Campania de promovare a sănătății reproducerii
Noiembrie-Decembrie 2026
Informează-te! Implică-te! Alege soluția potrivită pentru tine!

10 SFATURI PENTRU PĂRINȚI PENTRU A-ȘI AJUTA COPIII SĂ EVITE O SARCINĂ ÎN ADOLESCENȚĂ



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății- pentru distribuție gratuită -

Institutul Național de Sănătate Publică

1. CLARIFICĂ-ȚI PROPRIILE VALORI ȘI ATITUDINI SEXUALE!

Va fi mult mai ușor să vorbești cu copilul tău dacă reflectezi la propria persoană.

- Ce părere ai despre adolescenții de vârstă școlară care sunt activi sexual? Dar care devin părinți?
- Ai fost activ sexual în adolescență? Ce părere ai despre asta acum?
- Ai fost activ sexual înainte de a te căsători? Cum afectează răspunsurile la aceste întrebări ceea ce le vei spune copiilor tăi?



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Institutul Național de Sănătate Publică

2. VORBEȘTE CU COPIII TĂI CÂT MAI TIMPURIU ȘI DES DESPRE DRAGOSTE ȘI SEX . FII SPECIFIC!

Cel mai important lucru pe care îl poți face este să spui primele cuvinte. Ascultă cu atenție pentru a afla ce înțelege deja copilul tău.

Tinerii au întrebări reale și complexe despre iubire, sex, presiune socială și contracepție – ascultă-i cu răbdare și oferă-le informații corecte.

Ajută-i să învețe cum să-și exprime limitele și să gestioneze presiunea partenerului, fără teamă sau vinovăție.

Fii deschis la întrebările lor – chiar și cele incomode – pentru că doar așa vor învăța să ia decizii sănătoase.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Institutul Național de Sănătate Publică

3. SUPRAVEGHEAZĂ ȘI MONITORIZEAZĂ ACTIVITĂȚILE COPIILOR TĂI

Părinții atenți știu mereu unde și cu cine sunt copiii lor – siguranța vine din implicare, nu din control excesiv.

Supravegherea constantă previne riscurile și încurajează alegerile bune.

Explică-le copiilor că grija nu înseamnă invadarea intimității sau restricționarea autonomiei, ci iubire și responsabilitate.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Institutul Național de Sănătate Publică

4. FII INTERESAT SĂ CUNOȘTI PRIETENII COPIILOR TĂI ȘI FAMILIILE LOR!

Influența prietenilor e puternică – sprijină-ți copilul să aleagă relații sănătoase, din medii cu valori similare.

Creează un spațiu deschis pentru prietenii copilului tău și construiește relații și cu părinții lor.

Colaborează cu alți părinți pentru reguli comune – unitatea aduce claritate și siguranță pentru toți copiii.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Institutul Național de Sănătate Publică

5. DESCURAJEAZĂ ÎNTÂLNIRILE ROMANTICE TIMPURII, FRECVENTE ȘI EXCLUSIVE

Încurajează activitățile de grup.

Întâlnirile romantice unu-la-unu înainte de 15 ani pot aduce riscuri – vorbește din timp cu copilul tău despre limite clare.

Activitățile de grup oferă un mediu mai sigur și mai potrivit pentru socializarea adolescenților.



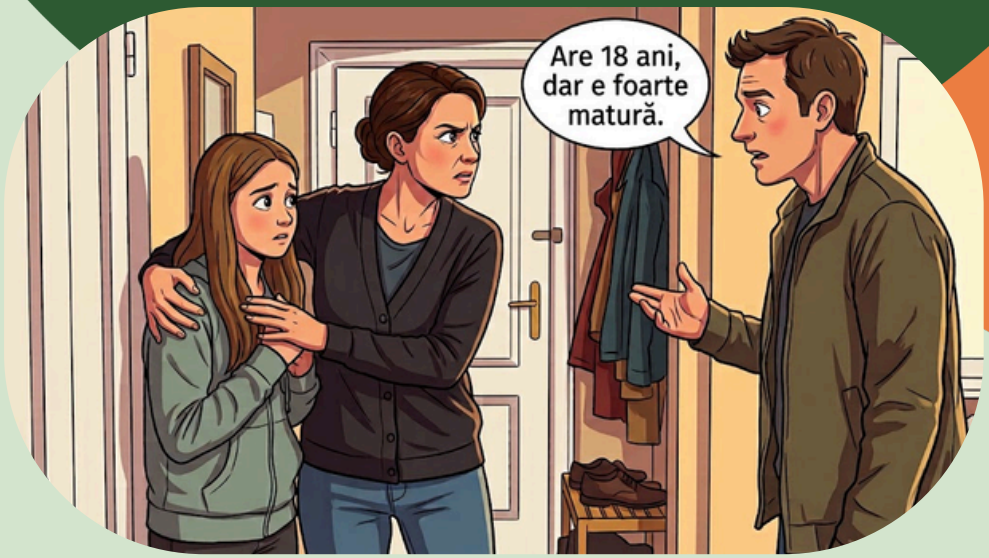
MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Institutul Național de Sănătate Publică

6. DESCURAJEAZĂ FERM IMPLICAREA ADOLESCENȚILOR ÎN RELAȚII ROMANTICE CU PERSOANE SEMNIFICATIV MAI ÎN VÂRSTĂ SAU MAI TINERE DECÂT EI

Diferențele mari de vârstă pot însemna dezechilibre de putere – iar asta crește riscul deciziilor nesănătoase.

O regulă simplă: o diferență de vârstă de maximum 2 ani ajută la relații mai echilibrate și mai sigure.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Institutul Național de Sănătate Publică

7. AJUTĂ-I SĂ AIBĂ OPȚIUNI PENTRU VIITOR CARE SUNT MULT MAI ATRACTIVE DECÂT O SARCINĂ TIMPURIE SAU A DEVENI PĂRINTE PREA DEVREME

Ajută-i să își stabilească planuri și obiective reale și semnificative pentru viitor.

Vorbește cu ei despre ce trebuie să facă pentru a-și atinge aceste obiective și sprijină-i pe parcurs.

Ajută-i să înțeleagă că a deveni părinte prea devreme poate da peste cap chiar și cele mai bune planuri.

Îndrumă-i să-și folosească timpul liber într-un mod constructiv.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Institutul Național de Sănătate Publică

8. SUBLINIAZĂ CÂT DE MULT VALORIZEZI EDUCAȚIA

Succesul la școală este una dintre cele mai bune forme de prevenție împotriva sarcinilor în adolescență.

Fii implicat în educația copilului tău – urmărește notele, vorbește cu profesorii, oferă sprijin constant.

Timpul pentru teme, somn și relaxare contează – asigură-te că timpul copilului tău este distribuit într-un mod echilibrat între aceste activități.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Institutul Național de Sănătate Publică

9. FII INTERESAT SĂ ŞTII CEEA CE VIZIONEAZĂ, CITEŞTE ȘI ASCULTĂ COPILUL TĂU!

Fii atent la ce consumă copiii tăi în spațiul media – multe mesaje despre sex contrazic valorile familiei.

Învață-i să gândească critic despre ce văd și aud – nu tot ce e popular e și sănătos.

Controlează mediul de acasă: fără TV în dormitor, fără conținut toxic – părinții stabilesc limitele, nu ecranele.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Institutul Național de Sănătate Publică

10. STRĂDUIEȘTE-TE PENTRU A AVEA O RELAȚIE CĂLDUROASĂ ȘI AFECTUOASĂ - FERMĂ ÎN DISCIPLINĂ ȘI BAZATĂ PE COMUNICARE

Niciodată nu e prea târziu să repari sau să construiești o relație apropiată cu copilul tău. Copiii, indiferent de vârstă, își doresc o relație apropiată cu părinții lor și tânjesc după ajutorul, aprobarea și sprijinul acestora.

Construiește o relație solidă bazată pe iubire, comunicare și respect reciproc – ascultă-l cu deschidere, fii blând, dar setează limite.

Fii prezent activ în viața copilului tău – emoțional, zilnic, constant.



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Institutul Național de Sănătate Publică