

UBRIS | We know
books

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Solter, Aletha J

Un viitor fără dependențe. 100 de sfaturi despre cum să ajutăm copiii să facă față presiunii sociale evitând comportamentele nocive și consumul de substanțe / Aletha Solter; trad.: Anca Cristina Ilie. – Ed. a 2-a – București: Herald, 2025

Bibliogr.; Index

ISBN 978-630-336-136-9

I. Ilie, Anca Cristina (trad.)

613.83

159.964.2

Aletha Solter, Ph.D.

RAISING DRUG-FREE KIDS

100 TIPS FOR PARENTS

Copyright 2006 © by Aletha Solter

First published in the United States by Da Capo Press

A Member of the Perseus Books Group

Romanian edition published by arrangement
with Agenția Literară Livia Stoia

Cartea de față a beneficiat de o primă ediție publicată cu titlul *O viață fără droguri. 100 de recomandări pentru părinți.*

Această nouă ediție revizuită a cărții poartă titlul *Un viitor fără dependențe. 100 de sfaturi despre cum să ajutăm copiii să facă față presiunii sociale evitând comportamentele nocive și consumul de substanțe.*

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv fotocopiare, înregistrare sau prin orice sistem de stocare a informației, fără permisiunea editorului. Ediție în limba română publicată de Editura Herald. Copyright © 2025

Aletha Solter

UN VIITOR FĂRĂ DEPENDENȚE

100 DE SFATURI DESPRE CUM SĂ AJUTĂM COPIII
SĂ FACĂ FAȚĂ PRESIUNII SOCIALE
EVITÂND COMPORTAMENTUL NOCIV
ȘI CONSUMUL DE SUBSTANȚE

Cuvânt-înainte:

IULIA FEORDEANU

Traducere din limba engleză și note:

ANCA CRISTINA ILIE

EDITURA  HERALD

București

DTP:
Ela Stoica

Viziune grafică:
Faber Studio

Corectură:
Dușa Udrea-Boborel

Pentru noutăți și comenzi:
www.edituraherald.ro
office@edituraherald.ro

Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob: 0744.888.388, 0771.664.320

Notă. Această carte reprezintă o resursă educațională centrată pe practici de parentaj, care poate ajuta la prevenirea abuzului de droguri la copiii, adolescenți și adulții tineri. Nu se urmărește înlocuirea sfaturilor sau a tratamentelor psihologice sau medicale. Multe dintre comportamentele și simptomele menționate în această carte pot fi o indicație a unor probleme emoționale și fizice serioase. Părinții sunt sfătuiți să consulte un medic sau un psiholog competent de fiecare dată când copilul lor manifestă probleme de ordin comportamental, emoțional sau fizic.

Comportamentul copiilor este rezultatul mai multor factori complecși. Autorul nu garantează că sfaturile oferite în cartea de față vor preveni abuzul sau dependența de droguri la copii, adolescenți sau adulți. În plus, autorul nu va putea fi tras la răspundere de nicio persoană sau entitate cu privire la orice probleme cauzate sau presupuse a fi cauzate, direct sau indirect, de informațiile conținute în această carte.

Cuprins

Cuvânt-înainte	5
Introducere	8
Capitolul I – Noțiuni de bază	13
Capitolul II – De la naștere până la vârsta de 3 ani	39
Capitolul III – De la 3 la 6 ani	63
Capitolul IV – De la 6 la 12 ani	89
Capitolul V – De la 12 la 18 ani	153
Capitolul VI – De la 18 la 25 de ani	219
Resurse	231
Mulțumiri	236
Despre autoare	237



Ajutați-l pe copil să se simtă conectat

Studiile arată că adolescenții care simt că au o legătură mai strânsă cu familiile și cu școlile lor sunt mai sănătoși din punct de vedere emoțional, mai puțin violenți și mai puțin predispuși să consume droguri. Așadar, este vital să stabiliți o relație apropiată, bazată pe iubire, cu fiecare dintre copiii voștri, de la cea mai fragedă vârstă și până ajung adulți.

Legătura dintre părinte și copilul său poate fi comparată cu acea coardă de cauciuc folosită la *bungee jumping*¹. Uneori, coarda va fi foarte scurtă, ca atunci când copilul are în jur de un an și vrea să ți se cațăre în poală. Alteori, coarda va fi foarte lungă și întinsă, ca atunci când adolescentul pleacă de acasă la facultate; sau poate fi întinsă la modul simbolic, ca atunci când unul dintre voi este foarte supărat pe celălalt. Totuși, copiii trebuie să știe că această coardă va fi mereu acolo, ca o reprezentare simbolică a unei legături puternice cu părinții. Ei au nevoie să fie siguri că, oricât de departe ar fi și indiferent cât de supărați ați fi unul pe altul, legătura dintre voi nu se va rupe niciodată.

Copiii au nevoie, de asemenea, să se simtă conectați cu familia. Puteți realiza acest lucru prin activități în familie, cum ar fi să vă jucați, să mâncați, să lucrați acasă la anumite proiecte sau pur și simplu să stați de vorbă. Acest sentiment de

¹ Sport extrem care constă în salturi în gol, cu ancorare sigură de o coardă elastică, de la înălțimi mari. (N. red.)

apartenență la o familie și la o casă este dreptul din naștere al fiecărui copil, fără de care orice copil este ca o corabie fără cârmă. Dacă familia voastră a trecut printr-o schimbare majoră cauzată de: deces, despărțire, divorț, recăsătorie sau mutații frecvente, atunci copiii voștri au nevoie cu atât mai mult să simtă că aparțin unei familii, oricât de mică și plină de diversitate ar fi aceasta.

În cele din urmă, copiii au de câștigat din sentimentul de apartenență la o comunitate, fie că aceasta este un cartier, un grup religios sau o familie extinsă de mătuși, unchi și veri. Comunitățile oferă siguranță, companie și ajutor reciproc la nevoie. Dacă apare o ruptură în relația cu propriii copii cauzată de: supărări, despărțiri, divorț, boală sau deces, trebuie să știe că mai sunt și alți adulți care țin la ei, adulți cărora li se pot adresa pentru a le cere ajutor sau susținere emoțională.

Pe tot parcursul acestei cărți veți găsi sugestii și recomandări de modalități specifice prin care puteți să consolidați legătura cu propriul copil, cu familia voastră și cu o comunitate de alte familii. Această rețea de legături emoționale se află la baza întregii teorii de educație parentală privind rezistența în fața drogurilor. Dacă relația voastră cu propriul copil este una încordată, trebuie să înțelegeți că nu e niciodată prea târziu să o reparați.

Atunci când au o relație strânsă cu părinții, copiii vor dori, cel mai probabil, să le facă pe plac și să adopte sistemul acestora de valori ca fiind al lor înșiși. Atunci când au o relație strânsă cu o familie și cu o comunitate de adulți care țin la ei, copiii vor avea un loc pe care să-l numească „acasă” și o rețea de susținere pe măsură ce vor crește autonomi și se vor aventura în lume.



RECOMANDAREA NR. 2

Genetica nu este destin

Există dovezi științifice că tendința de a consuma alcool și de a deveni dependent de acesta este o trăsătură genetică și, probabil, că vă veți da seama dacă această trăsătură moștenită este prezentă în familia voastră. Dacă aveți un copil adoptat, ar fi util pentru voi să știți dacă părinții lui sau alte rude erau alcoolici. Există, de asemenea, dovezi științifice că dependența de nicotină (tutun) este moștenită.

Pe lângă acești factori genetici specifici există o altă trăsătură mai generală moștenită, care-i predispune pe oameni să se angajeze în comportamente adictive. Această trăsătură de temperament implică ceea ce psihologii numesc „externalizarea” comportamentală. Cel mai probabil, oamenii cu acest fel de temperament sunt impulsivi, ostili și se angajează în comportamente riscante. Cei cu un comportament „internalizat” sunt mai atenți, mai anxioși și mai inhibați.

Aceste două trăsături opuse sunt similare unei alte clasificări bazate pe studii, care-i distinge pe oamenii mai puțin sensibili (cei care externalizează) de cei care sunt foarte sensibili (cei care internalizează). Un procent de aproximativ 15–20 dintre oameni sunt foarte sensibili, iar acest lucru pare să fie ereditar.

Dacă aveți un copil extrem de sensibil din fire, este mai puțin probabil să încerce drogurile, pentru că i se vor părea prea puternic stimulatoare, în special excitantele și halucinozenele. (Probabil că va evita și petrecerile dezlanțuite). Înșă

trăsătura aceasta moștenită, de mare sensibilitate, nu vă va proteja pe de-a-ntregul copilul de alcool și droguri, pentru că oamenii extrem de sensibili și timizi sunt vulnerabili să consume alcool în situații sociale. Se pare că aceștia beau primul pahar ca să se relaxeze, pentru că se simt stingheri și timizi. După prima băutură, le dispare o parte din inhibiții, inclusiv inhibiția naturală de a face uz de alcool, așa că vor continua să bea, fără să știe când să se oprească. Apoi se vor simți foarte rușinați și plini de remușcări. Acesta este un tipar diferit față de cel al alcoolicilor tipici, dar poate fi la fel de dăunător și de periculos.

Evident, nu putem schimba moștenirea genetică a copilului. Însă, chiar și când copilul a moștenit o predispoziție genetică pentru alcool sau nicotină ori dacă este genul care își asumă riscuri în mod impulsiv, nu va ajunge automat dependent de alcool sau de droguri. Dacă aveți un copil extrem de sensibil, acesta nu va ajunge automat un băutor necontrolat în situații sociale. Cu toate că acești factori genetici pot juca un rol în consumul de substanțe de mai târziu, studiile au arătat că *factorii sociali și de mediu (inclusiv practicile parentale) au o influență mult mai mare.*

Numeroase studii au arătat că abordarea unei discipline fără pedepse reduce predispoziția către consumul de substanțe nocive în adolescență. Puteți să reduceți drastic riscurile copiilor voștri dacă le oferiți dragoste, atenție, stabilitate, informație, susținere și modele bune de urmat. Recomandările din această carte vă vor ajuta să creșteți copii feriți de droguri, indiferent de moștenirea genetică.



RECOMANDAREA NR. 3

Nu-i oferiți copilului alcool sau droguri

Dacă vă doriți copii care să nu consume droguri când vor fi adulți, este de la sine înțeles că trebuie să evitați să le oferiți droguri pe măsură ce cresc. Acest sfat vi se poate părea evident, însă sunt persoane care nu sunt conștiente de toate modurile în care copiii pot fi expuși la droguri.

Fumatul pasiv poate avea aceleași efecte psihologice ca și inhalarea directă a fumului, așa că, dacă voi și copiii voștri vă aflați în prezența unei persoane care fumează tutun sau marijuana, încercați să îi protejați de această expunere. Deschideți o fereastră, cereți-i politicos persoanei să nu mai fumeze sau părăsiți încăperea.

De asemenea, este extrem de important să evitați să le dați copiilor să soarbă o guriță de alcool. Chiar dacă poate fi tentant să îi lăsați să guste din paharul vostru cu vin sau bere, această practică subminează mesajul vostru potrivit căruia alcoolul este periculos pentru corpul lor aflat în dezvoltare. Majoritatea copiilor nu agreează la început gustul de alcool, dar pot învăța să îl agreeze. Este riscant mai ales să-i permiteți copilului să guste alcool dacă a moștenit o predispoziție genetică pentru dependența față de acesta.

Evitați, de asemenea, să vă implicați copiii atunci când voi înșivă folosiți droguri sau alcool. Luați-vă singuri berea în loc să le cereți copiilor să v-o aducă, iar acest lucru întărește mesajul vostru că alcoolul nu este pentru copii. (Consultă *Recomandarea nr. 89* și motivele pentru care alcoolul și drogurile sunt mai periculoase pentru copii decât pentru adulți.)

Glumele despre oameni care se îmbată sau se droghează îi expun și ele pe copii, în mod simbolic, la alcool și droguri. Aceste glume nu sunt amuzante și pun în lumină o problemă serioasă. Ele îl pot desensibiliza pe copil în legătură cu pericolul abuzului de alcool sau de droguri.

Cafeina nu este la fel de periculoasă ca alte droguri, dar este recomandabil să limitați folosirea cafeinei de către copii. Acest stimulent se găsește în cafea, ceai, ciocolată și numeroase băuturi răcoritoare. Consumul frecvent de cafeină în copilărie poate să-i predisună pe copii să dorească mai multe stimulente mai târziu. Mai mult decât atât, cafeina poate să provoace hiperactivitate, insomnie și constipație.

Această recomandare ar fi incompletă dacă nu aș menționa și medicamentele eliberate pe bază de rețetă medicală, pe care le administrăm copiilor pentru a le controla comportamentul. Această practică este comună în Statele Unite și se răspândește și în alte țări. Atunci când le oferim copiilor stimulente sau alte medicamente cu efect direct asupra creierului (medicamente psihoactive), îi învățăm indirect că este acceptabil să consume substanțe chimice pentru a-și modifica așadar comportamentul sau pentru a se simți mai bine. Aceasta contravine lecției pe care dorim ca ei să o învețe despre droguri. Multe dintre medicamentele pentru problemele comportamentale ale copiilor dau dependență și se face tot mai mult abuz de ele de către adolescenți. (Consultă *Recomandarea nr. 40.*) Dacă dorim să creștem copii feriți de droguri, trebuie să ne întrebăm dacă e bine să le administrăm în mod curent medicamente psihoactive și să căutăm modalități alternative de a-i ajuta cu problemele emoționale sau comportamentale.

Atenție! Dacă intenționați să întrerupeți medicația psihoactivă a copilului, asigurați-vă că o faceți sub strictă supraveghere medicală.



RECOMANDAREA NR. 4

Tratați-vă, dacă sunteți dependenți de alcool sau droguri

Copiii cu un părinte dependent sunt supuși unui risc mai mare de abuz al substanțelor nocive. Cu toate că o parte din risc reprezintă rezultatul unei predispoziții moștenite, o latură semnificativă a acestuia are drept cauză anturajul. Ar fi deopotrivă ipocrit și nerealist din partea voastră să vă așteptați ca cei mici să evite drogurile, dacă voi înșivă consumați aceste substanțe în mod iresponsabil. Încetarea consumului de alcool și droguri este reflectarea responsabilității față de propria persoană și față de propriii copii.

Puteți alege acum dintre numeroase metode de tratament și recuperare existente, deopotrivă medicale și nonmedicale. Multe persoane au avut de câștigat de pe urma abordării spirituale oferite de Alcoolici Anonimi (AA) sau de Narcotici Anonimi (NA), în vreme ce alții preferă sprijinul fără accente spirituale oferit de Secular Organizations for Sobriety – SOS International (rețea nonprofit, seculară, de grupuri independente care sprijină recuperarea în urma experiențelor de adicție – n. red.). Indiferent de metoda aleasă, cel mai bine este să vă aflați sub observație medicală și să beneficiați de o rețea de sprijin din partea unor persoane apropiate. În timpul procesului de renunțare la alcool sau droguri, este posibil să simțiți atât emoții puternice, cât și simptome fizice foarte neplăcute, care vă vor pune chiar viața în pericol. Creierul vostru va avea nevoie de ceva timp

ca să funcționeze normal după renunțarea la alcool sau droguri. Revenirile sunt la ordinea zilei, așa că nu fiți prea duri cu voi înșivă și nu renunțați. Trebuie să înțelegeți că singura soluție care funcționează pentru voi este doar abținerea totală și încercați să dezvoltați relații cu persoane care nu consumă deloc alcool sau droguri.

Dacă nu v-ați depășit încă dependența, fiți sinceri cu propriii copii, pentru că vă va fi foarte greu să vă ascundeți de ei. Copiii, și în special adolescenții, observă foarte ușor comportamentul inconsecvent sau ipocrit. Spuneți-le că aveți o problemă și că lucrați la asta. Explicați-le că ați crezut că puteți să vă opriți din băut sau consum de droguri oricând doriți, dar ați descoperit că nu puteți să vă opriți, odată ce ați devenit dependent. Spuneți-le ce faceți ca să vă depășiți dependența. Copiii voștri vă vor respecta pentru sinceritate. Le veți pierde totuși respectul dacă nu veți urma ceea ce v-ați propus, adică să nu mai beți și să nu mai consumați droguri.

Dacă nu consumați droguri, dar aveți un partener care face abuz de alcool sau droguri, situația voastră familială va fi nesănătoasă pentru copii. Poate că facilitați (sau alimentați) dependența partenerului vostru fără să vă dați seama. Schimbarea propriului comportament și răspunsul la comportamentul partenerului vostru pot constitui mecanismul de declanșare care îl va ajuta să înțeleagă că are o problemă și are nevoie de ajutor. Aveți nevoie de multă susținere atunci când încercați să creați un mediu familial sănătos, indiferent de rezultatul la care ajungeți. Căutați susținere pentru a înțelege natura dependenței, învățați ce trebuie să faceți pentru a vă ajuta partenerul să renunțe la alcool sau droguri și găsiți moduri în care puteți construi o viață sănătoasă și deplină pentru voi înșivă. (Consultați secțiunea de Resurse pentru surse de susținere.)



RECOMANDAREA NR. 5

Dacă aveți un părinte alcoolic, cereți ajutor

Dacă unul sau ambii părinți au fost alcoolici atunci când erați copil, atunci veți avea de întâmpinat provocări speciale în propria calitate de părinte. Poate că vă veți simți îngrozit să nu faceți vreun rău copilului vostru, la fel cum ați fost afectați voi înșivă. Sau poate că vă faceți griji că și copiii voștri ar putea deveni alcoolici. Poate vă temeți că au moștenit o tendință genetică sau un comportament general adictiv.

Experiența voastră din copilărie poate să vă facă dificilă sarcina de a fi acel fel de părinte care ați vrea să fiți, deoarece v-au lipsit modelele bune. Copil fiind, poate că ați fost martor la ieșiri nervoase și la violență în loc de atenție consecventă și empatică. Viața de familie poate că a fost haotică și imprevizibilă, iar dependența părinților voștri poate a provocat chiar probleme financiare. Poate că ați fost obligați de la o vârstă fragedă să deveniți responsabili de voi înșivă sau chiar de frații mai mici. Din cauza diferitelor probleme în familia voastră de origine, poate că nu știți bine cum sau când să stabiliți niște limite, să oferiți consecvență și structură, sau să le dați copiilor voștri diverse responsabilități.

Rețineți însă că dificultățile pe care le întâmpinați în calitate de părinte nu se întâmplă din vina voastră. Bunele practici de creștere a copiilor nu vin de la sine. Ceea ce vine de la sine este să vă tratați copiii la fel cum ați fost tratați la rândul vostru.