

Jak poczuć się dobrze wśród innych ludzi?

Rozpoczęcie szkolnej przygody to nie tylko zdobywanie wiedzy, lecz także nawiązywanie nowych znajomości. I choć niektórym przychodzi to z łatwością, to czasem może nam być trudno odnaleźć się wśród rówieśników. Może się tak dzieć dlatego, że jesteśmy nieśmiali, brakuje nam wiary w siebie albo z powodu naszego zachowania, które może przeszkadzać innym lub sprawiać im przykrość. Zastanów się, co zrobić, żeby poznać nowych kolegów i koleżanki. Jest na to kilka sposobów!

Zacznij od siebie

Sposób, w jaki patrzymy na siebie, jest bardzo ważny i wpływa na to, jak czujemy się w grupie. Doceniaj więc siebie i to, co robisz. Zastanów się, jakie cechy lubisz w sobie najbardziej i co sprawia, że możesz być dobrym przyjacielem. Zastanów się, co możesz wnieść do grupy i co grupa może dzięki tobie zyskać.

Bądź sobą

Czasem, kiedy bardzo chcemy zostać zauważeni, możemy chcieć dopasować się do innych za wszelką cenę. To nie jest jednak dobry pomysł. Nie próbuj na siłę zyskać akceptacji rówieśników, lecz po prostu bądź sobą, bo taki jesteś najfajniejszy. Nie obawiaj się też okazywać swoich emocji i uczuć, ale pamiętaj, by nie krzywdzić przy tym innych. Rozwijaj pasje i pamiętaj – to, że się od siebie różnimy, jest naprawdę fajne.

Pamiętaj o innych

Każdy chce być zauważony i doceniony. Nie skupiaj więc uwagi tylko na sobie, ale interesuj się innymi. Rozmawiaj z nimi, poznawaj ich i okazuj im szacunek. Pamiętaj o wyrozumiałości i nie obawiaj się wyciągać pomocnej dłoni.

Staraj się przestrzegać zasad

W szkole panuje wiele różnych zasad, które są ważne, dlatego przestrzegaj ich. Pamiętaj też, że nikt nie lubi być oceniany czy krytykowany, więc nie rób tego. Zwracaj się do innych z szacunkiem i nie narzucaj się – nie wymuszaj na innych, by spędzali z tobą czas, nie namawiaj do ciągłej zabawy z tobą, nie staraj się na siłę zwrócić na siebie uwagi innych. Dbaj o estetyczny wygląd, takt i kulturę osobistą.

Rozmawiaj

Jeżeli będzie ci trudno, będziesz mieć pytania lub po prostu zechcesz porozmawiać, zawsze możesz zwrócić się do rodzica lub nauczyciela, pedagoga, psychologa, którzy również chętnie ci pomogą i udzielą wsparcia. Zapytaj, jak wyglądało ich życie w szkole, co najbardziej im się podobało i jak nawiązywali relacje z rówieśnikami.

Czas zawierania nowych znajomości z rówieśnikami jest wyjątkowy. Nawet jeśli na początku nie zawsze jest to proste, trzeba dać sobie czas. Uśmiechaj się, otwórz na innych i pamiętaj, że każda osoba, którą spotkasz na swojej drodze, wnosi do grupy coś zupełnie innego i właśnie dzięki temu w grupie jest tak fajnie.

Przygotowała:

Elżbieta Maria Sobiepan
Pedagog / doradca zawodowy