

Prázdniny u dětí: více volnosti, ale i více rizik

Prázdniny jsou pro děti hlavně svoboda, kamarádi a odpočinek od školy. Po měsících školních povinností přichází čas výletů, koupání, setkávání s kamarády nebo prostě jen dlouhých dnů bez pevného režimu. Právě velké množství volného času ale může být pro některé mladé lidi větší výzvou, než se na první pohled zdá.

S jakými riziky se mohou o prázdninách setkat?

- **Nuda a dlouhá chvíle** – mohou vést k trávení nadměrného času online, zkoušení hranic nebo nevhodným nápadům v partě.
- **Tlak party a potřeba zapadnout** – „všichni to dělají, zkusím to taky“ může vést k rizikovému chování, například k neplánovaným večerním návratům, adrenalinovým aktivitám bez přípravy nebo experimentování s alkoholem či jinými návykovými látkami.
- **Nehody z nepozornosti** – více času venku, u vody nebo na kole, často bez helmy či dalších ochranných pomůcek.
- **Online rizika** – více času na sociálních sítích, sdílení osobních informací nebo přílišná důvěra k lidem na internetu.

Jsme tu i během prázdnin

Nízkoprahové zařízení pro děti a mládež **TRIUMF KLUB** nabízí bezpečný prostor pro trávení volného času, rozhovory i podporu v náročných situacích. Služba je určena dětem a mladým lidem a je poskytována zdarma.

Je to místo, kde mohou mladí lidé mluvit s někým, kdo jim rozumí, najít podporu i nové kamarády. Témata, která s námi řeší, jsou různá – vztahy, rodina, škola, peníze, sex, alkohol nebo drogy.

Nabízíme také poradenství a skupinové aktivity, které pomáhají zvládat stres a přinášejí úlevu. Během prázdnin navíc v pondělí a úterý funguje i terénní forma služby, kdy se můžeme s dětmi a mladými lidmi potkat venku.

Pokud vaše dítě nebo mladý dospělý hledá bezpečné místo a pochopení, najdete nás na adrese:

Zemědělská 592, Rožnov pod Radhoštěm (za Lidlem a autobusovým nádražím).

Kontakt:

Tel.: 731 560 375, 739 526 998

E-mail: veronika.polaskova@valmez.charita.cz

Instagram: TRIUMF nízkoprah

Otevírací doba:

Školní rok: Po – Čt 13:00–18:00, Pá 12:00–15:00

Prázdniny: Po – Čt 10:00–16:00, Pá 11:00–14:00

Petra Fejtková, NZDM TRIUMF klub