleci”

„Mi-e frică atunci când spui asta”

„Sunt neliniștit, pentru că nu mi-ai răspuns ieri la telefon”

„Când nu mă asculți, mă simt singur”

„Sunt bucuros că poți să vii”

„Mă simt recunoscător după ce ai făcut asta pentru mine”

„Nu te-ai supărat pe mine, chiar dacă ți-am spus că am luat 5 la lucrare. Mă simt ușurat”

„Sunt recunoscător pentru că mi-ai spus asta”

„Am fost dezamăgit că n-ai venit (telefonat), fiindcă voiam să discutăm niște lucruri care mă frământau”

„Mă faci să mă simt bucuros (fericit) când spui asta”

**Sentimente pe care le trăim
când suntem mulțumiți de
felul în care merg lucrurile:**



Bucuros
Bine dispus
Calm
Dornic
Energic
Emoționat
Implicat
Impresionat
Interesat
Inspirat
Împlinit
În siguranță
Încrezător
Încurajat
Liber
Liniștit
Mândru
Mulțumit
Odihnit
Optimist
Puternic
Recunoscător
Surprins
Uimit
Ușurat
Vesel

**Sentimente pe care le
trăim când nu suntem
mulțumiți de felul în care
merg lucrurile:**



Alarmat
Bănuitor
Confuz
Cuprins de dor
Descurajat
Dezamăgit
Disperat
Enevat
Epuizat
Fără chef (vlagă)
FuriOS
Iritat
Încordat
Îngrijorat
Jenat
Neajutorat
Nemuțumit
Nerăbdător
Nervos
Pesimist
Plictisit
Singur
Speriat
Trist
Tulburat



– Câteodată vrei să spui ceva și spui cu totul altceva... Sau ai spus ceva, dar celălalt a înțeles altceva...

– Anume de aceea este important să comunicăm permanent, să ne exprimăm gândurile, să spunem ce simțim. Dacă știm să numim clar emoțiile noastre, putem intra mai ușor în legătură unii cu alții.

– Și ce obții dacă spui ce simți?

– Îți ajută să-ți exprimi propriile sentimente și să înțelegi sentimentele celor din jur. Apoi îți ajută să afli trăirile și dorințele părinților tăi. Asta ar putea să te ajute să-i înțelegi mai bine. Este greu să „ghicești” ce vrea de la tine un părinte care este supărat. Poate vrea mai mult respect? Poate dorește să fie acceptat? Sau vrea să-i demonstrezi că poate avea încredere în tine? Ori speră să se convingă că tu ești în siguranță? Câteodată îți ia timp să înțelegi ce vrea un om într-un moment oarecare. Însă merită să faci aceste eforturi.

„Sunt descurajat, pentru că mi-ar fi plăcut să
 avansez mai mult la matematică până acum”
 „Am nevoie să știu că ești în siguranță acolo. Aș
 vrea să vorbim despre asta...”
 „Mi-ar plăcea să fii de acord să batî la ușa,
 înainte de a intra în odăia mea”
 „Când am primit acel premiu, am fost fericit,
 pentru că speram să-mi fie recunoscut efortul
 pe care l-am depus”
 „Crezi că ar fi de folos dacă am spune pe rând
 fiecare ce ne preocupă?”
 „Ce zici dacă am propune fiecare câte o
 soluție?”
 „Vreau să știu ce simți”

CUM să spui sincer ce simți și ce vrei

CUM să spui sincer ce simți și ce vrei

„Și eu îmi fac griji, deoarece și pentru mine este o situație nouă. Vrei să discutăm despre asta?”

„Înțeleg că este greu să iei o decizie. Pot să te sun mâine să mai vorbim despre asta?”

„Când spui că faci ceva și nu faci, sunt dezamăgit, fiindcă vreau să pot conta pe spusele tale”

„Vreau să-mi spui părerea ta despre asta și despre cum ai vrea să procedez altă dată”

„Sunt furios când spui asta, pentru că doresc respect și consider cuvintele tale o insultă”

„Sunt trist că nu vîi la Crăciun, pentru că speram să petrecem sărbătorile de iarnă împreună”

CUM

Cum **MUJ** să-ți **ḡ** construiești **ḡ** relațiile **ḡ** **CU** prietenii **ḡ**

Prie-
tenii îți ajută să te cunoști
mai bine și să înțelegi cum vrei să fii.
Învăță să faci deosebirea dintre prieteni și
bani. Fii suficient de puternic ca să poți spune
„nu”, atunci când prietenii îți cer să faci lucruri
pe care nu vrei să le faci: să fumezi, să bei
alcool, să ai relații sexuale, să dai o petrecere
acasă, să împrumuți ceva, să nu te pregătești
de ore. Astăzi printre tineri este deja la
modă să fii sănătos. Dacă știi mai
multe despre viață, poți fi
mai liber.



– Unor oameni le place să fie înconjurați de mulți amici, altora – să aibă doar unul sau doi prieteni apropiați. Oricare ar fi stilul tău de viață, prietenii sunt importanți pentru tine. Cu prietenii stai de vorbă, ieși în oraș, te distrezi. Ei te ajută să te cunoști mai bine și să descoperi cum vrei să fii. Pe măsură ce crești și te dezvolți, prietenii ocupă un loc tot mai important în viața ta.

– *Ce înseamnă să ai un prieten bun?*

– Prietenia este o stradă cu circulație în ambele direcții. Eu cred că prietenii sunt cei care se respectă și se ajută reciproc.

– *Câteodată cred că cineva îmi este prieten, dar mai târziu înțeleg că nu este chiar așa...*

– Prietenul ori este, ori nu este. Gândește-te: prietenii nu apar pur și simplu. Întotdeauna tu alegi dacă vrei să fii prietenul cuiva. Este decizia ta și dreptul tău să-ți faci prieteni noi, să continui o prietenie sau să pui capăt unei relații, indiferent de timpul cât ați fost împreună.

– *Dar cum pot să-mi dau seama dacă un prieten face abuz de încrederea mea?*

– Uneori, legăturile cu anumite persoane te deranjează – te simți vinovat, dator sau îți se cere să te comporți într-un anumit fel. S-ar putea ca acești oameni să nu

Prietenii:

- se respectă și se acceptă unii pe alții așa cum sunt
- se ascultă reciproc
- își împărtășesc gândurile și sentimentele
- țin cont de emoțiile și gândurile celuilalt
- se încurajează reciproc și își fac complimente
- au încredere unii în alții și sunt sinceri
- se ajută și în situații dificile, și în cele fericite, când la fel este bine să ai pe cineva alături care să te înțeleagă
- discută despre orice îi interesează și clarifică toate neînțelegerile care apar între ei
- chiar dacă au interese comune, se cunosc bine și petrec mult timp împreună, pot avea în anumite privințe opinii diferite și le place să facă lucruri diferite
- nu se jignesc și nu se înjosesc unii pe alții
- acceptă schimbările ce au loc în viețile lor

fie interesați de persoana ta, ci să dorească să profite de prietenia cu tine. Dacă te simți constrâns să te supui unor reguli care nu se potrivesc cu principiile tale, dacă îți este interzisă exprimarea individualității sau simți că oamenii așteaptă din partea ta mai multe decât vrei tu să oferi, ar fi bine să-ți limitezi contactele cu ei. Sau chiar să rupi relațiile pentru a-ți proteja personalitatea.

– *Totuși, nu poți rupe o prietenie așa, din senin, la comandă!*

– Înțeleg ce vrei să spui. Este alegerea ta: ori îți faci alți prieteni, ori continui să ai „prieteni” care profită de tine sau te influențează negativ.

– *Într-adevăr, fiecare trebuie să ia hotărârea asta pentru sine... Și totuși, cum să procedezi atunci când un prieten îți cere să faci lucruri care nu-ți plac?*

– Atunci când cineva te forțează să spui sau să faci ceea ce în mod obișnuit nu ai face înseamnă că ai ajuns într-o **situație de presiune**. Ca să-i poți face față, **analizează-ți comportamentul și fă ce-ți spune intuiția**. Ai încredere în tine. În orice tip de relații, mai ales în cele de prietenie, este important **să poți spune „nu”** atunci când nu vrei sau nu poți răspunde unei solicitări. De asemenea, învață și tu să accepți un „nu” din partea prietenilor tăi.

– *Și dacă nu știi cum să faci asta?*

Când alegi să ai un prieten, este bine să răspunzi la următoarele întrebări:

- Această persoană face parte din viața ta pentru calitățile ei și pentru că tu îți dorești asta? (Sau ca să nu te simți singur, pentru că așa te-ai obișnuit, pentru că vrei să faci parte dintr-o gașcă?)
- Prietenul te înțelege sau trebuie să ascunzi anumite aspecte, să te comporți altfel, pentru ca el să fie mulțumit? Poți fi tu însuși când ești cu această persoană?
- Prietenul te acceptă și te susține atunci când ai nevoie? Tu îl înțelegi, îl accepți și îl susții?
- Te simți relaxat și împăcat cu tine atunci când ești în compania acestei persoane?
- Comunicarea cu prietenul tău te face să te simți mai sigur de tine, mai optimist? Înveți ceva despre tine sau despre lucrurile care te preocupă?

Cum să-ți analizezi comportamentul

- Ascultă-te pe tine, vezi ce este important pentru tine, care îți sunt valorile și vei ști cum să procedezi în diferite situații.
- Dacă nu ești sigur că vrei să faci ceea ce îți propun alții, gândește-te: poate că nici nu-ți dorești asta cu adevărat?
- Gândește-te cum te vei simți după ce vei face ceea ce nu vrei să faci. Regretul și remușcările sunt emoții foarte neplăcute.
- Chiar dacă inițial ai fost de acord, este dreptul tău să te răzgândești și să spui „nu” în orice moment. Ține minte asta și atunci când tu ești refuzat.
- Evită să te simți vinovat pentru că refuzi. Este imposibil să îi ajuți pe toți și să le faci pe plac tuturor.
- Discută despre asta cu cineva în care ai încredere. Un adult sau cineva mai mare ca tine a trecut numaidecât prin asemenea situații și-ți poate spune cum a reușit să se descurce când cineva a făcut presiune asupra lui.

Cum să spui **NU** unui prieten

Exprimă-ți refuzul scurt și clar. Spune cuvântul „nu”, dacă așa crezi. Astfel ești mai convingător decât atunci când spui: „Păi, nu știu, nu cred...”.

- ☉ Oferă un motiv – spune că ești ocupat, ai altceva de făcut sau trebuie să fii în alt loc: „Nu voi face...”, pentru că trebuie să merg la...”, „Nu vin cu voi pentru că trebuie să mă pregătesc pentru lucrarea de mâine”. Când refuzi, vorbește puțin. Explicațiile lungi și scuzele exagerate nu sunt în favoarea ta.
- ☉ Pentru a fi mai convingător când spui „nu”, folosește limbajul corpului – fă un pas înapoi, dă din cap, fă o grimasă, arată că-ți displace ideea. Unii oameni zâmbesc sau apleacă ușor capul când refuză, iar aceasta îi face să pară mai puțin convingători.
- ☉ Dacă este cazul, arată-i persoanei că înțelegi sentimentele ei în legătură cu refuzul tău: „Știu că este important pentru tine”.

– Păi da, cum să spui „nu” unui prieten?

– În primul rând, **clarifică-ți poziția**. Vrei să accepți sau să refuzi? Dacă nu ești sigur, spune că ai nevoie de timp pentru a te gândi și precizează când vei putea răspunde. **Întrebă pentru a înțelege** tot ce ține de o rugăminte sau o propunere.

– Dar dacă prietenii îți cer să faci lucruri cu care nu ești de acord, dar te temi să-i pierzi?

– Acesta este unul din motivele pentru care adolescenții cedează în fața presiunii din partea grupului lor. Unii o fac pentru că vor să fie apreciați, alții – pentru că se tem că se vor face de râs sau vor fi dați afară din grup. Unii sunt curioși să încerce ceva nou, alții consideră că dacă „toți fac așa”, nu mai este nevoie să-și analizeze acțiunile. A refuza este greu pentru mulți oameni, dar poți învăța să faci asta.

– Atunci cum să ieși din această dilemă?

– Este minunat să faci parte dintr-un grup și să știi că ai multe în comun cu ceilalți. Într-un grup este mai interesant și mai distractiv decât de unul singur. Nimeni nu vrea să aibă reputația unei persoane care strică cheful altora. Este

Cum să spui **NU** unui prieten

- ☉ Alege expresii ca: „Nu voi face...” sau „Am decis să nu...”, pentru că ele accentuează că ai luat deja hotărârea de a refuza. Dacă ai spune: „Nu pot...” ori „Nu trebuie să...”, efectul n-ar fi același.
- ☉ Uneori, este nevoie să repeți de mai multe ori refuzul pentru ca persoana „să te audă”. Nu căuta de fiecare dată argumente noi, este suficient să repeți „nu” și să spui argumentul inițial.
- ☉ Dacă persoana insistă chiar după ce tu ai refuzat de mai multe ori, fă o pauză sau treci la alte subiecte de discuție. De asemenea, este dreptul tău să întrerupi conversația, atunci când nu te simți confortabil să vorbești cu acea persoană.
- ☉ Dacă nu poți face tot ce îți cere cineva, dar vrei să-l ajuți, propune o variantă de mijloc, un compromis: „Nu pot să te însoțesc..., dar pot să-ți explic cum să ajungi acolo”.

totuși posibil să nu le strici cheful altora și în același timp să trăiești modern, conform principiilor tale și fără să te supui la diferite riscuri. Important este să **știi cum să rezști** la presiune. Oamenii se obișnuiesc cu faptul că ai un punct de vedere și încep să te respecte pentru asta.

CUM să iei deciziile cu privire la alcool și fumat

– *Adulților le este ușor să spună „nu fumați” sau „refuzați alcoolul”. Dar cum să refuzi?*

– *Ce să faci un băiat într-o gașcă în care ceilalți transmit pe cerc o sticlă de vin din care beau?*

– *Ce să spună un tânăr dacă este la o petrecere și cineva îi oferă ceva de băut sau o țigară?*

– *Ce trebuie să răspundă omul dacă un prieten mai mare care a băut îi propune să-l ducă acasă cu mașina?*

– Sunt de acord cu voi, nu e ușor. Dar putem să găsim acum, împreună, mai multe moduri de a refuza alcoolul. Încep eu. Iată câteva fraze care ar putea să vă ajute:

1. „Nu, mulțumesc”

2. „Nu vreau. Aveți apă sau suc?”

3. „Eu nu beau alcool”

4. „Vorbești cu mine? NU INSISTA!”

5. „De ce insiști dacă eu am spus NU?”

6. „LASĂ-MĂ ÎN PACE!”

– *Super! Am să mă gândesc și am să completez și eu lista.*

– Pentru adolescenți, alcoolul este drogul cel mai accesibil și mai ușor de folosit. Experiențele cu alcoolul pot fi plăcute la început, pentru că această substanță îți poate schimba dispoziția. Însă alcoolul îți afectează nu doar corpul și mintea, ci și modul de a judeca despre lucruri. **Consumul de alcool este o ocupație foarte riscantă** pentru băieți și fete. Cu cât mai târziu începi să consumi alcool, cu atât mai mult eviți problemele. În plus, acum stilul de viață fără țigări, fără alcool și

fără droguri devine tot mai popular printre tinerii care doresc să reușească în viață. O fată de 15 ani mi-a spus: „Acuma e la modă să fii sănătos și nu e vorba doar de sloganuri ieftine!”

– *Cunoașteți și alte „secrete”?*

– Abținerea, adică **refuzul total**, este cea mai bună modalitate de a evita neplăcerile produse de consumul de substanțe dăunătoare. Dacă totuși omul nu renunță cu totul la alcool, bine ar fi:

- să nu bea alcool pe stomacul gol
- să nu urce la volan dacă a băut sau să nu urce într-o mașină cu un șofer care a consumat alcool
- să nu consume în același timp și alte substanțe, de exemplu, droguri sau medicamente
- să cunoască reacțiile organismului său la băutura
- să nu consume alcool în compania persoanelor necunoscute sau în care nu are încredere.

Alcool înseamnă probleme

- ⊗ Cele mai frecvente accidente rutiere provocate de adolescenți sunt cauzate de consumul de alcool.
- ⊗ Alcoolul este vinovat și de multe cazuri de înec, sinucidere sau crime printre tineri.
- ⊗ Adolescenții care folosesc alcool încep mai devreme relațiile sexuale, deseori împotriva voinței lor. De asemenea, au raporturi sexuale neprotejate mai frecvent decât cei care nu beau.
- ⊗ Tinerii care sunt consumatori de alcool sunt expuși mai mult riscului de a deveni victime ale crimelor violente, inclusiv violului, atacurilor și jafurilor.
- ⊗ Consumatorii tineri de alcool au probleme cu școala.
- ⊗ Copiii și tinerii devin mai ușor dependenți de alcool.

Nu-s prost să fumez!

Fumând, omul inhalează până la 4000 de substanțe chimice toxice, inclusiv:

- **Cadmiu...** folosit pentru obținerea unor aliaje
- **Monoxid de carbon...** gaz de eșapament
- **Amoniac...** întrebuințat la fabricarea de îngrășăminte și de explozive
- **Butan...** folosit drept combustibil
- **Acetonă...** folosită ca dizolvant pentru lacuri și vopsele
- **Alcool metilic...** utilizat în scopuri industriale
- **Arsenic...** folosit pentru fabricarea pesticidelor, insecticidelor, erbicidelor
- **Naftalină...** folosită ca insecticid și la conservarea blănurilor și a materialelor textile

În fiecare an, în lume, mor din cauza fumatului patru milioane de oameni – aproximativ populația Republicii Moldova.

– Dar ce să facă un coleg de-al meu care vrea să lase fumatul, dar nu știe cum?

– Spune-i să se gândească: **în ce situație fumează?** Se întâmplă asta la petreceri, când este cu prietenii, înainte de culcare, după masă? Recomandă-i ca în aceste împrejurări **să-și ocupe cu ceva gura** sau mâinile – să mestece o gumă, să povestească ceva, să se joace cu un obiect... Spune-i să-și găsească **un prieten care vrea și el să se lase de fumat** și să se susțină reciproc în acest efort. Trebuie să **evite persoanele**, chiar prietenii, **care îl obligă să fumeze** și insistă prea mult. De obicei, aceștia vor ca el să continue să fumeze, fiindcă le amintește mereu cât de urât procedează ei cu propria sănătate.

Fă alegeri pentru tine

Unele decizii pot fi luate ușor, altele – mult mai greu. Atunci când alegi între ceea ce este „potrivit pentru tine” și ceea ce nu este, încearcă să răspunzi la câteva întrebări:

- Ce îmi spune intuiția și conștiința?
- Asta poate răni pe cineva? Dar pe mine?
- Cum m-aș simți dacă cineva mi-ar face asta mie?
- Cum mă voi simți eu mai târziu după ce voi face asta?
- Ce va spune un adult pe care îl respect?

CUM să iei decizii privind relațiile sexuale

– Știați că în regiunea noastră fiecare al cincilea adolescent și-a început viața sexuală înainte de a împlini vârsta de 15 ani? Cineva comenta ironic: „Dacă i-aș spune bunicii, ar zice: „A înnebunit lumea!” Dacă i-aș povesti unui copil de 10 ani, mi-ar replica: „Și eu cu ce să mă ocup încă cinci ani?”. Dincolo de aceste ironii există o situație îngrijorătoare. Spuneți-mi, cunoașteți cazuri în care tinerii au făcut sex, deși nu și-au dorit acest lucru?

– *Eu știu un caz în care fata încă nu vroia să aibă relații sexuale, dar a fost „convinsă”.*

– Voiam să spun că, pentru a nu fi presat să ia decizii privind relațiile sexuale, un adolescent trebuie să se informeze din surse credibile – cărți sau persoane informate. **Vorbește** cu alți oameni, mai ales cu familia, despre gândurile și emoțiile tale legate de relațiile dintre persoane de sex diferit. **Fii conștient(ă)** ce îți se poate întâmpla în plan fizic dacă începi o relație sexuală. **Gândește-te** la scopurile tale în viață și cum vor fi ele influențate de decizia ta. **Amintește-ți** de valorile tale, ce este important pentru tine, cum ești tu de fapt, cum ai vrea să devii. Nu renunța la poziția ta, **apără-ți opinia**, indiferent de presiunile din partea altora. Dacă simți că nu ești pregătit(ă) pentru a avea relații sexuale, mai așteaptă. Oricine are dreptul să se gândească și să se răzgândească, să-și schimbe decizia sau opinia.

Pentru a face față presiunilor de a acționa împotriva voinței tale:

- ☉ Stabilește-ți clar limitele în comportament: ce vrei și ce nu vrei să faci.
- ☉ Oprește-te atunci când simți un disconfort, chiar dacă inițial ai decis altfel. La rândul tău, nu forța pe nimeni să facă ceea ce nu vrea.
- ☉ Exprimă-ți clar emoțiile și gândurile despre situație.
- ☉ Oferă altceva de făcut.

Fraze care te ajută să refuzi o relație sexuală

Căi de presiune Răspunsuri posibile

Dacă mă iubești, vei face sex cu mine.	Dacă mă iubești, vei aștepta până când voi fi pregătit(ă).
Toată lumea o face.	Eu nu sunt toți, eu sunt eu. Și sunt sigur că nu toată lumea o face.
Face parte din maturizare. Doar nu ești un copil!	Dacă ai relații sexuale nu înseamnă că te maturizezi sau că ești matur. Eu cred în deciziile mele și mă bazez pe ele.
Vrei să știi cum e?	Da, într-o zi. Dar acesta nu e un motiv pentru a face sex acum.
La vârsta ta te vei îmbolnăvi, dacă nu vei începe să faci sex în curând.	Nu e adevărat. Dar m-aș putea infecta cu vreo infecție cu transmitere sexuală dacă aș face-o.
Dacă vei rămâne însărcinată, mă voi însura cu tine.	Nu doresc să risc să rămân însărcinată și nu vreau să mă căsătoresc acum.
Dacă nu ești de acord, îmi voi găsi alt prieten (ă).	Sună de parcă aș fi un lucru pentru tine. Poate ar trebui să ne mai gândim încă o dată la relația noastră.
Nu rămâi însărcinată din prima oară.	Nu e adevărat. Există și riscul de a mă infecta cu HIV.
Nu-ți face griji, mă voi retrage la timp...	Retragerea nu ajută, pot rămâne însărcinată oricum.
Tu dorești la fel de mult ca și mine.	Nu, nu doresc să risc. Am multe planuri pentru viitor.



– Până la urmă, am ajuns iarăși la tehnicile de a spune NU. Mie mi-ar plăcea să le mai repetăm o dată.

– De acord.

– Dacă vreți, le recapitulăm. Să le numim Puterea celor 6:

1. Spune repetat NU

2. Spune NU și motivează

3. Spune NU fără scuze

4. Spune NU și sugerează o alternativă

5. Spune NU și fă o glumă

6. Spune NU și pleacă

Pleacă de acolo, dând de înțeles că nu vrei să ai de a face cu această propunere. Desigur, cel mai bine ar fi să eviți situațiile în care cineva să vrea să facă presiuni asupra ta.

– Nu m-am gândit niciodată la aceasta.

– Haideți împreună să vedem ce poate face un adolescent ca să nu ajungă în situații riscante.

– Să meargă la petreceri însoțit de prieteni.

– Și să fie atent la consumul de alcool și droguri.

– Important e să nu plece cu persoane în care nu are încredere sau pe care nu le cunoaște.

– Să evite locurile izolate unde nu te poate ajuta nimeni în caz de nevoie.

– Să nu accepte cadouri sau bani din partea celor în care nu are încredere.

– Să se distreze cu gașca și nu în doi: să facă cunoștință cu alții, sa meargă la un film, la discotecă.

– Da, să nu meargă acasă la cineva dacă acolo nu mai este nimeni, în afară de ei doi sau dacă nu știe ce se organizează acolo.

– Și să fie onest de la bun început și să spună că nu dorește să aibă relații sexuale.

– Să amâni, să aștepți și iar să aștepți... Trebuie totuși s-o faci într-o zi!

– În privința asta nu datorezi nimănui nimic, nu trebuie să iei exemplul de la nimeni. Fiți liberi! Ideal este să aveți sentimente adevărate unul pentru celălalt. Și apoi, să fim sinceri, nu fiecare „face asta”! Plimbările de mână, săruturile sau atingerile – toate sunt modalități de exprimare a dragostei fără a face sex. Nu te obligă nimeni să ai raporturi sexuale. Relațiile sexuale sunt un mod deosebit de a-ți exprima dragostea. Această formă de interacțiune dintre persoane are nevoie de **responsabilitate din partea ambilor parteneri**. De aceea, este bine să-ți începi viața sexuală la o vârstă la care și organismul tău, și mintea ta sunt gata.

Până atunci, lipsa relațiilor sexuale este singura metodă absolut sigură pentru prevenirea sarcinii și infecțiilor cu transmitere sexuală. Plus la aceasta, așteptând momentul potrivit, poți să verifici în timp dacă legătura voastră este destul de serioasă pentru a iniția și raporturi sexuale. La orice etapă a relației este bine să discutați despre sentimentele voastre, despre cum vedeți relația în viitor și despre metodele de protecție împotriva sarcinii și infecțiilor. Astfel arătați că țineți unul la altul și aveți grijă reciproc de sănătatea și starea voastră de bine.

– *Aproape că nu îndrăznesc s-o spun, dar pe mine toate acestea mă cam stresează un pic. Din câte știu, nu numai fetele se pot afla în situații de prevenire.*

– Sigur că nu. Însă fetele sunt adesea mai vulnerabile în fața unei persoane autoritare, sunt mai sensibile la promisiuni, la ironii, la presiuni de tot felul. Când o fată se simte obligată să accepte gesturi care nu-i fac plăcere, care îi fac rău, putem vorbi despre o formă de viol. Chiar dacă nu există violență fizică, ea cedează unei constrângeri psihice. Și copiii, de asemenea, sunt vulnerabili.

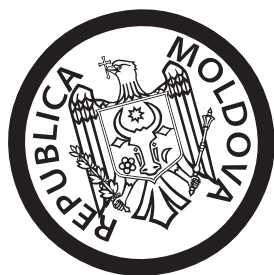
– *Dar dacă-i vorba de copii, asta-i pedofilie!*

– Da. În acest caz, e vorba de un adult care supune un copil. Relațiile fizice, mângâierile între copii și adulți, între fete sau băieți și adulți nu trebuie niciodată-niciodată să fie acceptate. În așa situații, adultul este un manipulator, un „utilizator”, chiar dacă folosește cuvinte de dragoste și afirmă că tot ce se întâmplă e „normal”. De altfel, el face totul pentru a determina păstrarea secretului. Iar cel mai tânăr este întotdeauna o jucărie, o victimă. Același lucru se întâmplă desigur și în cazul unui incest – raporturile fizice dintre părinți și copii, dintre frați și surori. Dacă așa ceva se întâmplă, trebuie găsită o persoană de încredere cu care să se poată vorbi. Să se poată vorbi de urgență.

– *Dacă ar fi să ne luăm după adulți, ar trebui să fim mereu suspicioși, să nu ne încredem în nimeni, niciodată. Cu toate avertismentele astea, avem de ce să ne simțim speriați!*

– Nu vreau să vă sperii, ci, mai degrabă, vreau să fiți preveniți și liberi. Ceea ce vă creează frică este tocmai această libertate și faptul de a fi singur responsabil de luarea unei decizii. Nu faceți dragoste dacă mintea voastră e plină de lucruri triste: îndoieli, minciuni, dispreț pentru celălalt sau pentru sine. Trăiți doar momente sincere, afectuoase, pline de respect. Iubiți sau așteptați să iubiți, dar dacă greșiți, învățați să vă iertați acest lucru. Și asta face parte din experiențele normale ale vieții.

Cum să-ți administrezi BANII



Banii sunt importanți. Însă familia, prietenii, sănătatea au o valoare mult mai mare decât toți banii din lume. Există modalități de a cheltui rațional banii pe care ți-i trimite părinții, făcând în același timp economii. Începe cu alcătuirea unui buget personal pentru o zi, o săptămână, o lună. Fă diferența între nevoi și dorințe. Cheltuiește bani ca să te dezvolți. Și dacă cineva vrea să profite de banii tăi, nu proceda ca Pinocchio. Pur și simplu, nu arăta că ai bani.

– *E mai ușor să ai bani decât să nu-i ai...*

– Sunt de acord. În același timp, este greu și să-i cheltuiești. Vă amintiți de Pinocchio? Avea cinci bani de aur de-ți sclipeau ochii. Apoi niște persoane străine i-au spus că-și poate înmulți averea dacă îngroapă banii pe Câmpia Minunilor. Pinocchio i-a ascultat și a pierdut banii. Unii copii și tineri care au părinți plecați decid singuri când și cum să-și cheltuiască banii. Alții împart această responsabilitate cu persoana în grija căreia au rămas. Indiferent de câți bani ai la dispoziție, îți trebuie anumite deprinderi pentru a te descurca cu ei. A hotărî cum să cheltuiești banii înseamnă **a face alegeri**. Iar pentru a face o alegere în privința banilor este nevoie să înveți să-ți pui scopuri, să-ți controlezi cheltuielile și să ții cont de posibilitățile pe care le ai.

– *Și dacă nu știi să faci asta?*

– Înveți. Pentru început, gândește-te că **banii sunt un mijloc**. Ne trebuie bani pentru a-i schimba pe hrană, casă, haine și pentru a ne satisface alte nevoi. Dacă îi folosești inteligent, banii te pot ajuta să-ți realizezi scopurile și visurile, să ajungi acolo unde îți dorești. Banii sunt importanți, dar nu reprezintă o valoare în sine. Familia, prietenii, sănătatea, principiile personale, realizările noastre sunt lucruri care contează mult mai mult decât toți banii din lume. **Valorile personale** influențează modul în care decidem cum să ne cheltuim banii.

– *Cum să aflu care sunt valorile mele personale?*

– Analizează ce-i important pentru tine în viață. Atunci îți vei da seama că este o **diferență între nevoi și dorințe**. De fiecare dată când vrei să cumperi ceva, întreabă-te: „Am nevoie de acest obiect sau doar vreau să-l cumpăr?”. Important este să nu lași dorințele să-ți dăuneze, ci să contribuie la dezvoltarea ta, să te ajute.

– *Cum pot învăța asta?*

– Fă-ți un **buget personal**. Pentru asta, analizează nevoile, dorințele și valorile tale. În plus, ține cont și de ceea ce cred persoanele care ți-au dat banii despre cum ar fi bine să-i cheltuiești.

– *Părinții îmi spun deseori să nu cheltuiesc banii aiurea ...*

– Cred că ei ar vrea să-ți spună că-și fac griji pentru bugetul tău și ar vrea să știe că înveți să faci economie de bani, că-i cheltuiești rațional.

Cum să-ți faci bugetul personal

- Stabilește-ți scopuri personale și financiare. Viziunea pe care o ai despre viitorul tău îți va fi de folos. De exemplu, scopul de a merge la o facultate te va face să dai mai mulți bani pe instruire, pe cumpărarea cărților sau folosirea Internetului. Scopul de a face sport de performanță te va determina să investești în antrenamente și echipamente etc.
- Planifică-ți cheltuielile pornind de la veniturile pe care le ai. Fă-ți planuri de buget pentru o zi, o săptămână, o lună. Dacă nu ești sigur în legătură cu suma de bani pe care o vei obține pentru o anumită perioadă, orientează-te la minimul necesar sau la media pe care ai avut-o până acum.
- Compară din când în când cum ai planificat și cum ai cheltuit banii. Aceasta te va ajuta să observi ce obișnuințe ai și cât de bine îți echilibrezi cheltuielile cu posibilitățile de care dispui.

– *Cum să cheltuiești și, în același timp, să faci economii?*

– Fă cumpărături în mod inteligent. Înainte de a intra în magazin, pregătește o **listă de cumpărături** strict necesare. În așa fel vei fi sigur că nu ai uitat nimic și vei evita să dai bani pe lucruri mai puțin importante. Cumpără doar **lucrurile de care ai într-adevăr nevoie** în acel moment. Când iei masa în oraș, este bine să alegi bucate simple și să eviți băuturile sofisticate. În acest fel îți vei proteja și bugetul, și sănătatea. Când ieși **în oraș, ia cu tine o sumă mică** – atât cât îți permiți să cheltuiești.

– *Dar cum să economisești când mergi să te distrezi cu prietenii?*

– Fii conștient de **diferența între prieteni și bani**. Cel mai bine este să discuți cu prietenii anumite reguli legate de acest domeniu înainte să apară divergențele. De pildă, dacă petreceți o seară împreună, fiecare își achită consumația sau stabilește ce sumă de bani puteți da cu împrumut unul altuia în caz de nevoie. Prietenia nu se poate baza pe bani. Ea are la mijloc lucruri care țin de latura spirituală a

omului. Dacă ai impresia că prietenii te prețuiesc doar pentru ușurința cu care le împrumuți bani, ar fi bine să-ți revizuiesti relațiile cu ei. Dacă vă certați din cauza banilor, relația voastră are o problemă. **Împrumutul este recomandat ca ultimă soluție** în cazul dificultăților financiare.

– *Bună idee: când e vorba de bani, să stabilești regulile de la început!*

– Când ai dificultăți sau întrebări legate de cheltuirea banilor, **cere sfatul sau ajutorul unei persoane de încredere**, de dorit al unui adult. **Discută cu părinții** despre faptul cum așteaptă ei ca tu să procedezi. Consultă-te cu ei la cine să te adresezi dacă ești în dificultate. Și dacă bănuiești că cineva este interesat de banii tăi, nu proceda ca Pinocchio. Pur și simplu, nu arăta că ai bani.

CUM



Cum să-ți folosești

timpul

Dacă îți planifici bine ziua, ai mai mult timp pentru distracții. Poți face o listă cu activitățile pe care urmează să le îndeplinești. Poți completa o agendă cu lucruri „de făcut”,

„de învățat”, „de citit”, „de cumpărat”, „de hotărât”, „de navigat pe Internet”, „distracții”. Găsește echilibrul dintre muncă și odihnă.



– *Îmi place să navighez pe Internet și să mă joc pe calculator, dar uneori nu-mi dau seama când trece timpul și nu reușesc să-mi fac toate temele.*

– Cu cât îți organizezi timpul mai bine, cu atât îți rămâne mai mult pentru lucrurile pe care vrei cu adevărat să le faci. Pe de o parte, ai multe treburi casnice și teme de făcut. Pe de altă parte, ai o mulțime de dorințe de împlinit. Când faci ce-ți place, viața e mai interesantă. Însă nu este ușor să alegi între „trebuie să fac” și „vreau să fac”.

– *Ne ții un curs despre pierderea timpului?*

– Nu, stați liniștiți. Vreau doar să vă întreb cum vă planificați timpul.

– *Eu alcătuiesc o listă cu activități pe care trebuie să le fac săptămâna viitoare și o pun undeva la vedere. Când termin un lucru, tai un rând de pe listă. Să vedeți cu ce plăcere o fac!*

– Înțeleg că lista te ajută să-ți îndeplinești sarcinile mai ușor și cu plăcere. Alte idei?

– *Eu mi-am cumpărat o agendă care mă ajută să-mi organizez timpul. Scriu acolo tot ce am de făcut, care sunt activitățile urgente, cele curente și cele importante.*

– Într-adevăr, în **agendă** găsești ușor pagina cu o zi anumită și poți să notezi tot ce ai de făcut cu zile, săptămâni și luni înainte. Dacă ai grijă să scrii în agendă tot ce-ți planifici, ea îți va aminti în fiecare zi ce ai de făcut. Poți grupa informația în diferite categorii: „de făcut”, „de învățat”, „de citit”, „de cumpărat”, „de hotărât”. Agenda te va ajuta să cuprinzi dintr-o privire tot ce ai de făcut și să-ți împarți eficient forțele. Cine vrea să meargă mai departe își întocmește un **plan de acțiuni**. Aici își scrie scopurile și căile de realizare a acestora. Planul de acțiuni te ajută să vezi la ce etapă ești și să-ți mobilizezi resursele în timpul care ți-a rămas. Cu o agendă și cu un plan de acțiuni te vei simți ca un căpitan care își conduce singur și sigur propria navă.

– *Și cât timp îți trebuie pentru asta?*

– Ei, bine, oricât ți-ar lua, planificarea îți economisește o grămadă de timp și nervi în viitor.

– *Dar dacă nu știi să faci un plan?*

– Încearcă să găsești exemple pe Internet. Mergi la un centru de tineret pentru o consultație. Sau cere sfatul unui adult. Planificarea timpului este primul pas. La fel de important este să-ți organizezi și să respecti un **program zilnic** în care să ai rezervat timp pentru fiecare activitate: învățat, treburi casnice, odihnă, distracții, somn. Apropo, este bine să respecti un **echilibru între muncă și odihnă**.

Petrece-ți timpul liber așa cum îți place, ai atâtea posibilități – sport, creație, muzică, dans, plimbări, discuții, vizite, cinema, televizor sau singurătatea în care poți gândi în liniște.

– *Acum înțeleg de ce e bine să-ți planifici timpul, câștigi mai mult timp pentru distracții!*

– Pentru a câștiga timp, străduiește-te să **duci fiecare lucru până la capăt**. Astfel nu va trebui să revii la el de mai multe ori. De fapt, încearcă să **te cunoști mai bine** pe tine însuși. Unii oameni încep cu ușurință un lucru, dar îl duc cu greu la capăt. Alții încep greu, însă le place să lucreze pentru a vedea rezultatul. Tu cum ești? Atunci când o să te cunoști mai bine, va fi mult mai ușor să faci eforturi pentru a depăși propriile „frâne” sau să ceri ajutor atunci când ai nevoie. Oamenii nu sunt leneși, ei au nevoie de înțelegere și de ajutor în unele momente.

– *Iată de ce mă înfurii atunci când cineva spune că sunt leneș!*

– **Gândește-te la motivele** pentru care uneori vrei să amâni îndeplinirea unei sarcini. Ce te-ar ajuta să le depășești? Discută cu cineva. Asta numesc eu să acționezi pentru a-ți folosi eficient timpul.

– *Uneori cineva mă roagă să-l ajut, eu nu am timp, dar nu pot să refuz...*

– Dacă ți se cere să faci ceva și nu ai timp, **spune „nu”**. Astfel vei câștiga demnitate și respect. Clarifică situația atunci când sarcina e și responsabilitatea altcuiva. **Cere ajutor** atunci când ești prea obosit sau ai prea multe de făcut.

– *Dar ce să fac ca să-mi ajungă timp pentru pregătirea lecțiilor?*

– Alege să-ți faci temele cu regularitate. Cel mai potrivit este să-ți alcătuești singur programul, în funcție de orarul școlar și perioadele de examinare. Regimul tău ar trebui să includă și zile fără învățat ca să reușești să te odihnești. Observă care sunt orele în care ești mai productiv și planifică pentru aceste ore realizarea sarcinilor mai dificile sau a celor care cer mai multă concentrare.

– *Eu, de exemplu, încep cu subiectele mai complicate atunci când am mintea proaspătă.*

- *Iar eu fac pauze în timp ce învăț. Așa obolesc mai puțin.*
- *Încă o șmecherie: creează-ți condiții favorabile pentru învățare: liniște, lumină potrivită, încăpere aerisită. Alege un loc mai departe de telefon, calculator, televizor, muzică sau... oameni. Alimentează-te potrivit și dormi suficient. De multe ori, elevii învață noaptea, din contul somnului. Și care este rezultatul? La început ei câștigă timp, apoi pierd din calitate: oboseala nu le permite să învețe productiv. Astfel apar problemele la școală și cele de sănătate.*
- *Într-o revistă am găsit niște sfaturi despre cum să-ți folosești rațional timpul, atunci când navighezi pe Internet. Când ești pe net, stabilești un interval anumit de căutare, de exemplu, o jumătate de oră, după care analizezi informațiile obținute. Dacă urmărești un singur scop de căutare, îți concentrezi atenția mai ușor. Poți folosi instrumente care permit regăsirea paginilor Web care te interesează.*
- *Orice-ați face, țineți minte: nu renunțați la școală. La muncă poate fi foarte greu, periculos și foarte plictisitor.*

CUM

Părinții tăi au nevoie să știe că ești în siguranță. Dacă respecti câteva reguli de comportament sigur în stradă, la distracții, pe Internet, în situații cu risc de trafic, atunci ai mai puține



probleme și te simți mai puternic. Dacă arăți părinților că ești responsabil și știi cum să procedezi pentru a evita pericolele, ei vor avea mai multă încredere în tine. Astfel, vei avea mai multă libertate.

**CUM
SĂ FII ÎN
SIGURANȚĂ**

- *Părinții îmi spun mereu la telefon să am grijă de mine, să ascult de bunica, ca să nu pățesc ceva. Parc-aș fi copil mic...*
- Cred că ei au nevoie să știe că ești în siguranță. Există mai multe reguli care trebuie respectate pentru a te simți mai sigur. Cunoașteți astfel de reguli?
- *Să încui ușa și ferestrele când plec de-acasă.*
- *Să nu vorbesc cu necunoscuții și să deschid ușa doar rudelor și oamenilor de încredere despre care mi-au vorbit părinții.*
- Dar când te întorci acasă?
- *Să mă uit atent prin casă atunci când deschid ușa. Să nu intru dacă îmi pare că ceva nu e în regulă. Să chem pe cineva în ajutor. Să telefonez cuiva de la telefonul mobil.*
- Și încă ceva: este bine să-ți faci un obicei din a suna persoana de care tocmai te-ai despărțit, ca să-i spui că ai ajuns cu bine acasă. De asemenea, telefonează persoana responsabilă de tine și spune-i că ai ajuns acasă sau la prieteni și că ești în siguranță.

Cum să eviți pericolele în stradă

- Oriunde te-ai afla – în stradă, lângă școală, la magazin sau la stația de autobuz – fii întotdeauna atent la ceea ce se întâmplă în jur.
- Fii calm și demonstrează prin limbajul corpului că ești sigur de tine, știi unde te afli și ce faci.
- Ascultă-ți instinctele. Dacă ceva sau cineva te face să te simți nervos, tulburat sau speriat, pleacă.
- Este bine să cunoști îndeaproape oamenii acolo unde trăiești, unde faci cumpărături, unde înveți sau unde vă adunați cu prietenii.
- Mergi pe străzi aglomerate. Evită drumurile mai scurte prin pădure, parcuri sau alei. Evită spațiile pustii, străzile goale și potecile singuratice, mai ales seara sau noaptea.
- Nu arăta că ai bani sau obiecte care ar putea atrage infractorii – bijuterii, telefoane, haine scumpe.
- Ține geanta aproape de corp, nu o duce de toartă. Pune-ți portmoneul în buzunarul din interior al hainei, nu în buzunarul de la spate.
- Când folosești un card, fii atent. Nu te apropia de bancomat, dacă sunt oameni alături.



O altă regulă de aur: nu spune la telefon oamenilor necunoscuți că părinții tăi sunt plecați. Zi că nu pot răspunde la telefon și că tu le vei transmite mesajul.

Pentru a te simți în siguranță, găsește și ține aproape numerele de telefon de la secția de poliție, pompieri, serviciul de urgență, spital sau farmacie. Este bine să ai numerele de telefon de la primărie, școală, biserică, magazin, centrul pentru tineri. De asemenea, ține aproape numerele de telefon ale unor oameni de încredere: profesori, prieteni, rude.

Cum să navighezi sigur pe Internet

- Ține calculatorul în camera de zi, și nu în dormitorul tău sau al fraților mai mici.
- Fii atent când ești în *chat room*. Folosește un nume inventat și nu da detalii personale. Nu stabili întâlniri. Evită să discuți pe net cu persoane care scriu fără greșeli – ar putea fi adulți cu devieri de comportament. Internetul este singurul loc în care ești liber, dar lipsit de siguranță.
- Învăță-ți părinții să comunice în Internet.



- Poartă haine și încălțăminte care să nu-ți limiteze mișcărilor.
- Pregătește cheia înainte de a ajunge la ușă, ca să nu o cauți în buzunar, iar cineva să se apropie neobservat.
- Dacă simți că cineva te urmărește, schimbă direcția sau traversează strada. Mergi spre magazin, poștă sau alte locuri luminate. Dacă ți-i frică, strigă și cheamă ajutor.
- Dacă te-ai reținut la școală sau la cineva până târziu, roagă un adult să te conducă până la stație sau până acasă.
- Plimbă-te împreună cu un prieten. Dacă ai un câine, ia-l să te însoțească. E prietenul omului, nu?
- Nu asculta muzică în căști. Dacă le porți, nu vei auzi când o persoană sau o mașină se apropie. Poartă cu tine un telefon mobil.
- Nu răspunde la hărțuiala verbală. Cere ajutorul oamenilor atunci când ești atacat verbal de cineva. Fii atent când întâlnești străini. Păstrează distanța și continuă să te miști.
- Mergi împotriva traficului de mașini ca să poți vedea automobilele care se apropie.
- Nu intra în vorbă cu străinii care călătoresc cu mașina. Nu urca în mașini de ocazie.
- Nu urca într-o mașină condusă de un om care a consumat alcool.

Cum să fii în siguranță la distracții

- ★ Planifică-ți distracțiile. Spune persoanei responsabile de tine unde mergi, cu cine te întâlnești și când te vei întoarce. Lasă un număr de telefon la care să poți fi găsit. Povestește-le prietenilor și rudelor în ce locuri obișnuiești să te distrezi și pe unde mergi în această seară.
- ★ Află unde sunt amplasate telefoanele publice în apropiere de locul unde vă distrați.
- ★ Poartă cu tine niște acte sau un carnet în care să fie scrise numele, numărul de telefon al persoanei responsabile de tine, grupa ta de sânge.
- ★ Lasă acasă bijuteriile scumpe.

Scrive aici

Numerele de telefon în caz de urgență:

serviciul urgență (salvarea)
secția de poliție
serviciul pompieri
spitale
farmacii
magazine
primăria
școala
centrul pentru tineri
biserica
altele

Protejează-te împotriva abuzului sexual

- ☉ Să știi că nimeni – nici chiar o rudă apropiată sau un profesor – nu are dreptul să te atingă într-un fel în care să te simți jenat, stânjenit, tulburat sau confuz. Ai dreptul și trebuie să spui „nu” la astfel de atingeri, să pleci și să povestești despre asta unui adult în care ai încredere, părinților sau persoanei responsabile de tine.
- ☉ Nimeni nu are dreptul să-ți ceară să-l săruți, să-l îmbrățișezi sau să-i stai pe brațe. Tu ai dreptul să refuzi.
- ☉ Dacă ai trecut printr-o experiență sexuală confuză, nu te simți vinovat. Vorbește cu un adult în care ai încredere: părinți, rude, profesor, preot, psiholog, medic, polițist, asistent social. Dacă poți, adresează-te unui centru de asistență medicală sau psihologică și insistă ca vizita ta să rămână confidențială.

Cum să ajungi să nu fii traficat

– *Aud deseori istorii despre soarta unor oameni care doreau să plece la muncă în străinătate, dar au ajuns să fie traficați. Mă gândesc la părinții mei, mi-e teamă să nu li se întâmple ceva rău.*

– Frica pentru siguranța oamenilor apropiați este un sentiment pe care îl avem cu toții. Însă frica este în noi și este, deci, mai mică decât noi. Imaginați-vă acest lucru și veți căpăta mai multă încredere. Uneori, teama vine și din necunoașterea unor realități. Să discutăm despre asta. Există o diferență între migrația legală și cea ilegală. **Plecarea legală a adulților peste hotare** are o serie de avantaje. Ea oferă securitatea vieții într-o țară străină – cursuri de limbă, cursuri de recalificare sau instruire profesională, informații cu privire la drepturile și obligațiile străinilor, oportunități de angajare și integrare în societate, servicii medicale și sociale, facilități de cazare. De asemenea, migrația legală oferă mai

multe posibilități pentru ca părinții să-și viziteze copiii sau copiii să vină la ei în vizită. Dacă migrezi ilegal, riscul de a fi traficat este foarte mare. **Traficul de ființe umane** este o infracțiune gravă, care include vinderea persoanelor și folosirea lor pentru prostituție, cerșit și munci grele pentru a obține profit.

– *Sunt traficați și copiii?*

– Da. Copiii sunt traficați pentru furt, cerșit, abuz sexual sau piața de pornografie. Traficul de persoane înseamnă în primul rând exploatare. Bătaia, amenințarea, umilirea, munca grea și neplătită sunt folosite de traficanți pentru a scoate cât mai mult profit de pe urma victimelor. Traficul lipsește copilul de libertate, de dreptul de a-și controla propria viață și de a lua propriile decizii. Traficanții manipulează cu visele adulților și copiilor. Ei găsesc cum să atragă fiecare persoană cu promisiuni despre o viață mai bună, despre continuarea studiilor, salarii mari, reunirea familiei.

– *Pe mine mă cam sperie asta...*

– Nu vreau să fiți speriați, ci mai degrabă informați și puternici. E bine să știți că recrutarea se face prin înșelăciune. Atenție la ce promit unii oameni, chiar dacă îi cunoașteți sau îi considerați prieteni de familie. S-a constatat că fiecare a treia recrutare în Moldova este făcută de o cunoștință, iar fiecare a șasea – de un prieten apropiat. Chiar dacă pare greu de crezut, dar printre recrutori sunt și femei. De aceea este extrem de important să fiți atenți.

– *Deci, traficanții sunt persoane care fac comerț cu oameni.*

– Așa este. Iar ei nu lucrează niciodată singuri. Pentru fiecare etapă a traficului există alte persoane care se ocupă de victime: recrutorii – oamenii care atrag victimele cu propuneri de muncă, fabricanții de pașapoarte și vize false, transportatorii și călăuzele, vânzătorii.

– *Deci, recrutorul este prima persoană din rețeaua de traficanți cu care se întâlnește viitoarea victimă.*

– Recrutorii pot fi atât bărbați cât și femei, străini sau persoane cunoscute care:

- ⊙ au, de obicei, de la 20 până la 45 de ani
- ⊙ arată îngrijit și par să aibă mulți bani (bijuterii, haine scumpe), astfel câștigă ușor încrederea victimei
- ⊙ comunică simplu, știu cum să convingă și cum să amăgească un om
- ⊙ descoperă punctele slabe ale victimei și le folosesc pentru a o convinge
- ⊙ povestesc istorii despre succesul tinerilor pe care i-au ajutat să plece în străinătate ca să facă bani
- ⊙ lăasă impresia că dau dreptul persoanei de a se răzgândi, dar așteaptă momentul potrivit să o convingă
- ⊙ pot reprezenta firme ce oferă slujbe pentru care nu este nevoie de multă experiență: chelner, muncitor necalificat, agricultor, dădacă, femeie de casă, dansatoare.

– *Dar cum să știi că persoana care vrea să te ajute să pleci peste hotare este recrutator traficant?*

– În primul rând, recrutorul grăbește victima să ia mai repede decizia de plecare. El spune că poate „aranja” cu pașaportul și viza, că îi împrumută bani ca să-și facă documentele, pe care „poate să-i întoarcă pe urmă, din banii câștigați”. Țineți minte, pentru a pleca legal la muncă peste hotare, omul are nevoie de un contract de muncă întocmit legal. Obținerea vizei și alte proceduri oficiale se fac timp de 1-2 luni, cel puțin. Dacă o persoană se adresează la o firmă specializată, trebuie să controleze dacă aceasta are licență și alte documente de activitate. Acestea sunt doar câteva din măsurile de precauție pe care trebuie să le ia o persoană care vrea să plece peste hotare. Pentru a afla mai multe privind plecarea peste hotare și asistența în caz de trafic, există **linia fierbinte gratuită**

0-800-77777.

Cum are loc traficul de ființe umane

Iată doar câteva întâmplări care arată metodele de lucru ale traficanților. Situațiile concrete din viață ar putea fi și mai multe, și mai diferite.

Recrutarea

„Un cunoscut a venit la noi acasă și mi-a propus de lucru în Italia. A spus că rezolvă el cu pașaportul și cu transportul”.

„Prietena surorii mele m-a întrebat dacă vreau să lucrez la un hotel. Mi-a spus că nu se cere specialitate sau stagiu de muncă. A zis că se ocupă ea de bani și transport”.

Transportul

„M-au urcat într-un autobuz. La graniță mi-au spus să mă ascund într-un loc special pregătit lângă scările autobuzului”.

„Mi-am făcut pașaport și viză. Am plecat legal, am mers cu avionul; acolo am fost vândută”.

Vânzarea

„Aveam încredere în ea; îi cunoșteam familia. Cu toate acestea, m-a vândut la graniță”.

„Dacă le plăceai, te cumpărau. Știam că am fost vândută și în orice moment pot fi vândută mai departe”.

Exploatarea

„La început am încercat să mă împotrivesc... Tot ce am primit a fost bătaie, înjurături și batjocură”.

„Pentru că am refuzat să fac prostituție, traficanțul m-a bătut și m-a amenințat cu moartea”.

Fuga

„N-am mai răbdat înjosirea și am sărit de la balcon de la etajul patru. Am fost luată cu salvarea”.

„După cinci luni de amenințări și bătaie, am fost salvată de polițiștii care au făcut un control în bar”.

CUM

Majoritatea accidentelor pot fi evitate. În cazul unor accidente mai mici, îți poate fi de ajutor cutia cu medicamente. Dar dacă s-a întâmplat ceva grav, este bine să cunoști regulile de prim ajutor în caz de fracturi, arsuri, electrocutări sau răniri. În toate aceste situații, gândește și acționează ca un salvator.

Cum să acționezi în caz de

accidente



– Am vorbit despre siguranță pe drum, la plimbare sau la distracții. Însă mai există și accidente, care se întâmplă acasă, la școală, la lucru sau la joacă. Să știți că aproape toate accidentele pot fi prevenite. Dar, dacă s-a produs un accident, trebuie să luați măsurile necesare, pentru a micșora durerea și urmările. Trebuie să gândiți ca un salvator!

– *Ce trebuie să facem?*

– Primele acțiuni în cazul unor accidente sunt:

- **Rămâneți calm. Liniștiți omul accidentat și nu-l lăsați singur.**
- **Nu mișcați din loc un om traumatizat prin accident rutier sau prin cădere de la înălțime, pentru a nu-i înrăutăți fracturile membrelor sau ale coloanei vertebrale.**
- **Chemați serviciul de urgență sau un medic. Omul traumatizat trebuie transportat urgent la cel mai apropiat spital.**

– *Părinții mi-au lăsat o cutie cu medicamente și au spus să fiu atentă cu ea.*

– Cutia cu medicamente te poate ajuta în cazul unor probleme de sănătate nu prea grave sau accidente minore. Acestea se pot întâmpla în orice moment al zilei sau al nopții, de aceea cutia cu medicamente trebuie să se afle într-un loc stabil și sigur. Este important ca frații și surorile mai mici să n-o poată deschide fără ca voi să știți.

- *Da, sigur, să ținem departe de copii medicamentele.*
- *...și alte substanțe periculoase – detergenți, vopsele, solvenți, acizi, lichide inflamabile.*
- O dată la câteva luni trebuie să verifici termenul de valabilitate al medicamentelor, pentru că cele învechite sunt periculoase pentru sănătate. Păstrează toate medicamentele în cutia lor, împreună cu instrucțiunea. Astfel vei ști ce medicamente ai, dacă sunt valabile, cum pot fi întrebuințate și ce contraindicații au. Înainte de a folosi un medicament, cere sfatul unui medic.
- *Dar dacă e o urgență?*
- Pentru urgențe e bine să fii pregătit: să știi ce leacuri ai în cutia cu medicamente și să le cumperi doar pe cele recomandate de medic.
- *Și să nu uităm de pansamente!*

Fracturile, entorsele și luxațiile

Aceste accidente se produc în rezultatul unor mișcări bruște și forțate, alunecări, pași greșiți sau acțiuni mecanice. Cel mai des omul se accidentează la membre. Persoana accidentată are dureri, nu poate sta în picioare, nu poate merge sau folosi mâna afectată. Zona accidentată se umflă rapid, se poate decolora sau învineți. Îngrijirea imediată în cazul acestor accidente înseamnă reducerea durerii și a inflamației. Pentru aceasta:

- imobilizați membrul într-o poziție în care durerea este minimă
- aplicați un bandaj elastic strâns
- scădeți temperatura zonei afectate prin aplicarea, pe bandaj, a compreselor locale cu apă rece sau cu gheață
- adresați-vă la medic.

Pentru a preveni entorsele și luxațiile, evitați încălțăminte cu tocuri înalte sau talpă prea groasă.

Arsurile

Obiectele foarte fierbinți și cele foarte reci pot provoca arsuri. Cauza cea mai frecventă este contactul cu apă clocotindă.

Arsurile de gradul unu se manifestă prin roșeață și senzație de arsură (asemănătoare arsurilor provocate de soare), pielea rămânând uscată. Arsurile de gradul doi sunt mai adânci, iar pe zona afectată se formează bășici umplute cu lichid. Nu sparge bășicile: astfel se mărește riscul de infecție. Dacă bășicile crapă singure, va trebui să le dezinfecți și să le usuci.

Dacă un om s-a ars pe față și are alte răni, s-ar putea să fie în stare de șoc. În acest caz, cheamă urgent un medic. Dacă arsura afectează straturile superficiale ale pielii și este mai mică decât palma, ai putea să micșorezi durerea și să oprești procesul de ardere, apoi mergeți la medic.

Iată ce faceți în caz de arsuri:

- spălați imediat arsura cu apă rece curgătoare timp de 15-30 minute
- nu aplicați pe arsură creme, unguente sau alte produse
- acoperiți rana cu un pansament steril
- chemați urgent un medic în cazul arsurilor pe față, mâini, picioare, perineu (organe genitale) sau dacă arsurile afectează o zonă întinsă a corpului. Aceste arsuri amenință viața persoanei. Ea trebuie internată de urgență în secții specializate în tratarea arsurilor.

Gândeți ca un medic: orice arsură poate fi periculoasă prin riscul de infecție și prin urmările ei.

– Ca să-ți fie de folos, un dulăpior farmaceutic trebuie să conțină:

- **vată, tifon, pansamente sterile**
- **pansamente adezive (plasture special)**
- **soluții antiseptice pentru curățarea rănilor (apă oxigenată, spirt 70%)**
- **picături de ochi pentru îndepărtarea impurităților**
- **termometru**
- **paracetamol pentru reducerea febrei și durerilor ușoare.**

Dar, atenție! Pentru febră sau dureri care durează mai mult de 24 de ore trebuie să consultați întotdeauna medicul.

Electrocutările

Te poți electrocuta: 1) dacă atingi un fir electric rupt sau neizolat; 2) dacă atingi un om aflat sub influența curentului electric (electrocutat în acel moment).

În caz de electrocutare, gândiți și acționați ca un salvator:

- întrerupeți curentul electric, iar dacă nu este posibil, îndepărtați firul electric cu un băț de lemn sau trageți victima de haine
- dacă persoana accidentată are hainele în flăcări, stingeți-le, acoperindu-le cu o pătură
- nu aruncați apă peste instalațiile electrice fără a întrerupe curentul
- scădeți temperatura persoanei, folosind apă rece
- bandajați rănila prin aplicarea de pansamente sterile, pentru a preveni infectarea
- chemați serviciul de urgență sau un medic.

Tăieturile și rănila

Cel mai des ne rănim mâinile și picioarele. Cum procedăm în caz de răni și tăieturi? Curățim rana și oprim sângerarea.

- **Spălați rana.** Rana trebuie spălată repede cu apă rece curgătoare și săpun. Curățați atent și zona din jurul tăieturii, cu dezinfectant și tifon (vata nu este recomandată, se destramă și se lipește de rană). Aplicați un pansament steril. Atenție, dacă rana conține bucăți de sticlă, metal sau alte substanțe, mergeți cât mai repede la medic, pentru a le scoate.
- **Opriți sângerarea.** Puneți un tifon steril pe rană și apăsați cu mâna. Astfel veți reuși să opriți sângerarea. Dacă rana e mare, presiunea trebuie menținută mai mult timp. Dacă rana nu este extinsă, puteți folosi un plasture special, aplicându-l așa ca să strângeți capetele răni. Dacă accidentul este mai grav, medicul trebuie să coase rana.
- **Îngrijiți rana.** Aplicați pansamente sterile, pe care să le schimbați periodic. Pansamentul se ține până se formează o crustă. În continuare rana se lasă să se cicatrizeze în aer liber.


Asfixierea cu oxid de carbon

Cauza accidentului este focul deschis sau cel din sobă într-o încăpere neventilată. Gazul otrăvitor nu are culoare și nici miros. Ca să nu producă monoxid de carbon, focul trebuie să ardă cu o flacără albastră. Dacă flacăra este galbenă, atunci trebuie să ieșiți imediat din încăpere și să o aerisiți bine. Aerisiți și o încăpere prea calduroasă în care trebuie să dormiți.

Pentru a salva o persoană leșinată dintr-o încăpere plină cu oxid de carbon:

- înainte de a intra în cameră, respirați de câteva ori adânc aer curat, apoi țineți respirația
- scoateți persoana afară și întindeți-o pe o suprafață
- dacă nu puteți deplasa persoana, închideți imediat sursa de gaz otrăvitor
- deschideți ușa, ferestrele sau ventilatoarele, doar dacă acolo nu este un incendiu – oxigenul care pătrunde poate provoca o explozie
- duceți urgent persoana asfixiată la spital.

CİM



Să ceri ajutorul cuiva este un semn de maturitate, și nu de slăbiciune. Dacă ceri sprijin, arăți că ai curaj să recunoști că treci prin dificultăți. Dacă oferi ajutor, te simți util. Deseori e suficient doar să fii alături. Un sfat e valoros dacă te ajută să iei o decizie. Ascultă sfaturile și fă ceea ce crezi că e mai potrivit pentru tine.

Cum să ceri și



– Am probleme ...

– Cine nu le are?

– Toți avem probleme și toți trecem prin „gretuți”. Depășim unele dificultăți mai ușor, pentru altele avem nevoie de ajutor. Dar sunt probleme în fața cărora te pierzi și nu știi ce să faci.

– *Ce să faci? Să respiri adânc, să recitești primul capitol din această carte, cel despre emoții și... să vorbești cu cineva.*

– Ai dreptate, e bine să ceri ajutor de la oamenii din jurul tău – rude, colegi, prieteni, vecini, profesori. Să ceri ajutorul cuiva este un semn de maturitate, și nu o rușine. O fac adulții, o fac țările – toți cer ajutor atunci când au nevoie. Poate că te gândești că nu trebuie să deranjezi pe alții, că ei nu te vor înțelege sau că oricum nu te pot ajuta. Specialiștii spun că oamenii care cer ajutorul altora atunci când au nevoie sunt siguri de sine și nicidecum slabi și dependenți. Ei sunt curajoși să recunoască că se află în dificultate. Avem dreptul să ne simțim neputincioși în anumite momente, să fim iritați și să nu ne putem descurca singuri în unele situații. La rândul lor, oamenii care oferă susținere se simt utili.

să oferi ajutor

– *Se spune că, dacă recunoști că ai o problemă, ai și rezolvat-o pe jumătate...*

– Când ești într-o situație dificilă, **analizează problema** pe care o ai, **decide dacă dorești să ceri ajutor** și **apelează** la persoana care te poate ajuta. Probabil în viața ta există una sau două persoane, de-o seamă cu tine sau mai în vârstă, care îți sunt apropiate, chiar dacă nu sunteți rude, și la care te poți adresa de fiecare dată când ai nevoie.

– *Și dacă un prieten are nevoie de ajutor?*

– Unul dintre cele mai importante lucruri pe care îl poți face pentru un prieten este să-i fii alături atunci când este trist sau când are de făcut o alegere.

– *Dar prietenii nu-ți cer întotdeauna ajutorul...*

– Dacă observi că un prieten este deprimat, **întreabă-l** dacă vrea să vorbească sau dacă are nevoie de ajutor. Deseori este suficient doar să-ți **ascuți** prietenul și să-i arăți că-l **înțelegi**, fără a-i da sfaturi, fără a-l certa și fără a-l compătimi. Asta înseamnă să fii alături. Fii calm, chiar dacă el tace mai mult decât vorbește sau dacă plânge. Pentru el este foarte important să știe că cineva este alături.

– *Dar dacă unui prieten îi vine greu să ceară ajutor sau să-și deschidă sufletul atunci când are probleme?*

– Inventati împreună niște **cuvinte codificate sau semne** care vă pot ajuta să vă dați seama dacă celălalt are nevoie de sprijin. De asemenea, ați putea inventa semne pentru: „Sunt tare supărat, dar nu știu cum să deschid tema, întreabă-mă tu!”, „Simt nevoia să stau singur”, „Am nevoie de susținerea ta!”

– *Și dacă problemele prietenului meu sunt prea dificile?*

– Dacă ești îngrijorat și nu știi cum să procedezi, **cere ajutorul unui adult** (cineva din familie, un profesor, un medic sau psihologul școlar). Chiar dacă prietenul te roagă să nu spui nimănui despre un pericol care îl paște (cineva i-a făcut ceva rău sau crezi că el și-ar putea dauna singur), **siguranța prietenului tău este mai importantă** decât păstrarea secretului.

– *Uneori toată lumea îți dă sfaturi.*

– „Ascultă sfatul meu” – este o frază pe care o auzim cu toții foarte des. Uneori se întâmplă ca sfatul cuiva să devină un fel de scuză pentru comportamentul nostru: „Am făcut așa cum m-a sfătuit X...” Atunci când vrei să ceri ajutorul cuiva, este bine să ții minte că sfaturile sunt utile dacă știi să le ascuți și să faci cum crezi tu că e mai bine.

– *Adică să nu ținem cont de opiniile celorlalți?*

– Este bine să știi ce cred oamenii referitor la subiectul care te interesează. Dacă poți, apelează la persoane de diferită vârstă și experiență. Dacă întrebi cinci prieteni, s-ar putea să obții cam aceleași rezultate. Dacă ascuți și opiniile unor persoane mai în vârstă – părinți, profesori, cunoscuți – s-ar putea să obții informații din altă perspectivă. Orice sfat este valoros dacă îți ajută să analizezi situația și să iei o decizie. Trebuie să-ți asumi responsabilitatea pentru decizia ta și felul în care acționezi. Alte persoane te pot ajuta doar să-ți lărgеști viziunea, însă **ALEGEREA O FACI TU**. Alege soluția care crezi că este cea mai potrivită pentru tine.

– Asta-i un fel de concluzie?

– Pentru moment, da. Rămâne ca fiecare dintre voi să scrie continuarea, în felul lui.



Bibliografie și resurse Web

A ȘTI PENTRU A TRĂI. Abecedarul sănătății. O provocare la comunicare – UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, 1996.

COMUNICAREA NONVIOLENTĂ – UN LIMBAJ AL VIETII – Marshall B. Rosenberg; București, Elena Francisc Publishing, 2005.

CUM SĂ EXPLICĂM IUBIREA COPIILOR NOȘTRI – Nicole Bacharan, Dominique Simonnet ; Editura Trei, 2000.

CUM SĂ NE ÎNGRIJIM ZILNIC SĂNĂTATEA – Jacques Dolle, Michel Lebel ; București, Pro Editura, 2005.

EDUCAȚIA COPILULUI MEU: ÎN 25 DE TEHNICI CARE NU DAU GREȘ – Meg F. Schneider ; București, Humanitas, 2006.

PARENT GUIDE TO CRIME PREVENTION FOR TEENS – KIDsafe Virginia, 2002.

SEXWISE. Ghid de sănătate și educație sexuală, adresat adolescenților din lumea întreagă – BBC World Service, 1999.

TOTUL DESPRE TINE. UN GHID PENTRU VIAȚĂ. SPIRITUL – Jeanne Kim ; București, Kondyli, 2003.

TOTUL DESPRE TINE. UN GHID PENTRU VIAȚĂ. PRIETENII ȘI FAMILIA – Jeanne Kim ; București, Kondyli, 2003.

www.migratie.md

<http://www.zoot2.com>

<http://www.doctorann.org>

www.stresstips.com

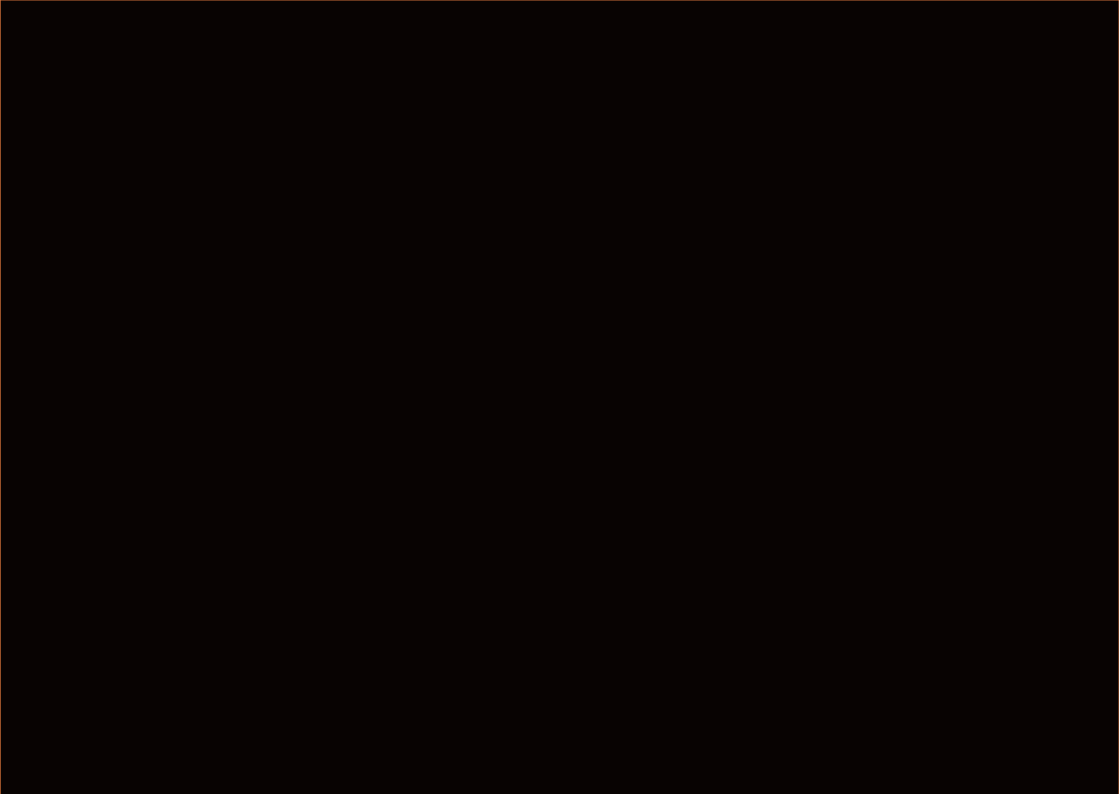
<http://www.time-management-guide.com>

<http://www.teenagehealthfreak.org>

www.goodcharacter.com



Carte de buzunar pentru fete și băieți cu părinți plecați în străinătate





CIDDC



Rädda Barnen

Save the Children Sweden



MISIUNEA ÎN MOLDOVA

I O M



O I M



Union of Norway



SINGUR ACASA

Carte de buzunar pentru fete și băieți cu părinți plecați în străinătate

Coordonare: Cezar Gavriluc
Text: Daniela Platon & Aurelia Guzun
Contribuții & redactare creativă: Igor Guzun
Design: Lică Sainciuc
Editare: URMA ta
Tipar: Bons Offices
Produs: CIDDC & URMA ta
Tiraj: 15 000 ex.

© CIDDC
© **URMA** ^{ta}

Centrul de Informare și Documentare privind Drepturile Copilului
Str. Eugen Coca 15, Chișinău, MD-2008
Republica Moldova
Tel./Fax: (+373 22) 71.65.98, 74.78.13
E-mail: ciddc@yahoo.com
www.childrights.md

