POSKYTUJEME

- pomoc osobám so závislostným správaním vo veku od 10 rokov
- špecializované sociálne poradenstvo
- terénnu sociálnu službu krízovej intervencie
- opatrenia sociálnoprávnej ochrany detí a sociálnej kurately
- centrum pre deti a rodiny „ZMENA“

NIE STE V TOM SAMI!
Neváhajte nás kontaktovať.

KONTAKT

PREŠOV: 0948 078 997, 051 77 54 479
Konštantínova č. 3, 080 01 Prešov
Vstup je z budovy COOP JEDNOTA
aj z Kmeťovho stromoradia – oproti
Strednej odbornej škole pedagogickej

BARDEJOV: 0917 775 237
Stöcklova 9, 085 01 Bardejov

www.trojlistokno.sk
trojlistokno@gmail.com
Trojlístok n.o.
trojlistokno

trojlístok

Realizované s finančnou podporou Ministerstva spravodlivosti SR v rámci dotačného programu na presadzovanie, podporu a ochranu ľudských práv a slobôd a na predchádzanie všetkým formám diskriminácie, rasizmu, xenofóbie, antisemitizmu a ostatným prejavom intolerancie.
Za obsah tohto dokumentu výlučne zodpovedá Trojlístok, n.o.

MINISTERSTVO SPRAVODLIVOSTI SLOVENSKEJ REPUBLIKY

trojlístok

NE/ZDRAVÉ vzťahy

Vzťahy sú dôležitou súčasťou nášho života – s priateľmi, partnermi, rodinou, aj sami so sebou. Zdravý vzťah nám dáva **pocit bezpečia, podpory a prijatia**, zatiaľ čo toxický vzťah nás oslabuje, zraňuje a oberá o sebaúctu.

PAMÄTAJ
zdravý vzťah
nie je o dokonalosti,
ale o vzájomnom raste
a rešpekte. Ak máš pocit,
že ti niekto ubližuje, zver sa
niekomu, komu veríš alebo
vyhľadaj pomoc.

Ako vyzerá zdravý vzťah?

VZÁJOMNÝ REŠPEKT:
navzájom sa počúvame, zaujímame sa o seba a tento záujem cítime, akceptujeme názory a hranice toho druhého. Nezhodneme sa vo všetkom, ale vieme sa rešpektovať (ak niekto nechce zdieľať fotku, rešpektujem to, ak si nechce písať každých 5 minút, neznamená to, že ho alebu ju nezaujímam).

DÔVERA A ÚPRIMNOSŤ:
môžeme byť sami sebou bez strachu, že budeme vysmievaní či súdení – aj keď urobíme chybu, trapas, niečo sa nám nepodarí. Nemusíme sa hrať na dokonalých, aby nás druhý prijal.

PODPORA:
povzbudzujeme sa, tešíme sa z úspechov toho druhého, nežiarlime (ak je niekto smutný alebo plače, nesmejem sa, neodvrátim, ale ponúknem pomoc).

ROVNOVÁHA:
každý má svoj priestor, záujmy a ľudí mimo vzťahu. Trávime čas spolu, ale aj oddelene. Je v poriadku ísť s kamarátkami von alebo mať čas len pre seba – neznamená to, že sa máme menej radi.

BEZPEČNÁ KOMUNIKÁCIA:
vieme hovoriť aj o nepríjemných veciach bez kriku, výčitiek a manipulácie („mrzí ma, že si mi to nepovedal," namiesto „ty mi nikdy nič nepovieš!").

Ako spoznať toxický vzťah?

- Máš pocit, že **musíš byť niekým iným**, aby ťa druhý prijal.
- Cítiš **vinu alebo strach**, kvôli veciam, ktoré nie sú tvojou vinou alebo keď nesúhlasíš (napr. kamarátka sa hnevá, že si bola s inými, a ty sa ospravedlňuješ, aj keď si nič zlé neurobila).
- Druhý ťa **kontroluje, klame, ponižuje alebo ohovára** (hovorí napr. „nikto iný by s tebou nevydržal", vysmieva sa tvojmu vzhľadu či záujmom, neustále ťa kontroluje správami typu: „Kde si? S kým si? Pošli fotku", hnevá sa, keď neodpíšeš hneď).
- **Žiarli a/lebo ťa izoluje** (spochybňuje tvoje kamarátstva a tvojich kamarátov, presviedča ťa o tom, že oni ťa „nechápu, klamú" a že potrebuješ len jeho).
- **Trestá ťa tichom alebo výčitkami** (keď sa pohádate, ignoruje ťa celé dni, aby si sa cítil/a vinný/á).
- Tvoje pocity a hranice sú **bagatelizované** (tvrdí, že „preháňaš", „si citlivý/á", keď ho niečo z tvojho správania zraní).

Ako si zdravé vzťahy budovať a udržať

POZNAJ SÁM/SAMU SEBA:
skús si uvedomiť, čo máš rád/a, čo ti prekáža a čo ti pomáha cítiť sa dobre (napr. „Potrebujem mať niekedy čas pre seba" alebo „Nemám rád, keď ma niekto zahanbuje pred ostatnými").

KOMUNIKUJ OTVORENE:
hovor o svojich pocitoch bez obviňovania, nečakaj, že druhý bude čítať tvoje myšlienky („Bolo mi ľúto, keď si odišla bez rozlúčky," namiesto „Ty ma vždy ignoruješ!").

STANOV HRANICE:
ak ti niečo nie je príjemné, máš právo povedať „nie" bez výčitiek („Nechcem, aby si zdieľal moju fotku," alebo „Nepáči sa mi, keď ma voláš

BUĎ ZODPOVEDNÝ/Á ZA SVOJE SPRÁVANIE:
ospravedlň sa, keď niekomu ublížiš („Mrzí ma, že som ťa urazil, nechcel som to").

STARAJ SA O SEBA:
zdravý vzťah začína zdravým vzťahom k sebe. Dávaj pozor na svoje pocity, dopraj si oddych a rob veci, ktoré ti robia radosť. Choď na prechádzku, kresli, počúvaj hudbu, buď s priateľmi, ktorí ťa prijímajú takého, aký si").

trojlístok