

Bojím se SEZNAMOVAT

Mám takový problém – stydím se seznámovat se s novými lidmi. Po prázdninách nastupuji na novou školu a mám z toho strach. Jak to mám změnit?

Hela, 15

MILÁ Hela,

seznámování a přátelství je lidská potřeba, kterou máme každý v sobě. Někdo má snáz a někdo na tom musí hodně pracovat. Chci tě ujistit, že v tom nejsi sama. V podobném věku, jako jsi ty, jsem procházela stejným problémem. Vymyslela jsem strategii, která mi pomohla, a věřím, že tobě by mohla pomoci také. Rozhodla jsem se, že nebudu na sebe spěchat. Udělala jsem si plán. Nejprve jsem si dala dva měsíce na to, abych se naučila na otázku, kterou mi někdo dá, odpovědět celou větou. Když jsem to zvládla, každému, kdo se mně na něco zeptal, jsem položila další otázku. Když jsem zvládla i to, pokusila jsem se oslovit někoho jako první já. Vybrala jsem si zprvu lidi sympatické a lépe se mi to dařilo v malém kolektivu nebo když jsme tam byli jen dva. Když se to o trochu zlepšilo, zkoušela jsem to v kolektivu větším, naučila jsem se několik jednoduchých otázek. Asi takhle: úsměv „Dobrý den. Jak se vám daří? Je dnes hezký... Jsem ráda, že jsme se potkali.“ Postupně z těchto jednoduchých vět jsem se naučila oslovit lidi víc osobně. Dnes umím navázat rozhovor s kýmkoliv. Dodnes jsem ale trémistka a trochu plachá. Nikdo to nevl. Má to i výhodu, víc nad vzťahy přemýšlím a vážím si jich. Každá mince má dvě strany a i tvá povaha je dar.

Zdraví Marie

Ing. Mgr. Marie Nováková,
vztahová poradkyně



MALÉ KROKY K VĚTŠÍ ODVAZE

Kup si malý deníček, ale opravdu hezký. K němu tužku a každý večer si najdi čas na zaznamenání své cesty k většímu sebevědomí. Nabízíme ti konkrétní tipy vytvořené podle návodu paní Marie, jak se pomaličku zlepšovat.

Každý den stačí pár minut. Nic není povinné. I malé kročky pomáhají!

Můj pokrok, moje rozhodnutí

• PONDĚLÍ – Nalaď se pozitivně

Postav se před zrcadlo, usměj se na sebe a řekni nahlas: „Jsem v pořádku přesně taková, jaká jsem.“ „Mám se ráda,“ a přidej úsměv.

Cíl dne: Napiš si tři věty, které bys chtěla umět říct druhým. (Např.: „Ahoj, jak se máš?“ „Líbí se mi tvoje tričko.“ „Co jsi dneska dělala?“)

• ÚTERÝ – Cetá věta

Cíl dne: Odpověď na otázku celou větou (Např.: místo „dobře“ říct „Dneska se mám docela dobře, děkuju.“)

Večer: Zapiš si, kdy se ti to povedlo, jak ses u toho cítila.

• STŘEDA – Zpětná otázka

Cíl dne: Když se tě někdo na něco zeptá, zkus se taky na něco zeptat.

Např.: „Jo, byla jsem na výletě. A co ty, jaký jsi měla víkend?“

Tip: Připrav si jednoduchou otázku. Klidně si ji napiš a dej do kapsy. Jen tak pro jistotu. ☺

• ČTVRTEK – Úsměv a pozdrav

Ráno si připrav úsměv a jednoduchý pozdrav pro někoho, koho potkáš často. Např.: „Na shledanou, mějte hezký den!“ nebo „Dobrý den, jak se máte?“

Cíl: Zkus ho dnes použít u jedné osoby. Klidně učitel, paní v obchodě nebo spolužák.

• PÁTEK – Začínám první

Cíl dne: Zkus oslovit někoho první.

Např.: „Ahoj, kam jdeš?“ nebo „Už jsi napsala ten úkol?“

Pokud se na to necítíš a zůstaneš jen u úsměvu – i to je krásný krok!

Hodnocení a pochvala

Podívej se do zápisů.

- Co se mi tento týden povedlo?
 - Co mě překvapilo?
 - Co jsem zvládla, i když to bylo těžké?
 - Kdo a co mi pomáhá cítit se dobře a komfortně?
 - Co bych chtěla zkusit příští týden?
- Odměň se něčím příjemným – koupel, čaj, kreslení, oblíbený film...

Tuto týdenní cestu si můžeš zopakovat několikrát. Uvidíš, že časem ostych začne mizet.

-M-

