

POMÔŽEME TI

✉ silakonat@baterkaren.sk

🌐 www.silakonat.sk

📍 Baterkáreň, Starohájska 1, Trnava
91701



Táto brožúra bola podporená z dotácií Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.



baterkáreň

ČO ZNAMENÁ POJEM RED FLAGS?

RED FLAGS sú varovné signály, ktoré ti tvoje telo a myseľ posielajú, keď niečo nie je v poriadku. Sú to akési signály, že sa deje niečo, čo by mohlo byť pre teba nebezpečné alebo nezdravé. Ak sa, napríklad, cítiš nervózne alebo nepohodlne v niekoho spoločnosti, cítiť napätie, úzkosť, smútok či strach, tvoje telo a myseľ ti možno hovoria, že spoločnosť tejto osoby pre teba nie je bezpečná či zdravá. Vo vzťahoch sa stretneš s RED FLAGS napríklad vtedy, ak tvoj partner alebo partnerka nie je úprimný alebo na teba vyvíja nátlak. Je dôležité vedieť si uvedomiť tieto signály a neignorovať ich. RED FLAGS sú tvojím osobným radarom, ktorý ti pomáha robiť lepšie rozhodnutia a chrániť sa.

PREČO JE DOBRÉ ZNAKY NEZDRAVÉHO VZŤAHU POZNAŤ?

RED FLAGS ti môžu pomôcť odhaliť, ktorý vzťah je pre teba bezpečný, a ktorý nie. Sú tvojimi dopravnými značkami na ceste vzťahmi i životom.

RED FLAGS

nezdravého vzťahu



www.silakonat.sk

BLÍZKI KAMOŠI, KAMOŠKY ČI RODINA ICH NEMAÚ RADI

Tvoje najbližšie osôbky s tebou trávia veľa času a dobre ťa poznajú. Úprimne si želajú tvoje šťastie. Pokiaľ im na tvojom partnerovi či partnerke niečo “nesedí”, počúvaj ich. Niekedy sme tak trochu zaslepení a žijeme v bublinke, nemáme odstup. Práve pohľad zvonku ti môže ukázať veci, ktoré si možno uvedomiť nevieš.

NEPRIMERANE ŽIARLIA

Malá dávka žiarlivosti je vo vzťahoch bežná, no ak tvoja “polovička” žiarli vždy, keď tráviš čas s inými ľuďmi (vrátane rodiny), nebude to celkom v poriadku. Často je pre vzťah zdravé, keď trávim čas i s ľuďmi mimo neho, pokiaľ naše vzťahy neohrozujú iných a neubližujú im.

NEUSTÁLE ŤA KONTROLUJÚ

Nie je v poriadku, ak ťa ten druhý či druhá má neustálu potrebu kontrolovať, monitorovať, vedieť kde sa nachádzaš a s kým. Áno, niekedy ide o tvoju bezpečnosť a a partner či partnerka sa chce skutočne presvedčiť, či si v poriadku. Ak je toho však príliš a obmedzuje to tvoju osobnú slobodu a priestor, spôsobuje ti psychické či fyzické ťažkosti či úzkosti, je takéto správanie pre vzťah škodlivé.

MAJÚ ČASTÉ ZÁCHVATY HNEVU

Často sa rozzúria pri maličkostiach? Stačí, aby si urobil či urobila niečo inak, ako sa im páči a je “oheň na streche”? Aj výbuchy a záchvaty hnevu kvôli maličkostiam sú varovným signálom nezdravého vzťahu.



VYVÍJAJÚ NA TEBA NÁTDLAK

Každý z nás má svoje hranice a vieme, čo je pre nás dobré a zdravé. Nie je v poriadku, ak ťa tvoj partner či tvoja partnerka tlačí do niečoho, s čím ty nesúhlasíš, na čo nie si pripravený či pripravená. Taktiež nie je vôbec v poriadku, ak sa ti za tvoj nesúhlas či nepripravenosť vysmieva alebo sa, navyše, na teba hnevá. Hranice a limity seba i ostatných je potrebné dodržiavať a rešpektovať sa navzájom. Vždy je potrebné a dôležité, aby s tým, čo sa bude diať jasne súhlasila i druhá strana.

ŠIKANUJÚ ŤA, UBLIŽUJÚ TI PSYCHICKY ČI FYZICKY

Nie, láska nebolí. Ak máš pocit, že ti ten druhý zámerné ubližuje, ponizuje ťa pred ostatnými, zosmiešňuje, vydiera...naozaj nejde o zdravý vzťah a je potrebné, z neho čo najskôr odísť. Ak nevieš ako na to, nemáš nikoho, kto by ti pomohol, obráť sa na nás. Sme tu pre teba...

POMÔŽEME TI NÁJSŤ V SEBE SILU KONAŤ