



Jak być dobrym przyjacielem?

Poradnik

2016

Drodzy czytelnicy,

Uczniom, rodzicom i nauczycielom z siedmiu europejskich krajów : Bułgarii, Portugalii, Polski, Słowenii, Słowacji, Czech i Łotwy biorących udział w programie partnerstw strategicznych Erasmus+ pt. „Efektywna komunikacja kluczem do życiowego sukcesu” zadano to samo pytanie.

Jak być dobrym przyjacielem?

W rezultacie, otrzymaliśmy wiele ciekawych odpowiedzi i bardzo ucieszył nas fakt, że niezależnie od kraju, wszyscy uczniowie rozumieją, że przyjaciele są bardzo ważną częścią naszego życia.

Aby mieć dobrego przyjaciela, trzeba nim także być.

Jeśli chcesz być dobrym przyjacielem i sprawić by przyjaźń przetrwała, przeczytaj nasz poradnik.



“Prawdziwy przyjaciel to ktoś kto rozumie twoją przeszłość, wierzy w twoją przyszłość i akceptuje cię takim jakim jesteś”.



Jak się zaprzyjaźnić?

Bądźmy szczerzy, czasem każdy ma wątpliwości jak zjednać sobie przyjaciół. Może jesteś nieśmiały lub nie wiesz jak podejść do drugiej osoby?

- **Pamiętaj**, przyjaciele nie zapukają do twych drzwi kiedy będziesz siedział w domu grając na komputerze. Jeśli chcesz mieć przyjaciół, sam musisz wyjść z domu aby poznać nowych ludzi.
- Zaakceptuj ludzi takimi jakimi są. Możesz polubić innych, nawet jeśli nie zgadasz się ze wszystkim co robią i mówią.
- Spróbuj znaleźć kogoś kto ma podobne zainteresowania i hobby.
- Nie poddawaj się jeśli nie uda ci się za pierwszym razem. Po prostu bądź sobą, uśmiechaj się, bądź przyjacielski tak by to inni chcieli cię poznać.



Bądź jednak ostrożny – nie wiadomo czy nowo poznana osoba chce się z tobą zaprzyjaźnić.

Bądź bardzo ostrożny poznając ‘przyjaciół’ w internecie – niektórzy mogą być nie tymi za których się podają.

Przyjaciele są wszystkim czego potrzebujesz:

Jeśli potrzebujesz pomocy, pomogą.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, wesprą.

Jeśli potrzebujesz towarzystwa, zostaną z tobą.



Ivan Ivanov (Bulgaria)

Jak zostać dobrym przyjacielem?

➤ **Bądź szczerzy**

Jeśli chcesz być dobrym przyjacielem, musisz być szczerzy w swoich wypowiedziach również na temat zachowań przyjaciela oraz tego jak się czujesz w waszej relacji.

Jeśli przyjaciel cię zrani, nie obawiaj się powiedzieć mu o tym; jeśli coś cię martwi, nie wstydz się przed nim otworzyć.



Oto co powiedzieli uczniowie...

“Prawdziwy przyjaciel jest wesoły i szczerzy. Nigdy nie kłamie”.

*“To ktoś komu możesz zaufać, ktoś
kto poda ci pomocną dłoń w ciężkich
chwilach”.*

➤ **Dotrzyj obietnic**

Nigdy nie składaj obietnicy, której nie potrafisz dotrzymać – lub przynajmniej nie rób tego zwyczajowo. Jeśli nie możesz pójść na urodziny przyjaciela, nie obiecuj, że przyjdiesz, po prostu daj mu prezent i przeproś. Nikt nie jest doskonały, jeśli raz nie uda ci się dotrzymać słowa, nic się nie stanie ale niech nie wejdzie ci to w nawyk. Jeśli składasz poważną obietnicę, nie łam jej, inaczej zranisz swojego przyjaciela. Może to nawet doprowadzić do zakończenia przyjaźni.



Oto co powiedzieli uczniowie...

“Prawdziwy przyjaciel to taki, na którego zawsze można liczyć”.

*“Jeśli przyjaciel mi coś obieca,
dotrzyma słowa”.*

➤ **Przepróś jeśli popełnisz błąd**

Jeśli chcesz by przyjaciele ci ufali, nie możesz sam zachowywać się jakbyś był bez wad. Jeśli wiesz, że popełniłeś błąd, przyznaj się do tego. Mimo, że twoi przyjaciele nie będą zadowoleni z twojego błędu, na pewno docenią fakt, że jesteś na tyle dojrzały by się do niego przyznać, zamiast udawać, że nic się nie stało lub co gorsza – winić kogoś innego.

Jeśli przepraszasz, zrób to szczerze! Spraw by twoi przyjaciele słyszeli szczerą w twoim głosie, a nie myśleli, że ci nie zależy jak oni się czują.



Uczniowie powiedzieli...

*“Prawdziwy przyjaciel powinien
być osobą godną zaufania.*

*Musi to być ktoś, komu możesz
powierzyć sekrety, których nie
zdradzi pod żadnym pozorem”.*

➤ Okazuj szacunek

Dobrzy przyjaciele okazują sobie wzajemnie szacunek poprzez bycie otwartym i wzajemne wsparcie. Jeśli twój przyjaciel ma pewne wartości i przekonania, które nie pokrywają się z twoimi, mimo wszystko uszanuj jego wybory i spróbuj się o nich dowiedzieć więcej. Jeśli chcesz by twój przyjaciel ci zaufał , musisz sprawić by czuł się swobodny w wypowiedaniu swojego zdania nawet jeśli się z nim nie zgadzasz. Powinieneś też być gotów do dyskusji na ten temat. Czasami twój przyjaciel może mówić o czymś co wydaje ci się nudne, niezręczne lub irytujące ale jeśli masz do niego szacunek, pozwolisz mu wyrażać się swobodnie bez oceniania.



Uczniowie powiedzieli...

”Dobry przyjaciel to ktoś kto potrafi się zaprzyjaźnić z różnymi typami osób

*z ich dobrymi i niezbyt dobrymi
cechami charakteru”.*

➤ **Bądź dobrym słuchaczem**

Gdy twój przyjaciel mówi, nie przejmuj kontroli nad rozmową, poświęć trochę czasu na zrozumienie i wsparcie. Wydaje się to być łatwe, jednak upewnij się, że słuchasz tyle samo ile opowiadasz o sobie. Słuchanie upewnia twojego przyjaciela, że o niego dbasz.

Spróbuj znaleźć złoty środek pomiędzy mówieniem, a słuchaniem. Niektóre osoby są jednak bardziej nieśmiałe niż inne. Jeśli twój kolega czuje, że nie potrafi wtrącić słowa w trakcie rozmowy, trudno się będzie z nim zaprzyjaźnić.



Uczniowie powiedzieli...

*“Dobry przyjaciel to ktoś, kto
zawsze poda pomocną dłoń, nigdy
cię nie obrazi.*

*Słucha uważnie bez przerywania w
trakcie mówienia”.*

➤ Naucz się przebaczać

Jeśli chcesz by twoja przyjaźń przetrwała, musisz być w stanie wybaczać przyjaciołowi i iść do przodu. Zauważ, że nikt nie jest doskonały, a jeśli twój przyjaciel naprawdę żałuje, jeśli nie zrobił nic naprawdę złego, wybacz mu! Jeśli jednak twój przyjaciel zrobił naprawdę coś niewybaczalnego, wtedy lepiej zakończyć przyjaźń niż w niej trwać, gdyż z góry skazana jest na przegraną. Powinno się to zdarzać jednak bardzo rzadko.



Uczniowie powiedzieli...

“Prawdziwy przyjaciel to taki, na którego mogę liczyć”.

“Najlepszy przyjaciel to ktoś kto cię rozumie I zachęca do działania”.

➤ **Bądź bezinteresowny**

Chociaż nie można być bezinteresownym cały czas, bezinteresowność jest ważną cechą dobrego przyjaciela. Uwzględniaj życzenia przyjaciela ale rozsądnie.

Odwdzięczaj się przyjacielowi za jego miłe gesty, a wzmocnisz w ten sposób przyjaźń. Jeśli zyskasz sławę osoby samolubnej, będącej w pobliżu przyjaciół tylko

wtedy kiedy czegoś potrzebujesz, wtedy inni będą wiedzieli, że tak naprawdę nie dbasz o nich.

Zrób przysługę swojemu przyjacielowi z potrzeby serca, nie po to by dostać coś w zamian.



Uczniowie powiedzieli...

*“Przyjaciel musi być osobą, która
powie ci prawdę, nawet jeśli nie jest
ona przyjemna.*

*Musi umieć ci powiedzieć nawet coś
czego nie chcesz słyszeć”.*

➤ **Nie wykorzystuj innych**

Jeśli jeden z twoich przyjaciół dowie się, że go wykorzystujesz przestanie się z tobą zadawać. A jeśli staniesz się znany z tego, że wykorzystujesz przyjaciół, wtedy nowe osoby nie będą już zainteresowane przyjaźnią z tobą. Przyjaźń to nie tylko

branie ale i dawanie. Z pewnością podwożenie cię codziennie do szkoły może być dla ciebie wygodne ale upewnij się, że możesz zrobić coś dla swojego przyjaciela w zamian.



Uczniowie powiedzieli...

“Dobry przyjaciel to taki, któremu możesz powierzyć swoje serce i duszę. To osoba, która w ciebie wierzy.

Powstrzyma cię przed zrobieniem głupstwa.

Prawdziwego przyjaciela poznasz w biedzie.”

➤ **Pomóż przyjaciołom rozwiązać problemy**

Aby być naprawdę wsparciem dla przyjaciół musisz być czujny. Jeśli czujesz, że twój przyjaciel wpadł w tarapaty i traci kontrolę, nie obawiaj się z nim o o tym

porozmawiać. Nie zakładaj, że przyjaciel poradzi sobie z tym sam. Może się okazać, że to właśnie teraz potrzebny jest twój głos rozsądku. Jeśli widzisz problem, mów o nim, nie zważając czy czujesz się z tym dziwnie. Spraw by twój przyjaciel wiedział, że może się wyplakać na twoim ramieniu kiedy ma trudny okres. Jeśli twój przyjaciel nie będzie czuł się samotny, będzie mu łatwiej rozwiązać swoje problemy. Jeśli twój przyjaciel chce tylko o nich porozmawiać, to dobrze, później możesz mu pomóc w znalezieniu rozwiązania.



Uczniowie powiedzieli...

‘Przyjaciel powinien zawsze stać po twojej stronie, nie ważne co się stanie’.

*‘Mój przyjaciel zawsze mnie
rozbawia I sprawia, że zapominam
o czasie i zadaniu domowym’.*



Bądź przy nim w złych chwilach

Częścią wsparcia przyjaciela, jest wsparcie emocjonalne. Czasem trzeba sprawić by się przed nami otworzył i pozwolić mu się wyplakać. Nie trzeba nic mówić,

wystarczy być blisko i zapewnić o swoim wsparciu. Jeśli przyjaciel przechodzi ciężkie chwile, nie mów 'wszystko będzie dobrze' jeśli się na to nie zanosi. Czasem trudno tego nie powiedzieć ale fałszywe zapewnianie może być często gorsze niż żadne. Bądź szczery ale podnoś na duchu.

Jeśli twój przyjaciel mówi o samobójstwie powiedz o tym komuś. Ta zasada przeważa nad zasadą prywatności. Nawet jeśli twój przyjaciel będzie cię błagał byś tego nie robił, musisz komuś powiedzieć. Zanim zaangażujesz w to inne osoby, porozmawiaj ze swoimi rodzicami i rodzicami twojego przyjaciela. Spraw by twój przyjaciel mógł liczyć na ciebie w każdej sytuacji!

Uczniowie powiedzieli...

*“Przyjacielem jest ktoś kto potrafi
cię pocieszyć kiedy tego
potrzebujesz”*

➤ **Daj swojemu przyjacielowi trochę przestrzeni jeśli tego potrzebuje**

Bycie podporą dla przyjaciela oznacza również uszanowanie faktu, że przyjaciele nie zawsze muszą chcieć spędzać z tobą czasu. Zrozum, jeśli przyjaciel chce być sam lub wyjść z innymi. Nie bądź zazdrosny jeśli twój przyjaciel ma też innych przyjaciół.

Każda relacja jest wyjątkowa i inna, nie znaczy to jednak, że twój przyjaciel cię nie docenia. Pozwalając sobie na trochę przestrzeni, wnosimy w naszą relację trochę świeżości i doceniamy się wzajemnie jeszcze bardziej.



Uczniowie napisali...

“Najlepszy przyjaciel jest zawsze gotów do pomocy ale wie też

*kiedy go zostawić by mógł poradzić
sobie sam. ”*

➤ Akceptuj swojego przyjaciela takim jakim jest

Aby przyjaźń się rozwijała, nie powinieneś próbować zmieniać swojego przyjaciela lub chcieć by patrzył na świat z twojej perspektywy. Jeśli jesteś aktywny, a twój przyjaciel nieśmiały, zaakceptuj to zamiast klócić się o to cały czas. Powinieneś docenić fakt, iż twój przyjaciel może wnieść ośes innego punktu widzenia do twoich doświadczeń. Im dłużej przebywacie ze sobą, tym mniej idealizujecie siebie nawzajem i akceptujecie się takimi jakimi jesteście.

O to właśnie chodzi w prawdziwej przyjaźni – troszczenie się o siebie nawzajem, nawet jeśli wiesz, że oboje macie wiele wad.



Uczniowie powiedzieli...

“Prawdziwi przyjaciele powinni zaakceptować cię takim jakim jesteś. Wygląd jest mniej ważny. To co się naprawdę liczy jest w sercu. W

dzisiejszych czasach trudno jest znaleźć kogoś o ‘złotym’ sercu”.

➤ **Wyjdź poza poczucie obowiązku**

Przyjaciółka poczeka na ciebie aż zrobisz zadanie. Współczesny przyjaciel zostanie by ci pomóc nawet całą noc. Pamiętaj – jeśli będziesz dobrym przyjacielem, inni będą chcieli być takimi samymi przyjaciółmi dla ciebie. Bądź wrażliwy na potrzeby



innych – pomagając swojemu przyjacielowi, umacniasz waszą przyjaźń, a on kiedyś odwdzieczy ci się tym samym. Jeśli twój przyjaciel powtarza “Nie musisz tego robić”, naucz się czytać między wierszami . To oznacza, że przyjaciel naprawdę cię potrzebuje.

➤ **Bądź w kontakcie**

Z biegiem lat, ludzie oddalają się od siebie. Może ty i twój przyjaciel przeprowadzicie się i będziecie się widzieć raz na jakiś czas. Jeśli zależy ci na przyjacielu, bądź w kontakcie. Będzie ci za to wdzięczny. Z jakiegoś powodu zaprzyjaźniliście się w przeszłości, ta więź może przetrwać.

Nie powól zerwać tej więzi tylko e względu na zmianę miejsca zamieszkania. Jeśli wasza przyjaźń jest znacząca, przetrwa nawet zza oceanu. Ustalcie kontakt raz w miesiącu przez telefon lub skype nawet jeśli przebywacie w innej strefie czasowej. Jeśli utrzymywanie kontaktu stanie się rutyną, wasza relacja będzie kwitnąć.



Zasady przyjaźni

- Spędzaj czas z innymi dlatego, że są mili a nie popularni.
- Bądź miły dla każdej nowo poznanej osoby, nigdy nie wiesz kto może zostać twoim przyjacielem.
- Zawsze traktuj innych z takim samym szacunkiem jakim sam chciałbyś być obdarzonym.
- Prawdziwi przyjaciele polubią twoje prawdziwe “ja”. Nie potrzebujesz poświęcać samego siebie po to by ‘dopasować’ się do tłumu. Jeśli nie lubią cię za to jakim jesteś, nie jest to prawdziwa przyjaźń.
- Jeśli ktoś straszy cię zerwaniem przyjaźni, jeśli nie zrobisz tego co on chce, nie jest to przyjaźń warta przetrwania.





“ Effective Communication - A Successful Future Life”



Schools Involved

- | | |
|--|----------------|
| • Jelgavas 6.vidusskola | Latvia |
| • OU "Hristo Botev" | Bulgaria |
| • Agrupamento de Escolas deMontemor-o-Novo | Portugal |
| • Osnovna Sola Smihel | Slovenia |
| • Zakladni skola Ostrava | Czech Republic |
| • Szkola Podstawowa Nr 3 im.Jana Pawla II | Poland |
| • Zakladna Škola Bratislava | Slovakia |