



Erasmus+



EFFECTIVE COMMUNICATION
A SUCCESSFUL FUTURE LIFE
2015 / 2018

Как да бъдеш добър приятел?

Наръчник

2016

"Ефективна комуникация за по-добра бъдеща реализация"

No: 2015-1-BG01-KA219-014230_7

Драги читателю,

Учениците от седем европейски държави - **България, Португалия, Полша, Словакия, Чехия и Латвия**, които участват в международен проект за стратегически партньорства по **програма Еразъм+ "Effective Communication - A Successful Future Life"** /"Ефективна комуникация за по-добра бъдеща реализация"/, бяха попитани един и същи въпрос:

Как да бъдеш добър приятел?

В резултат ние получихме безброй смайващо интересни отговори и сме щастливи, че учениците от всички изброени държави разбират колко изключително нужни и важни са приятелите в нашия живот.

Разбира се, за да имаш добър приятел самият ти трябва да си такъв.

Ако искаш да си добър приятел и да задълбочиш приятелството си за по-дълго време, просто прочети нашия наръчник.

*“Приятел е някой, който
разбира твоето минало,
вярва в твоето бъдеще
и те приема такъв, какъвто си.”*



Как да намерим приятели?

Нека бъдем честни - има моменти, в които ти се иска да знаеш повече затова как да се сприятелиш с някого. Може би си срамежлив или просто не си сигурен как да подходиш към някой, който ти харесва?

- Запомни, рядко някой приятел ще похлопа на вратата ти докато седиш затворен у дома си и играеш на компютъра! Ако искаш да имаш приятели, първото условие е да излезеш навън, за да се срещаш с хора.

- Приемай хората такива, каквито са. Може да харесаш другите дори и да не си съгласен с това, което казват или вършат.

- Опитай се да откриеш някой със сходни на твоите интереси или хоби.

- Не се отказвай от опитите си да намериш приятели дори и да не са много успешни в началото. Просто бъди себе си, усмихвай се и бъди дружелюбен, така че другите да поискат да те опознаят.

Когато срещнеш някой, не знаеш дали от този човек ще излезе добър приятел, така че трябва да бъдеш малко по-предпазлив в началото.



Внимавай с 'приятелите' в интернет - някои от тях може да не са тези, за които се представят.

Всичко, от което имаш нужда са твоите най-добри приятели:

Ако имаш нужда от помощ, те биха ти помогнали.

Ако имаш нужда от подкрепа, те ще те подкрепят.

Ако имаш нужда от компания, те ще останат до теб.



Как да бъдеш добър приятел?

○ **Бъди честен**

Ако искаш да бъдеш добър приятел тогава трябва да си откровен в своите чувства, честен в мнението си за действията на приятелите си и за това как се усещаш в приятелството. Ако приятелят ти те наранява, не се страхувай да говориш за това; ако нещо те разстройва, не се срамувай да го разкриеш пред приятеля си, за да поговорите.

Ето какво казаха учениците по този въпрос...

"Един приятел винаги е честен и открит. Той никога не лъже."

"Приятелят е някой на когото можеш да се довериш и ти протяга ръка за помощ в тежки моменти."

○ **Спазвай обещанията си**

Никога не давай обещания, които не можеш да спазиш! Още по-малко не превръщай това в навик!

Ако не можеш да отидеш на рождения ден на приятеля си, моля не обещавай, просто му купи подарък и му кажи, че съжаляваш. Никой не е перфектен и ако пропуснеш да изпълниш едно обещание, добре, но не допускай да ти стане навик. Когато даваш сериозно обещание, никога не го нарушавай, защото това ще нарани твоя приятел! Възможно е дори да разруши приятелството ви!

Ето какво казаха учениците по този въпрос...

"Добър приятел е този на когото можем да разчитаме."

"Ако моят приятел ми обещава нещо, той го изпълнява"

○ **Ако си сгрешил - извини се!**

Ако искаш приятелите ти да ти се доверяват тогава не можеш да се държиш сякаш си безгрешен. Ако знаеш,



че си сгрешил, приеми грешката си и си я признай. Въпреки, че на приятелите ти няма да им бъде приятен фактът, че си сгрешил, те ще бъдат доволни от това, че си достатъчно зрял да си признаеш, отколкото да се преструваш, че нищо лошо не се е случило, а още по-зле, ако обвиняваш някой друг.

Когато казваш 'Съжалявам' наистина трябва да е така. Нека приятелите ти чуят твоята искреност в гласа ти вместо да си мислят, че теб не те е грижа как точно се чувстват те.

Ето какво казаха учениците по този въпрос...

"Добрият приятел е човек на когото да можеш да се довериш. С него трябва да можеш да споделяш тайните си, а той трябва да е готов да ги пази при всякакви обстоятелства."

○ Уважавай



Добрите приятели показват уважението си един към друг като взаимно и открито се подкрепят. Ако приятелят ви има някои нравствени ценности и убеждения, които не съвпадат с твоите, научи се да ги уважаваш и слушай с готовност да разбереш повече за тях. Ако искаш доверието на приятеля си, то той трябва да не се притеснява да изказва различно от твоето мнение или заедно да обсъждате различни аспекти. Понякога той може да каже неща, които намиращ за скучни, неудобни или досадни, но ако уважаваш приятеля си, ще му дадеш пространство, за да говори без да го съдиш.

Ето какво казаха учениците по този въпрос...

"Добрият приятел трябва да бъде някой, който може да

приема за приятели различни хора - с добри и не толкова добри характерни черти."

○ **Бъди добър слушател**

Не се опитвай да отнемаш правото на своя приятел да говори като монополизираш разговора. Вместо това се опитай наистина да вникнеш в онова, за което той ти говори, а след това го подкрепи. Изглежда просто, но се увери, че слушаш така, както би слушал, ако ставаше въпрос за теб. Доброто изслушване отваря пространството помежду ви и дава увереност на приятеля ти, че ти наистина си загрижен за него.

Опитай се да установиш баланс във времето, което позволяваш на приятеля си да говори и то да е половината от времето прекарано заедно. Въпреки, че някои хора не са толкова приказливи и са по-стеснителни да говорят, ако нямат възможност да кажат и думичка докато сте заедно, много трудно ще постигнете 'процъфтяващо' приятелство.



Ето какво казаха учениците по този въпрос...

"Добрият приятел е някой, който винаги ти помага, никога не те обижда. Той те слуша внимателно докато говориш и никога не те прекъсва."

○ **Научи се да прощаваш**

Ако искаш твоето приятелство да продължи дълго трябва да се научиш да прощаваш и да продължаваш напред. Признай, че никой не е съвършен и ако

приятелят ти искрено съжалява, и не е направил нещо ужасно - прости!

Ако все пак приятелят ти е направил нещо наистина непроситимо, което не можеш да преодолееш, тогава по-добре се откажи от приятелството, отколкото да се опитваш да го спасяваш - то е обречено. Но до такъв край трябва да се избягва да се стига.

Ако си ядосан много на твоя приятел, но не си му казал защо и не сте го обсъдили, никога няма да можеш да му простиш.

Ето какво казаха учениците по този въпрос...

"Добрият приятел е този, на който мога да разчитам."

"Най-добър приятел е този, който те разбира и ти дава къраж."

○ Бъди безкористен



Въпреки, че е трудно да си безкористен през цялото време, да нямаш 'задни мисли' е много важна част от това да си добър приятел. Изпълнявайте желанията на приятелите си винаги когато можете, но само в случай, че това е балансирано. Отвърщайте на проявите на внимание, загриженост и съпричастност. Така ще заздравите приятелството си. Ако си спечелите репутация, че сте егоист и търсите приятелите си само когато имате нужда от помощ тогава хората ще разберат, че само ги използвате, а не държите на тях. Правете услуги на приятелите си от добро сърце, а не защото искате нещо в замяна.

Ето какво казаха учениците по този въпрос...

"Той трябва да може да ти каже истината дори и да не е приятна да се чуе. Той трябва да може да ти каже неща, които може би няма да искаш да чуеш."

○ Не бъди 'използвач'

Ако някои от твоите приятели те подозират, че само ги използваш, ще те оставят като 'горещ картоф'. Ако имаш репутация, че само използваш хората тогава и други непознати хора няма да горят от желание да започнат приятелски връзки с теб.

В приятелството даваш и получаваш, но първо трябва да дадеш. Със сигурност е удобно един от твоите приятели да те кара до училище с колата си всеки ден, но и ти трябва със сигурност да намираш начин да му връщаш жеста.

Ето какво казаха учениците по този въпрос...

"Добрият приятел е онзи, в чиито ръце можеш да положиш сърцето и душата си. Този човек също трябва да има пълна вяра в теб. Той би те спрял когато правиш грешна стъпка или си на път да се провалиш. Само трудните моменти могат да ни посочат кой приятел е добър и кой не е."

○ Помогнете на приятелите си да се справят с техните трудности

Ако искате наистина да дадете опора на приятелите си, трябва да можете да забелязвате когато те

са в затруднено положение. Ако виждаш, че приятелят ви се сблъсква с някаква неприятност и изпада в положение, което не може да контролира, помогни му без да се страхуваш да поставиш



проблема открито. Не считай, че приятелят ти непременно може да се справи и сам; точно това може да се окаже момента, в който той да има нужда от твоето отношение и интуиция. Ако виждаш проблем, обсъди го, независимо колко компетентен се чувстваш по въпроса. Нека твоят приятел знае, че има рамо, на което да поплаче, ако се наложи в това тежко време. Ако приятелят ти се чувства по-малко самотен, ще е по-лесно да се справи с проблемите. Ако на приятелят ти му е достатъчно само да поговорите за проблема - добре, но винаги намирай начин да му посочваш и по-добри възможности за решаването на проблемите му.

**Ето какво казаха
учениците по този
въпрос...**

"Приятелят остава до теб независимо какво се случва."

"Моят добър приятел винаги ме забавлява и ме кара да забравя времето и домашните."



○ **Бъди на мястото си във време на криза**

Част от това да окажеш емоционална подкрепа е да застанеш до приятеля си във време на криза. Грижи се тя или той да разкрият себе си и позволят 'сълзите им да потекат'. Не е нужно да казваш каквото и да е щом виждаш, че нищо не помага. Просто остани спокоен и успокоявай с думи и жестове.

Ако приятел преживява кризисен момент не му казвай: "Всичко ще се оправи!", ако това няма да се случи. Понякога е трудно да се възпреш и да не

кажеш тези думи, но по-добре без тях, отколкото с фалшиво съчувствие, което дори може да влоши емоционалното състояние на човека. Вместо това, позволете на вашия приятел да разбере, че ти си до него/нея. Бъди откровен, но уверен и позитивен.

Ако приятелят ти започне да говори за самоубийство, непременно сподели това с някой. В този случай нарушаването на дадения обет за пазене на тайни е правилен избор. Дори и да те молят да не го правиш, така или иначе трябва да го направиш и престъпиш дадената дума. Първо говори с родителите си и с тези на приятеля си преди да въвличаш други.

Нека приятелят ти види, че може да разчита на теб по всяко време.

Ето какво казаха учениците по този въпрос...

"Ако сте истински добри приятели ще си помагате каквото и да се случва."

"Приятел е някой, който може да те успокои когато се нуждаеш от приятелско рамо."

○ Дай свобода на приятеля, когато той или тя имат нужда от нея

Част от това да си добър приятел е да разбираш факта, че приятелят ти не винаги ще иска да прекарва цялото си време с теб. Научи се малко по малко да отстъпваш и да даваш лична свобода. Прояви разбиране когато приятелят ти иска да остане сам или



да излезе с други хора. Не ревнувай, ако той има много други приятели.

Всяка връзка е специална и различна и това не означава, че приятелят ти не те оценява. Да си позволите всеки да излизате с други приятели ще даде нужното пространство да 'проветрите' връзката си и да се сблизите дори повече когато сте заедно.

Ето какво казаха учениците по този въпрос...

Най-добрият приятел винаги е готов да ти помогне, но той също знае кога да те остави да се справиш сам."

○ Приеми приятелят си заради това, което е той/тя

Ако искаш успешно приятелство не се опитвай да променяш и караш приятеля си да вижда нещата непременно от твоята гледна точка. Ако ти си активен и общителен, а той е скромен и срамежлив, не го насилвай да се променя като постоянно изтъкваш тази разлика, а го приеми. Радвай се на различната перспектива, която можеш да получиш и тя да обогати твоя опит.

Колкото по-дълго сте заедно, толкова по-малко бихте се идеализирали и така ще се опознавате и приемате повече. Това е истинското приятелство - дълбока загриженост един за друг, въпреки да знаете, че и двамата имате куп недостатъци.



Ето какво казаха учениците по този въпрос...

"Най-добрият приятел трябва да те приема такъв, какъвто си. Външността е по-маловажна. Онова, което наистина има значение е какво носиш в сърцето си. В наши дни е трудно да намериш 'добри сърца'."

○ Излизай от границите на приятелския дълг

Приятелят ти би те изчакал търпеливо да си напишеш домашното. Страхотният приятел остава цяла нощ щом трябва да ти помогне. Запомни че, ако ти си добър приятел, хората също ще искат да ти бъдат добри приятели. Разпознавай моментите когато е нужно да разчупиш границите на обичайния приятелски дълг и да помогнеш като надхвърлиш очакванията на приятеля си. Това ще укрепи приятелството ви и можеш да очакваш, че приятелят ти ще направи същото за теб.

Ако приятелят ти наистина има нужда от теб, но повтаря: "Не, не е нужно да го правиш за мен!..." Научи се да четеш между редовете и разбери, че твоят приятел наистина се нуждае от теб.

○ Поддържай връзката независимо от обстоятелствата

С времето хората обикновено се раздалечат. Може би ти и приятелят ти ще се преместите, за да живеете в различни места и ще се виждате само веднъж в годината. Ако никога не си преставал да те е грижа за своя приятел - кажи му. Тя или той ще се радват да те чуят. Възможно е вашето приятелство да се е основавало на конкретна тема и да откриеш, че тя все още е онова, което ви свързва. Не позволявай дистанцията да ограничава силата на вашата връзка. Ако приятелството ви е значимо, то би трябвало да расте, дори и да ви дели океан. Поставете си за цел да се чувате месечно по Скайп, дори и да сте в различна времева зона. Ако поддържате приятелството си редовно, то ще продължава да расте.



Правила на приятелството

- ✓ Прекарвай времето си с хора защото те се отнасят мило и възпитано с теб, а не защото са популярни сред другите.
- ✓ Бъди любезен към всеки, с когото се запознаваш - никога не знаеш кога срещаш бъдещия си най-добър приятел.
- ✓ Винаги се отнасяй с любезност и уважение към другите, както искаш да се отнасят към теб.
- ✓ Никога не разпространявай слухове за приятелите си, дори и да са те ядосали.
- ✓ Истинският приятел те обича такъв, какъвто си. Не е нужно да жертваш собствената си самостоятелност само и само да 'паснеш' на тълпата. Ако не те харесват такъв, какъвто си тогава приятелството не си е заслужавало да бъде реалност.
- ✓ Ако някой те заплашва да прекрати приятелството ви докато ти не му угодиш, такова приятелство не си струва да се запази.





ЦЕНТЪР
ЗА РАЗВИТИЕ
НА ЧОВЕШКИТЕ
РЕСУРСИ



Erasmus+

Училища - партньори

Jelgavas 6.vidusskola

Латвия

OU "Hristo Botev" – координатор

България

Agrupamento de Escolas deMontemor-o-Nov

Португалия

Osnovna Sola Smihel

Словения

Zakladni skola Ostrava

Чехия

Szkola Podstawowa Nr 3 im.Jana Pawla II

Полша

Zakladna Škola Bratislava

Словакия

*Превод от Английски език –
ОУ „Христо Ботев“ Варна*

