

# ZOZNÁMTE SA – SILVIA



**SILVIA ŽILA V RODINE, KDE BOLO NÁSILIE VEĽMI ČASTÉ. TRÁPILO JU TO. DOSTALA SA DO DOMOVA A TERAZ SA VENUJE SVOJIM ZÁUJMOM – TANCOVANIU A MAĽOVANIU. HOVORÍ, ŽE JU TO BAVÍ, PRETOŽE NAŠLA ČOSI, ČO JEJ POMOHLA PREŽIŤ. NIEKEDY BÝVA SMUTNÁ, ALE UČÍ SA PREKONAŤ TO, LEBO VIE, ŽE TAKÉTO POCITY NETRVAJÚ VEČNE. KEDYSI JEJ K ŠŤASTIU STAČILO, ŽE BRALA DROGY A ZA PENIAZE ŠLA S HOCIKÝM, ALE UVEDOMILA SI, ŽE TOTO VŠETKO POUŽÍVALA LEN AKO ÚTEK PRED SKUTOČNOSŤOU. TERAZ JEJ JE JASNÉ, ŽE NAJDÔLEŽITEJŠIE JE BYŤ SAMA SEBOU A ROBIŤ TO, ČO JU BAVÍ.**

**Za násilie je zodpovedný človek, ktorý sa násilne správa. Nie je to tvoja vina a ty za jeho správanie nemôžeš. Ale niektoré veci môžeš pre seba urobiť.**

## **POZNAJ SA**

Možno ti nejaký čas potrvá, kým sa dokonale spoznáš a zistíš, čo od života chceš. V niečom ti môže pomôcť okolie, ale niečo závisí len a len od teba.

## **UVEDOM SI,**

- ◆ aký máš zo seba pocit
- ◆ čo sa ti na sebe páči
- ◆ čo ti dodáva pocit bezpečia
- ◆ čo očakávaš od iných
- ◆ ako sa o seba staráš
- ◆ čo zamýšľaš urobiť dnes
- ◆ čo chceš robiť po zvyšok života.

## **AKO TOTO VŠETKO O SEBE ZISTÍŠ?**

- ◆ píš si denník
- ◆ píš prózu alebo poéziu
- ◆ maľuj
- ◆ počúvaj hudbu
- ◆ hraj na nejakom nástroji
- ◆ chodievaj na prechádzky
- ◆ športuj
- ◆ zdržiavaj sa v prírode.

## **PRÍPADNE EŠTE**

- ◆ porozprávaj sa s priateľom, priateľkou alebo s dospelým človekom, ktorému dôveruješ
- ◆ vyhľadaj skupinu mladých s podobnými životnými skúsenosťami a pridaj sa k nim.