

**Trojlistok, n. o.** je organizácia, ktorá poskytuje pomoc osobám so závislosným správaním a závislosťou a ich rodinám a blízkym. Už viac ako 10 rokov sprevádzame ľudí ku kvalitnejšiemu životu a fungovaniu bez závislosného správania. Pomáhame deťom, dospelým aj starším ľuďom.

Ako pracovisko špecializovaných a odborných služieb poskytujeme celostnú pomoc pri riešení závislosti a závislosného správania u jednotlivcov a v rodinách:

- špecializované sociálne poradenstvo (vrátane dlhového a sociálno-právneho poradenstva) ambulantnou formou,
- terénnu sociálnu službu krízovej intervencie,
- opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately terénnou aj ambulantnou formou.

**Naše služby sú bezplatné, anonymné a dôverné!**

**NIE STE V TOM SAMI!**  
Neváhajte nás kontaktovať.

## KONTAKT



**Konštantínova č. 3, 080 01 Prešov**

Vstup je z budovy COOP JEDNOTA aj z Kmeťovho stromoradia – oproti Strednej odbornej škole pedagogickej



**0948 078 997, 051 77 54 479**



**www.trojlistokno.sk**

**http://trojlistokno.sk/**



**trojlistokno@gmail.com**



**Trojlistok n.o.**



**trojlistokno**

# Ako to zvládnuť v rodine, keď...

## ... sa dieťa nadmerne venuje návykovým činnostiam

Kampaň na podporu rodín s deťmi „Ako to zvládnuť v rodine so závislým dieťaťom“ vznikla v reakcii na nárast problémov duševného zdravia vrátane závislosného správania. Tie sa nikdy netýkajú len jednotlivcov, ale vždy zasahujú aj celé rodiny, ktoré musia zvládať veľkú záťaž. Aj napriek tomu sa rodinám so závislým členom venuje len malá pozornosť a pomoc je pre nich často málo dostupná. Kampaň sa snaží o zviditeľnenie problémov rodín so závislosťou a závislosným správaním posilnenie pomoci týmto rodinám.

Súčasťou kampane je aj séria podkastov, ktoré sú dostupné na:



Kampaň podporená z rozpočtu PSK



Pojmom **nelátková závislosť** označujeme **stav**, kedy sa isté nutkavé správanie, ktoré prináša úľavu a zároveň je škodlivé, dlhodobo opakuje. Aj keď sa človek snaží s ním skoncovať, stále v ňom pokračuje. Ide napr. o patologické hráčstvo, stávkovanie, tipovanie, tzv. technologické závislosti v online i offline forme (závislosť od počítača, internetu, mobilu, počítačových hier, sociálnych sietí), sebapoškodzovanie a ďalšie.

Nie každé správanie, ktoré prináša rýchle uspokojenie, je problémové - takým sa stáva, keď sa objavia negatívne následky:

- o dieťa sa venuje návykovej činnosti čoraz viac, zanedbáva iné povinnosti, stráca záujmy a kamarátov,
- o keď ho na to upozorňujeme, je nervózne a podráždené,
- o keď nemôže činnosť vykonávať alebo mu ju zakazujeme, hnevá sa, vyjednáva, odmieta ju ukončiť, je výbušné, podráždené až agresívne,
- o vznikajú konflikty a problémy v rodine, v škole, v práci,
- o mení sa jeho správanie, vzhľad a nálada (je podráždené aj bez zjavnej príčiny, izoluje sa, prestáva komunikovať, uteká z domu),
- o nerešpektuje dohodnuté pravidlá, nedodržiava dohody, klame, vymýšľa si,
- o zhoršuje sa jeho prospech v škole, vymeškáva z vyučovania,
- o nadmerne mŕňa peniaze.

## AKO REAGOVAŤ NA DIEŤA?

Hoci je ťažké reagovať podporne a s porozumením, je to presne to, čo dieťa potrebuje:

- nepanikáriť, ak je to možné, **dať si čas** na reakciu a **upokojiť sa** - uvedomiť si, že situácia **sa dá riešiť**; vyhľadať si **informácie**, ktoré (ako rodič) potrebujem; **porozprávať sa** o tom s partnerom/blízkymi,
- s partnerom byť jednotní v riešení situácie a spolupracovať,
- o **priamo pomenovať problém pri jeho spozorovaní, otvorene o ňom s dieťaťom hovoriť, priznať si ho, pomenovať fakty, nepodceňovať situáciu,**
- o **pýtať sa dieťaťa, ako sa má, čo cíti** a či mi môže povedať viac o tom, čo sa mu deje:
- **vytvoriť si priestor a čas** na rozhovor (nie ráno pred odchodom do školy ...),
- **netlačiť** (nech povie dôvod, prečo to robí), naopak **byť tam pre dieťa,**
- **počúvať ho** (ak začne hovoriť), **zaujímať sa** o to, čo hovorí, aj keď s jeho názorom nesúhlasíme, rešpektovať ho,
- o **vyjadriť, čo cítim ja** („bojím sa o teba...“),
- o **nesnažiť sa všetko vyriešiť hneď**, jedným rozhovorom (netlačiť na seba ani na dieťa),
- o ponúknuť **pomoc a poskytnúť podporu**, (pýtať sa dieťaťa čo potrebuje),
- o nečakať, kým sa situácia zhorší, nespoliehať sa, že sa vyrieši sama, spoločne **VYHLĎAŤ ODBORNÚ POMOC**.

**Určite nepomáha KRIK** („Už to nikdy nesmieš urobiť!“), **VYHRÁŽKY a TRESTY** („Ak to neprestaneš robiť, vezmem ti mobil!“), **MANIPULÁCIA** („Máš všetko, na čo si zmyslíš, tak prečo to robíš?!“), **MORALIZOVANIE** („Také správanie je neprípustné...“) alebo **BAGATELIZOVANIE** („Tá dnešná mládež nevie, čo od rozkoše - oni z toho vyrastú“).