

EDITORIÁL

Určite sa už každý z vás stretol s pojmom inklúzia. A možno ste sa v duchu zamysleli nad tým, ako sa Vás to, ako jednotlivca, týka. Inklúziu, inak povedané začlenenie, by sme mohli definovať ako vytvorenie akceptujúceho a rešpektujúceho prostredia, ktoré prijíma ľudí takých, akí sú. Prostredie s rovnakými príležitosťami a podporou pri rozvíjaní sa. Žiaľ, predsudky, stereotypy, diskriminačné správanie, nenávistné prejavy sú stále prítomné. Aj s nimi ste sa už možno stretli. Tieto javy však nie sú izolované. Nikto nie je ostrovom sám pre seba. Zodpovednosť je na každom z nás, ako vychovávame deti, aký odkaz odovzdávame budúcim generáciám v tejto chvíli, taký bude svet v budúcnosti. Zmena začína v srdciach a dušiach ľudí, nech to znie akokoľvek naivne. Každý čin na ceste za inkluzívnou spoločnosťou sa počíta. Tak ako futbalový turnaj našej organizácie Ronaldo cup, tvorivá súťaž či výlety detí a mládeže z málo podnetného prostredia naprieč Slovenskom. Všetky spája láska, ľudskosť, rešpekt, prijatie. A najmä zažitá skúsenosť, ktorá búra strach z neznámeho. Sú ako malé uzlíky na jednom lane. Tak ako diverzita, ktorá obohacuje. Je výnimočná, ale vôbec nie prekážkou. Naopak, vďaka tým malým uzlíkom je lano silnejšie. Tak ťahajme všetci spolu jedným smerom na stranu sveta bez rozdielov. 🌈

Mgr. et Mgr. Lenka Besedová



NOVINKY

s. 2 - 5

o aktivitách našej organizácie v oblasti komunitnej práce a NSSDR na Ciglianskej ceste, aktuálnych projektoch a činnosti Centra OÁZA.



SOCIÁLNY PRACOVNÍK RADÍ

s. 6

na tému Umenie na predpis.



HISTORICKÉ OKIENKO

s. 6

na tému Príchod a život Rómov na území Slovenska.



PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA

s. 7 - 8

na tému Digitálne zdravie mladých ľudí.

Nezisková organizácia SPOKOJNOST – centrum sociálnych služieb, založená v roku 2007, je neverejným poskytovateľom sociálnych služieb na lokálnej, ale i regionálnej úrovni mesta Prievidza. Svoju činnosť zameriava na poskytovanie všeobecne prospešných sociálnych služieb. Poskytuje nízkoprahovú sociálnu službu pre deti a rodinu, krízovú pomoc poskytnutú prostredníctvom telekomunikačných technológií, terénnu sociálnu službu krízovej intervencie, službu poskytovanú v komunitnom centre a ďalšie odborné činnosti v zmysle zákona. Kľúčové aktivity realizujeme najmä prostredníctvom Komunitného centra, Centra poradensko-sociálnych služieb a prevencie OÁZA a Centra pre deti a rodiny.



NOVINKY



Nízkoprahový klub pre mládež

Aktivity Nízkoprahového klubu pre mládež ako súčasť systematickej práce s mládežou kontinuálne prebiehajú aj v tomto roku. Päť kľúčových oblastí - Výchova a nadobúdanie kľúčových kompetencií, Podpora rodičovstva a adaptácie detí, Zdravie a prevencia, Udržateľná a zelená budúcnosť, Inklúzia a participácia sú realizované na dobrovoľnej báze v súlade so zásadami nízkoprahovosti. Tešíme sa účasti každého mladého človeka, ktorý má záujem rozvíjať svoje talenty, plnohodnotne využiť voľný čas, vychádzať z komfortnej zóny a učiť sa novému. ➔



TORONALDO CUP 2024

Naša organizácia usporiadala už tretí ročník inkluzívneho futbalového turnaja Toronaldo cup 2024 o putovný pohár, ktorý sa uskutočnil na zrevitalizovanom ihrisku v exteriéri sídliska na Ciglianskej ceste. Tri mládežnícke tímy, FC Predátor z Bánoviec nad Bebravou, FC Hajskala z Ráztočna a FC Toro z Ciglianskej cesty Prievidza medzi sebou odohrali tri vzájomné zápasy. Víťazom turnaja sa na domácej pôde stali chlapci z Ciglianskej cesty. Na záver bol vyhlásený a ocenený aj najlepší strelec turnaja. Po záverečnom podaní rúk bolo v priestoroch Komunitného centra pripravené pohostenie pre všetkých hráčov a realizačné tímy. Toronaldo tak opäť spojilo komunity a mládež z rozdielnych prostredí. Viac si môžete prečítať [TU](#).



NAPRIEČ SLOVENSKOM

Súčasťou programu letných aktivít pre deti a mládež podporujúcich inklúziu je cestovanie, spoznávanie nových miest, kultúry, histórie ako aj vytváranie príležitostí pre stretávanie sa a výmenu skúseností medzi majoritnou a minoritnou spoločnosťou. Prispievame tým k zmene zaužívaných vzorcov a modelov správania sa, ku kreovaniu sociálnych väzieb, zvyšovaniu spoločensko - integračného potenciálu a napokon k búraniu bariér a odstraňovaniu predsudkov. Deti a mládež v rámci cestovateľského cyklu Naprieč Slovenskom počas letných prázdnin spoznávali Šútovskú a Gaderskú dolinu, plavili sa po rieke Orava, navštívili Topoľčianky a Gipsy fest v Žarnovici.



INKLUZÍVNA TVORIVÁ SÚŤAŽ

Moje letné prázdniny – to je názov inkluzívnej tvorivej súťaže pre deti a mládež o najkrajšiu kresbu/maľbu a slohovú prácu, ktorú vyhlásila naša organizácia v partnerstve s Centrom voľného času Prievidza. Neustranná porota vybrala troch víťazov v kategórii kresba/maľba a troch víťazov v kategórii slohová práca. Odmenou pre najkreatívnejšie diela je darčekový poukaz na celodenný vstup do Aquaparku Turčianske Teplice pre 1 dieťa od 6 -15 rokov a 1 dospelú osobu, sladká odmena a diplom za úspešnú účasť. Víťazné diela nájdete na nasledujúcich stranách Newslettera. Viac si môžete prečítať [TU](#).



DEŇ S MLÁDEŽOU

27. septembra 2024 sa konal XIII. ročník podujatia Deň s mládežou - Mladí pre Prievidzu v priestoroch Centra voľného času Prievidza. Cieľom podujatia bolo zviditeľniť život mladých ľudí, propagovať prácu s mládežou, neziskové organizácie, stredné školy, školské parlamenty pôsobiace v okrese Prievidza a tým prispieť k lepšej informovanosti žiakov základných škôl a obyvateľov mesta o ich činnosti, záujmoch, potrebách a aktivitách. Aj zástupcovia našej mládeže pripravili informačný stánok prezentujúci aktivity našej organizácie. Ďakujeme mestu Prievidza, Rade mladých Prievidza a Centru voľného času za organizáciu a pozvanie.



FÓRUM DETÍ A MLÁDEŽE

Prvé stretnutie Fóra detí a mládeže v meste Prievidza v novom školskom roku, na ktorom sa za našu organizáciu zúčastnil zástupca Mládežníckeho parlamentu komunity Marek Belkovič, sa konalo 11. septembra 2024. Fórum detí a mládeže je jedným z nástrojov pre zvýšenie kompetencií mládeže v spoločnosti a efektívnym hlasom mladých ľudí pri ich aktivizácii vo verejnom živote. Tešíme sa na ďalšiu spoluprácu.



Toto podujatie bolo podporené z dotácií Ministerstva školstva, výskumu, vývoja a mládeže v oblasti práce s mládežou, ktoré administruje NIVAM – Národný inštitút vzdelávania a mládeže.



NOVINKY

Komunitná práca v Prievidzi



KOMUNITNÁ RADA

V záujme posilnenia občianskej a komunitnej participácie vytvárame priestor pre stretnutia komunitnej rady zloženej z členov zastupiteľského výboru. Obsahovou náplňou stretnutí bola realizácia oddychovej zóny, vytvorenie kontrolných hliadok, ktorých úlohou bude usmernenie obyvateľov s cieľom zachovania ihrísk a poriadku na sídlisku. V teréne sme rozhovormi mapovali potreby obyvateľov. Súčasťou komunitnej práce je podpora sociálnej kohézie a participatívnej demokracie na lokálnej úrovni ako aj sprevádzanie a mentoring založený na partnerskom vzťahu. Všetky tieto aspekty v sebe inkorporujú pravidelné komunitné coffee breaky za účasti zástupcov akčnej skupiny priamo z komunity. Ich programovou náplňou je aj finančná gramotnosť, varenie nízkorozpočtových jedál a prevencia plytvania potravinami.



CESNAKOVÝ DEŇ

Cesnakový deň bol nielen oslavou zberu úrody, ale aj zhmotnenia výsledkov práce obyvateľov komunity na komunitných vyvýšených záhonoch. Súčasťou Cesnakového dňa bola súťaž vo varení jedál s cesnakom v hlavnej úlohe. Tento rok sa zapojili aj tímy z Handlovej. Porota v zložení poslancov mestského zastupiteľstva, pána Norberta Turanoviča, pani Kvetky Ďurčovej a pána Jána Kuchárika vybrala spomedzi šiestich súťažných tímov tri najlepšie jedlá. Ocenení však boli všetci, ktorí sa s nami podelili o kuchárske umenie, tradičné recepty a svojou súdržnosťou opäť spojili komunitu. Udeľovala sa aj cena obyvateľov komunity, ktorí po degustácii mohli dať hlas svojmu favoritovi. Ďakujeme poslancom mesta Prievidza za dlhodobú spoluprácu, dary pre zapojené tímy a podporu komunity. Pretože spolu dokážeme vytvoriť lepšie miesto pre život.



"Realizované s finančnou podporou mesta Prievidza."



ZDROJ ikon: icons8.com

Komunitná práca v Handlovej



VZDELANIE JE PRIORITA

Leto v Komunitnom centre Handlová bolo v znamení hravého učenia, športovo-pohybových aktivít pre deti, súťaží, tvorivých dielničiek a najmä spoločne stráveného času. Od začiatku septembra prebieha na pravidelnej báze príprava na vyučovanie. Naši pracovníci podporujú a sprevádzajú deti pri plnení školských povinností a prekonávaní nových výziev.



SOCIÁLNA POISŤOVŇA POTEŠILA DETI SPONZORSKÝM DAROM

V priestoroch Komunitného centra Handlová sme 1. októbra 2024 privítali vzácnu návštevu. Svojou prítomnosťou nás poctila pani riaditeľka Sociálnej poisťovne, pobočky Prievidza, pani PhDr. Dominika Vážna spolu s kolegami z oddelenia ekonomiky a prevádzky Mgr. Janou Uhlárovou, Bc. Jaroslavom Ličkom, Ing. Gabrielou Smolárikovou a Ing. Adrianou Kováčovou. Ďakujeme za vyjadrenie podpory, povzbudivé slová a sponzorský dar vo forme edukatívnych pomôcok a hier pre rozvoj kreativity detí.



MAPOVANIE POTRIEB V KOMUNITE

Mapovanie potrieb komunity, ktoré prebiehalo priamo v teréne v lokalite Baníckej kolónie, kde žije odhadom 90 – 95 % obyvateľov rómskej komunity, sa uskutočnilo v súlade s vypracovanou stratégiou a metódami pracovníkmi Komunitného centra v mesiacoch máj – august 2024. O výsledkoch mapovania si môžete prečítať [TU](#).

Na základe výsledkov mapovania tiež vznikla 6 - členná Komunitná rada za účelom riešenia spoločných problémov komunity. Na prvých dvoch stretnutiach Komunitnej rady boli programovými bodmi vytvorenie akčného plánu, navrhované opatrenia v zmysle vytvorenia kontrolných hliadok či efektívnejšie nakladanie s odpadom. Členovia Komunitnej rady sa tiež zúčastnili aj na verejnom prerokovaní návrhu územného plánu mesta Handlová. Novinkou je vydávanie „Komuniťáku“ – informačného listu o aktivitách Komunitnej rady a živote komunity.





NOVINKY

Slávnostné otvorenie multifunkčného športoviska

10. júla 2024 sa uskutočnilo slávnostné otvorenie multifunkčného ihriska, workoutového ihriska a revitalizovaných hracích plôch pre deti a mládež v exteriéri sídliska na Ciglianskej ceste, kde dlhodobo pôsobíme prostredníctvom Komunitného centra. V rámci revitalizácie sa za finančnej podpory mesta Prievidza a Správy majetku mesta Prievidza, s.r.o., realizovala obnova futbalového ihriska, pieskoviska, inštalácia nových detských hracích prvkov, obnova náteru stolnotenisových stolov. Na obnovené ihrisko budú dohliadať tri nové kamery.

Je dôležité podporovať deti a mládež z ohrozených lokalít v efektívnom trávení voľného času, vytvárať im príležitosti a súčasne ich viesť k zodpovednosti. Naplnila sa tak jedna z podstatných potrieb obyvateľov komunity, ktoré na pravidelnej báze komunikujú komunitní zástupcovia poslancom mesta. Viac si môžete prečítať [TU](#).

Ďakujeme za dlhodobú podporu mestu Prievidza, pani primátorke, poslancom za volebný obvod č. I, Správe majetku mesta Prievidza a pánovi Jánovi Martičekovi, správcovi bytov Vladimírovi Repkovi a všetkým obyvateľom komunity za participáciu.



Rozvoj rómskych detí rovnako 2

Vedeli ste, že deti z prostredia generačnej chudoby zažívajú toxický stres, často nemajú vytvorenú bezpečnú vzťahovú väzbu, neovládajú jazyk? Toto všetko vytvára disparity pri nástupe do školy, ktorá sa pre ne stáva neznámym prostredím. Vďaka ranej starostlivosti a asistentkám, ktoré systematicky pracujú s deťmi a ich rodinami to môžeme zmeniť. Na pravidelných stretnutiach v ich domácnostiach sa sústreďujeme podľa individuálneho plánu a potrieb každého dieťaťa na rozvíjanie hrubej a jemnej motoriky, komunikačnej gramotnosti, socializáciu a ďalšie zručnosti. Stretávame sa tiež v rodičovskom klube, kde sme sa počas uplynulých mesiacov venovali logopedickým cvičeniam a technikám na odstránenie porúch v rečovom prejave dieťaťa ako aj vzájomnej socializácii a podpore kultúrnych kompetencií dieťaťa. Projekt Rozvoj rómskych detí rovnako 2 poskytuje podporu a služby ranej starostlivosti deťom vo veku 0 až 6 rokov v marginalizovaných rómskych komunitách a v prostredí generačnej chudoby prostredníctvom pôsobenia asistentiek ranej starostlivosti so znalosťou jazyka a miestnych podmienok priamo v rodine dieťaťa v spolupráci s rodinou. Znižujeme tak dopad socioekonomického zázemia na výsledky žiakov, ktoré sa následne premietajú do výrazných rozdielov v uplatnení na trhu práce.



Projekt je financovaný Európskou úniou NextGenerationEU z prostriedkov mechanizmu Plánu obnovy a odolnosti Slovenskej republiky.



Teambuilding

V septembri sa už tradične uskutočnil teambuilding a zároveň learning day tímu našej organizácie. Pre pomáhajúce profesie a pracovníkov vykonávajúcich psychicky náročnú prácu je esenciálne mať dobré pracovné vzťahy, podporovať sa, vymieňať informácie, zdieľať skúsenosti.

Pripravujeme pre vás nové projekty, inovujeme, vytvárame stratégie a vlastné know-how na nasledujúce obdobie. Je dôležité pred vstupom do posledného kvartálu v tomto roku zastaviť sa, zhodnotiť, dať feedback, pomôcť si navzájom v behu pracovných povinností.

Ďakujeme za príjemne strávený čas a tešíme sa opäť nabudúce.





MOJE LETNÉ PRÁZDNINY

Inkluzívna tvorivá súťaž – víťazné diela



Sofia Žigmundová

KLARA W.G. MOJE PRÁZDNINY
 Cez prázdniny sme boli na kúpalisku.
 Cez prázdniny sme šli kvety pre mamicku.
 Cez prázdniny sme boli na výlete.
 Cez prázdniny som bola v staršej Lujane,
 Cez prázdniny sme boli v zoo.
 Cez prázdniny sme boli na jarmoku a bola som na
 vlak. Bola som v lese. Bola som v busnej,
 Boli sme v krmnici. Bola som v Nya Luda.

Kiara Wohlandová



Dominika Grochalová

Moje letné prázdniny.

Keď bolo veľmi teplo sme so sused-
 kov Lárkou a Limonkou sme boli
 v bazéne na dvore. Užívali sme
 každého kúsok, roštili a
 šplíchali. Lárkin dedko skočil
 do vody a naháňal nás, že je
 žralok. Rýchlo sme vyskoči-
 li na nafukovačku. Zachráni-
 li sme sa. Žralok cvakal zub-
 mi a plával okolo. Potom sme
 išli na ulicu s bicyklami.
 Dedko odšaršoval návod,
 vyhrabal som. Bol som prvý.

Uravení sme si radli, a Ma-
 minka doniesla veľkú pizzu.
 V plným bruchu sme sa
 schováli do stanu a kvuli plavkám
 až kým nebola vonku slna.
 Bol to môj najkrajší deň
 prázdnin :)

Maťko Balogh



Tobias Semančík

Počas leta sme navštívili pekne dni na rybníčkoch
 boli sme splavovať s týmto mamko na oave bolo super
 a mali sme dobrú vzpomienku na letákov. Boli sme na peknom
 súľovskom vodopade bol veľmi pekný a veľký. Boli sme
 sa pozrieť na BW P vozidlo bolo to riadne a veľmi isto
 to rýchlo jazdilo sme po veľkých kopcov a bolo to riadne
 dencato bolo to super. Potom sme hrali futbalovi kv-
 maj proti handlovci víťazili sme 15-0. Letní maľičky su-
 mi veľmi pekné. Tesim sa ďalším khoru centra maľičkým.

Kristián Belkovič



SOCIÁLNY PRACOVNÍK RADÍ

Počuli ste už o umení na predpis? Je to efektívny a inovatívny spôsob podpory nielen duševného zdravia. ~

Umenie na predpis (art on prescription) je súčasťou tzv. sociálneho predpisovania (social prescribing). Tento model podpory verejného zdravia vychádza z poznatkov o sociálnych faktoroch, ktoré ovplyvňujú ľudské zdravie - vrátane stravy, vzdelania, zamestnania, bývania či prístupu ku kultúre a prírode. Predpisovanie umenia čerpá z množstva dôkazov o prospešnom vplyve umenia a kultúry na duševné a fyzické zdravie a kvalitu života. Predpisovanie umenia je založené na odporúčaní kultúrnej či umeleckej aktivity človeku v rámci prevencie a liečby ochorenia. Takýto predpis vystavujú najmä odborníci a odborníčky z oblasti zdravotnej starostlivosti či sociálnych služieb. Pacient na základe predpisu od ošetrojúcej lekárky, psychiatra či sociálneho pracovníka môže ako súčasť liečby a prevencie využiť jednorazovú alebo pravidelnú aktivitu z oblasti kultúry - napríklad návštevy múzea či umeleckého predstavenia, hodiny tanca, spevu či výtvarnej tvorby.

Dôkazy o pozitívnom dopade predpisovania umenia na duševné a fyzické zdravie obyvateľstva zahŕňajú zmiernenie osamelosti, symptómov depresie a úzkosti, zlepšenie pozornosti a kognitívnych funkcií, zmiernenie bolesti či zlepšenie pohyblivosti a spánku. Predpisovanie umeleckých a kultúrnych aktivít znižuje záťaž na zdravotný systém a vedie k úsporám nákladov vynaložených na zdravotnú starostlivosť. Podporuje tiež motiváciu pacienta a zlepšuje vzťahy so zdravotníckym personálom. Pre kultúrne organizácie tieto programy zvyšujú dostupnosť ich služieb a zapojenie miestnych komunití. Nie je pritom pravidlom, že predpísaná umelecká aktivita má formu arteterapie - tá sa sústreďuje na aktívnu prácu s ťažkosťami pacienta prostredníctvom umeleckých prostriedkov. Umenie na predpis využíva benefity umenia bez nutnosti priamo riešiť konkrétny zdravotný problém, pozitívny prínos má samotná umelecká činnosť. Odporúčanie formou predpisu ľuďom umožňuje bezplatne využiť benefity rôznych komunitných zdrojov, ktoré by im inak neboli prístupné.

Takéto predpisovanie sa realizuje v krajinách celého sveta - od Japonska cez USA až po Európu. Napríklad v Spojenom kráľovstve sa využíva od 90. rokov a je súčasťou Národnej zdravotnej služby, pilotné projekty nedávno spustili aj krajiny ako Grécko, Poľsko či Litva. Jednotlivé prístupy a modely sa môžu značne líšiť v tom, kto, komu a aký typ aktivity predpisuje - niektoré sa sústreďujú na ľudí v seniorskom veku, či psychiatrických pacientov, v Dánsku predpisujú umenie napríklad nezamestnaným ľuďom. Pričom využívanie sociálneho predpisovania oficiálne odporúča aj Svetová zdravotnícka organizácia.

V podmienkach Slovenskej republiky sa v súčasnosti sociálne predpisovanie neaplikuje. V praxi sa však efektívne využívajú arteterapia, terapia hrou, muzikoterapia, dramaterapia, ergoterapia či biblioterapia. Na základe našich skúseností vnímame potrebu a efektivitu umenia na predpis ako súčasť sociálneho predpisovania najmä v rámci sekundárnej a terciárnej prevencie. Tento nástroj má potenciál predchádzať zhoršeniu stavu už vzniknutých problémov a porúch. ~

Text: PhDr. Adriana Karáseková
ZDROJ: Healthwatch Lambeth - [TU](#)

ZDROJ ikon: icons8.com



HISTORICKÉ OKIENKO

V predchádzajúcich číslach Newslettera sme vám predstavili seriál o histórii Rómov ako najväčšej európskej etnickej menšiny, ktorý vznikol pri príležitosti Medzinárodného dňa Rómov. V druhej časti historického okienka ste sa dozvedeli viac o príchode Rómov do Európy. V tomto čísle Newslettera sa venujeme príchodu a životu Rómov na území Slovenska.

Hoci prvá historická správa o prítomnosti Rómov na Slovensku pochádza už z roku 1322, až od 15. storočia môžeme hovoriť o zvyšovaní migrácie Rómov na západ. V 16. storočí sa začali



ZDROJ: [www.fotogross.sk](#)

objavovať prvé vážnejšie náznaky, že Rómovia nie sú domácim obyvateľstvom vítaní. Podľa Horváthovej (2002) momentom, ktorý prispel ku zmene vzťahu domácich k Rómom boli domnienky o ich prisluhovaní najskôr mongolským (tatárskym), neskôr aj tureckým nájazdnikom. V roku 1545 český kráľ Ferdinand I. vydal mandát o vypovedaní Rómov zo zeme. Antipatie domácich postupne vzrastali, a tak podobne ako český kráľ zareagovali aj ostatní panovníci vyhánaním a prenasledovaním Rómov zo svojich krajín. Tieto postupy sa stali koncom 15. storočia bežnou praxou v celej Európe. Od roku 1706 sa postupne pri hraniciach krajín vztyčovali výstražné tabule proti vstupu Rómov vrátane vyobrazení trestov za nerešpektovanie zákona. Neskôr došlo ešte k sprísneniu postihu pre miestnych obyvateľov, ktorí Rómom poskytovali pomoc alebo úkryt. Už pred viac ako 300 rokmi teda vznikli hlboké korene dnešných vzťahov medzi európskou majoritou a Rómskym etnikom. Podľa citovaných autorov k tomuto zlomu viedlo najmä to, že Rómovia nezískali vlastnú pôdu, boli nútení alebo dobrovoľne sa priklonili ku kočovnému spôsobu života, čo však spôsobilo ich ekonomickú nesamostatnosť. Tú si kompenzovali krádežami, pyliactvom či inými formami patologického správania. Okrem toho ich domorodí remeselníci považovali za konkurenciu. To všetko spôsobilo prenasledovanie a vyhánanie Rómov, ktoré z nášho pohľadu položilo veľmi zlé základy pre následné budovanie vzťahov a má vážne následky, ktoré presahujú do vzťahov majority a Rómov až dodnes.

Až na začiatku šesťdesiatych rokov 18. storočia pristúpila osvietená panovníčka Mária Terézia k programu asimilácie a usadzovaniu Rómov. Cieľom bola premena Rómov na bežných roľníkov. V súvislosti so zamýšľanou asimiláciou sa Rómom pod hrozbou zakazovalo používať ich materinský jazyk - rómčinu a nosiť špecifický odev. Boli zakázané v podstate všetky odlišnosti, ktoré by utvrdzovali etnickú identitu Rómov. V realizácii programu usadzovania a asimilácie Rómov pokračoval aj syn Márie Terézie a nástupca na cisárskom tróne Jozef II. Osvietené praktiky asimilácie boli však iba dočasným a v konečnom dôsledku nie veľmi efektívnym riešením. Problémom bola predovšetkým násilnosť riešenia, trhanie pút medzi rómskymi rodinami a potláčanie ich kultúry a zvykov. Nešlo teda o postupné splývanie s majoritnou kultúrou, ale o nútenú asimiláciu, ktorá nemohla byť úspešná. ~

Text: PhDr. Monika Dessuet, PhD., MBA
štatutárna zástupkyňa

Zdroj: HORVÁTHOVÁ, J. 2002. Kapitoly z dejín Romů. 2002. Praha: NLN, 2002. 84 s. ISBN 80-7106-615-X.

MAREK, M. 2006. Cudzí etniká na stredovekom Slovensku. Martin: Matica slovenská, 2006. 520 s. ISBN 80-7090-822-X.



PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA

na tému: Digitálne zdravie mladých ľudí

Sociálne siete sa už stali bežnou súčasťou života mladých ľudí, najmä tínedžerov. Podľa psychológov a štatistik však spôsobujú krízu duševného zdravia. Odborná verejnosť na základe výskumov hovorí o potrebe obmedzení, resp. zákazu používania mobilných telefónov v školách. Ako digitálny svet ovplyvňuje mentálne zdravie mladých ľudí? Aké riziká v sebe nesie socio-digitálna realita a sociálne siete a ako predchádzať vzniku patológie? Ako nastaviť hranice používania digitálnych technológií pre deti? Čo môže urobiť rodič? Poradí vám školská psychologička Mgr. KATARÍNA JANKOVÁ.

Sociálne siete v posledných rokoch zaznamenávajú výrazný nárast popularity a zvyšuje sa aj ich vplyv na mladých ľudí, pričom prieskumy ukazujú, že tento trend bude pokračovať. Napriek tomu, že často oceňujeme ich výhody (možnosť zdieľania informácií, spojenie medzi priateľmi aj na diaľku, rýchlosť a flexibilita), sú zároveň veľkou výzvou nielen pre deti, ale aj pre rodičov.

Negatívny efekt, ktorý môžu mať sociálne siete na mladých ľudí môže byť veľmi široký a zahŕňa veľké množstvo oblastí. Kyberšikana, ohrozenie duševného zdravia, vznik závislostí, ale aj otázky ochrany súkromia sú len niektoré nástrahy, ktoré si často ani nepripúšťame.

Sociálne médiá veľmi výrazne formujú vnímanie vlastnej hodnoty tínedžerov, ovplyvňujú ich sociálne interakcie a celkové nazeranie na svet. Môžu tiež zapríčiniť zmeny na mozgu, ktoré vedú k správaniu podobnému závislosti. Negatívne vplyvy sú o to výraznejšie, čím intenzívnejšie je využívanie sociálnych sietí. Nadužívanie technických zariadení môže tiež narušiť spánkový režim, znížiť rozsah pozornosti a navodiť pocity osamelosti a nedostatočnosti.

Čo teda
môžeme
urobiť?

Akým spôsobom svoje dieťa viesť k bezpečnému využívaniu sociálnych sietí? Prvým a nevyhnutným krokom je stanovenie si hraníc a zdravých návykov pri používaní akýchkoľvek technológií. Ak chcete podporiť pozitívnu sebakontrolu, stanovte jasné hranice kedy a kde možno zariadenia používať. Nezriedka najmä pred spaním z izieb svieti tlmené svetlo displeja, ktoré negatívne ovplyvňuje vylučovanie hormónu melatonínu zodpovedného za kvalitný spánok.

Čas strávený pred obrazovkou by nemal byť neobmedzený. Je potrebné s deťmi viesť diskusiu, ktorej výsledkom by malo byť stanovenie si presného času, kedy dieťa bude mať prístup k online obsahu. Snažme sa pochopiť potreby dieťaťa, no na druhej strane sa nebojme byť dostatočne dôrazní pri presadzovaní rodičovskej kontroly. K dispozícii sú rôzne nástroje na kontrolu množstva času a aj obsahu prehliadaných stránok. Stanovenie tohto limitu môže byť veľmi dôležité pri budovaní samoregulácie, zodpovednosti, aj zdravého a kritického využívania technológií v budúcnosti. Môže vám tiež pomôcť v prípade, ak mobilný telefón alebo tablet odvádza deti od ich povinností.

„Podporujme prostredie, v ktorom si deti budujú zdravé sebavedomie, ktoré je založené na hodnotách a nie povrchných mierach popularity.“

Motivujte deti k tomu, aby vyvážili čas strávený online rôznymi offline aktivitami ako je cvičenie, čítanie kníh, pobyt v prírode, hranie spoločenských hier. Najmä v začiatkoch to bude pravdepodobne náročné, nakoľko deti často nevedia zmysluplne tráviť voľný čas a mobil je iba vatou, ktorá im ho vyplní. Ak však ponúknete pre nich atraktívnu alternatívu, aj samé postupne začnú objavovať svoje možnosti.

Okrem času stráveného pri obrazovke je tiež potrebné diskutovať o kvalite obsahu, ktorý na týchto platformách nájdeme. Vzdelávacie videá alebo konštruktívne diskusie môžu byť prínosné pre život, avšak drvivá väčšina tínedžerov len bezducho a bezcieľne roluje sociálnymi sieťami a webovými stránkami. Používanie sociálnych sietí, najmä ak





PSYCHOLOGICKÁ PORADŇA

na tému: Digitálne zdravie mladých ľudí

nie je kontrolované, môže veľmi rýchlo ovládnuť svet tínedžera. Vo svojom veku si ešte dokonale neuvedomujú rozdiel medzi reálnym svetom a virtuálnou realitou. Zo všetkých strán sú masírovaní obrázkami dokonalých ľudí, správami o úspechoch a príbehmi o perfektných vzťahoch bez konfliktov. Aby sa predišlo negatívnemu sociálnemu porovnávaní, je dôležitejšie než kedykoľvek predtým, podporovať prostredie, v ktorom si deti budujú zdravé sebavedomie, ktoré je založené na hodnotách a nie povrchných mierach popularity. Mali by sa naučiť, že dôležitejšie ako obrázok na internete sú reálne dobré skutky, priateľstvá alebo úspechy. Je nevyhnutné, aby si uvedomili, že ich hodnota sa meria inými kritériami ako je počet označení „páči sa mi to“.

Sociálne platformy ponúkajú tínedžerom na jednej strane možnosť spájania sa s priateľmi, na druhej strane ich vystavujú rizikám ako je kyberšikana a nátlak zo strany rovesníkov. Výskumy ukazujú, že v USA až polovica mladých v online priestore zažila ponižovanie, nadávky, obdržala nevhodné fotografie alebo ich niekto vyžadoval od nich. Je možné, že napriek našej nevôli by čísla v našich zemepisných šírkach vyšli podobne. Mladý človek je vo svojej podstate veľmi zraniteľný, citlivo vníma seba a svoje nedostatky. Jeho veľkou túžbou je zapadnúť a byť súčasťou skupiny. To býva príčinou, prečo sa nechá vmanipulovať do nevhodných, nepríjemných, prípadne ponižujúcich situácií. Je potrebné tieto nebezpečenstvá pomenovať, hovoriť s dieťaťom o tom, že napísané slová môžu zraniť rovnako ako tie vyslovené. Pripomínajte im, že ohováranie, šírenie nepravd alebo šikanovanie sú rovnako závažné v online priestore ako v reálnom svete. Zároveň v záujme zachovania bezpečnosti uistite vaše dieťa, že sa na vás kedykoľvek môže obrátiť, ak by sa mu na sieti dialo niečo nepríjemné.

Používaniu sociálnych médií nie je možné zabrániť, a ani by to nebolo správne. Do našich životov priniesli veľa pozitívneho, aj keď častejšie vnímame ich riziká. Je preto potrebné k nim pristupovať s rešpektom, ale bez obáv a strachu. Otvorený dialóg s dieťaťom, vlastná orientácia v digitálnom svete a dôvera vo svoje inštinkty sú totiž viac ako akékoľvek zákazy a represie. Lebo digitálne technológie sú dobrý sluha, ale zlý pán. ~



ZDROJ: pikisuperstar on Freepik

„Digitálne technológie sú dobrý sluha, ale zlý pán. Do našich životov priniesli veľa pozitívneho, aj keď častejšie vnímame ich riziká. Je preto potrebné k nim pristupovať s rešpektom, ale bez obáv a strachu.“

Newsletter

Elektronické periodikum s voľným otvoreným prístupom k plným textom bezodplatne.

Periodicita: Vydávaný 4 – krát ročne

Ročník vydania: V

Vydané: 9. októbra 2024

3/2024

Šéfredaktorka:

Mgr. et Mgr. Lenka Besedová
lenka.besedova@ispokojnost.sk

Redakcia:

PhDr. Monika Dessuet, PhD., MBA , PhDr. Adriana Karáseková, Mgr. Katarína Janková

Vydavateľ:

SPOKOJNOSŤ – centrum sociálnych služieb, n.o.



Sídlo

Jesenského 449

Prievidza 97101

e-mail: spokojnost@ispokojnost.sk

web: www.ispokojnost.sk

tel. kontakt: +421 905 329 661

IBAN: SK371111000001010217005

IČO: 37923617



Komunitné centrum Prievidza

Ciglianska cesta č.8

Prievidza 97101

e-mail: c.c@ispokojnost.sk



Komunitné centrum Handlová

Morovnianska cesta 1866/55

Handlová 972 51

e-mail: spokojnost2@ispokojnost.sk

Centrum poradensko-sociálnych služieb a prevencie OÁZA

Centrum pre deti a rodiny

Bakalárska 2

Prievidza 97101

e-mail: poradca@ispokojnost.sk; CDR@ispokojnost.sk

Odber Newslettera:

Potvrdením odberu na spodnej lište [web stránky](#).

