



# 5 TIPŮ JAK SE SKAMARÁDIT

**Nový školní rok pro mnohé znamenal návrat do starých kolejí, některé ale možná přes prázdniny zažily velké změny – nástup do nové školy, stěhování... Ocitnout se v novém prostředí není snadné, obzvláště pokud na novém místě nikoho neznáš. Jestli máš pocit, že jsi v září propásla svou šanci k seznámení s ostatními, nezoufej – nikdy není pozdě hledat nové kamarády.**

## Dobrý přítel – životní výhra

Proč vlastně chceme mít přátele? Nebylo by nám lépe samotným? Inu, kamarádi nás dokáží rozveselit, když je nám smutno, vyslechnout, když se potřebujeme vypovídat, udržet naše tajemství a sdílet naši radost. Ve chvíli, kdy nechceme jít se svými problémy za rodiči nebo učiteli, kamarád je ten, kdo nás utěší a poradí nám.

## Jak navázat kontakt v novém prostředí

Pokud jsi přišla do již zavedeného kolektivu (školní třída, kroužek), nemáš jednoduchou situaci. Ostatní už se znají, a ačkoli to třeba nemyslí špatně, ani pro ně není jednoduché přijmout mezi sebe někoho nového. Proto možná bude pár dnů trvat, než se sobě navzájem trochu otevřete. Jak tedy zaujmout a nabídnout své přátelství?

### 1 Nepřetvařuj se

Někdy můžeš mít pocit, že bys lépe zapadla jako někdo trochu jiný. Jestli si ale máš s novými známými rozumět, nemůžeš se vydávat za někoho, kým nejsi. Ať už se to týká oblečení, koníčků nebo studij-

ních výsledků, zůstaň věrná sama sobě, všemu já. I kdybys zpočátku nabrala plusové body, ostatní by časem zjistili, že si nejsi jistá v kramflecích. Tím rozhodně nezaujmeš.

### 2 Opatrně se sebevědomím

Na zdravém sebevědomí není vůbec nic špatného, naopak je důležité vědět o svých silných stránkách. Jen si dávej pozor, aby tvé sebevědomí nepřerostlo v odsuzování a posuzování lidí kolem tebe. Pokud se budeš k ostatním chovat nadřazeně a povýšeně, určitě nebudou tvou společností vyhledávat. O to přece nestojíš, že?

### 3 Chce to čas

Je hezké, že stojíš o kamarádství, ale na to musí být vždy minimálně dva. Proto musíš dát šanci svým potenciálním kamarádům, aby i oni měli právo volby. Stejně jako tobě není po chuti každý, může se stát, že i ty nebudeš (alespoň zpočátku) sympatická úplně všem. Postupem času ale můžete najít více styčných bodů, na kterých se dá stavět.

### 4 Úsměv – okno do srdce

Proč čekat, až někdo udělá první krok, když tím dotyčným můžeš být ty? Neboj se ostatní oslovit sama, buď otevřená, přátelská, milá. S nepříjemným kakabusem bez nálady se nechce přátelit nikdo. A jak se říká – úsměv nic nestojí, boží zdí a staví mosty. Lidé se v tvé přítomnosti hned budou cítit příjemněji.

### 5 Neboj se být akční

Pokud se ti naskytne příležitost jednat a zapojit se do dění kolem, jdi do toho! Chystá-li se společné kino, grilovačka nebo výlet, neboj se zeptat, zda se můžeš přidat. A jestli zrovna není žádná akce na spadnutí, zkus se domluvit s rodiči a uspořádej mejdan na seznámení. Můžeš tak zaujmout a zároveň nezávazně potkat více lidí najednou – zabiješ dvě mouchy jednou ranou!

### Přidávám ještě bonusový tip.

### 6 Pamatuj na staré kamarády

I když vás třeba rozdělily mnohakilometrové vzdálenosti, nezapomínej na dříve vytvořená přátelství. Určitě jsi toho se starými přáteli mnoho zažila, tak nenech nové zážitky úplně vymazat ty starší. Zůstaň s kamarády v kontaktu, ať už přes telefon, e-mail nebo facebook. A svou nástenku v pokojíku obohať třeba společnou fotografií, ať se ti hezky vzpomíná. Iva