

NÍZKÉ SEBEVĚDOMÍ

Doma si připadám sebevědomá a hezká, ale když přijdu do školy, začnu se hrozně podceňovat - a hezčí - než já. Jak s tím mám bojovat? Marika, 15

Milá Mariko,

dobře se to říká, nesrovnávejme se s druhými, ale jak to udělat, když nám to „naskočí“ tak nějak skoro samo? Ke tvému věku tak trochu srovnávání patří. Doma asi víš, jaké jsou tvé silné stránky, jenže ve škole to přestává fungovat. Možná nemáš takovou pozici mezi spolužáky, po jaké bys toužila. Pokud máš ve třídě dobrou kamarádku, popros ji o podporu, ať ti připomene, když přijde splín, v čem jsi dobrá. Pokud to nejde, buď pro sebe tou nejlepší přítelkyní

ty sama. Napiš si doma, čeho si na sobě vážíš (rodiče ti mohou pomoci). Vypátrej, co nebo kdo tě ve třídě znejistuje, a pracuj na tom, abys posílila vztahy se spolužáky. Možná se to nedaří a není to tvá vina, existuje závist, žárlivost, nikdo není dokonalý. Neboj se být svá a druhé nech být takovými, jací jsou. Ukaž jim, že na nich vidíš to hezké. Vráti se ti to.

Myslím na tebe. **Marie**

DISKOTÉKA - CHODIT ČI NECHODIT

Co myslíte, je špatné chodit na diskotéky? Případně od kolika let už to nevadí? Háňa, 14

Milá Háňo,

není diskotéka jako diskotéka. Bůh nám dal hudbu i tanec pro radost. Hudba i tanec mohou sblížovat. Ale jsou také věci, které na diskotéce nemusí být pozitivní. Ne každá hudba je od Boha. Jací lidé se na té konkrétní diskotéce schází? Je zvykem

tam pít, kouřit, hulit? Jak se bude chovat většina? Dokážeš být svá a jít proti proudu, bude-li to potřeba? Jdeš-li na místo, kde se pije, kouří, chlapi obtěžují dívky apod., měla bys být tak silná, abys zůstala sama sebou. Pokud se ti nepodaří nastavit hranice a selžeš, zůstane ti nepříjemný pocit smutku a zklamání. Na některých diskotékách můžeš přijít do styku dokonce s drogami. Neexistuje věk, kdy je bezpečné přijít na jakoukoliv diskotéku. Porad se s tím, kdo zná prostředí, kam se chystáš, a kdo zná tebe. Vyber si takové prostředí, které ti sedí, které je takové, aby ses nestyděla za kluka, kterého bys tam mohla potkat. Umět jít proti proudu většiny není snadné, to víš i ze zkušenosti jiných. Chce to být skutečnou osobností. Buď jí, ujasni si, o co ti v životě jde, a jednej podle toho.

Držím palce. **Marie**

• **Tip IN!** • Na mnoha místech – ve větších městech, ale i jinde – existují křesťanské diskotéky. Potkáš tam podobně naladěné lidi, nemusíš se bát přemíry alkoholu nebo nabídky drog a rozhodně nejde o žádnou nudnou akci. Milovníci hudby a tance si přijdou na své. ☺

Odpoovídala Mgr. Ing. Marie Nováková
rodinné a vztahové poradenství