



COMO SER UM BOM AMIGO

Manual

2016

Caros leitores,

Os alunos de sete países europeus que participam do projeto de parcerias estratégicas Erasmus+ "Effective Communication – A Successful Future Life" - Bulgária, Portugal, Polónia, Eslováquia, Eslovênia, República Checa e Letónia, fizeram todos a mesma questão.

Como ser um bom Amigo?

Como resultado, obtivemos muitas respostas incríveis e ficámos muito felizes pelo facto de estudantes de todos os países entenderem que os amigos são muito importantes na nossa vida.

Claro, que para ter um bom amigo, tu deves ser um.

Se queres ser um bom amigo e aprofundar uma amizade para a fazer durar, basta leres o nosso manual.



“Um amigo é alguém que entende o teu passado, acredita no teu futuro e aceita-te tal como és”

Desconhecido



Como fazer amigos

Vamos ser honestos, há momentos em que tu queres saber como fazer amigos. Pode ser que sejas tímido ou inseguro e não saibas como te aproximares de uma pessoa.

- **Lembra-te**, Os amigos raramente nos batem à porta enquanto estás sentado em casa a jogar no computador. Se queres fazer amigos, primeiro precisas de sair para conhecer pessoas.
- Aceite as pessoas como são. Podes gostar de outras pessoas, mesmo que não concordes com tudo o que elas dizem ou fazem.
- Tenta encontrar alguém que tenha interesses e passatempos similares.
- Não desistas de tentar fazer amigos se não tiveres muita sorte no início. Sê tu mesmo, sorri e sê amigável para que todos desejem conhecer-te.



Quando conheces alguém, tu não sabes se essa pessoa se vai tornar um bom amigo, então, no início deves ter cuidado.

Deves ter muito cuidado quando fizeres amigos na Internet – alguns “amigos” podem não ser quem dizem.

Tudo o que tu precisas são os teus melhores amigos:

Se precisares de ajuda, eles ajudar-te-ão.

Se precisares de apoio, eles apoiar-te-ão.

Se precisares de companhia, eles ficarão contigo.



Ivan Ivanov
(Bulgária)

Como ser um bom amigo?



Sê honesto

Se queres ser um bom amigo, então precisas ser sincero acerca dos teus sentimentos, ações dos teus amigos e sobretudo o que sentes sobre a sua amizade. Se o teu amigo te magoa, não tenhas medo de falar sobre isso; Se algo te está a perturbar, não te sintas tímido para falares com o teu amigo.



Aqui está o que os alunos disseram ...

*"Um bom amigo é alegre e sincero.
Ele nunca mente".*

*"É alguém em quem tu podes
confiar e quem te estende a mão em
tempos difíceis."*



Mantém as tuas promessas

Nunca faça uma promessa que não podes manter - ou pelo menos não faças disso um hábito. Se tu simplesmente não podes ir à festa de aniversário do teu amigo, por favor, não prometas, mas oferece ao teu amigo um presente e pede-lhe desculpe. Ninguém é perfeito, tudo bem, se não cumprires uma promessa, mas não faças disso coisa normal. Quando fazes uma promessa séria, não a quebres, pois isso pode prejudicar o teu amigo. Pode até acabar com a vossa amizade!



Aqui está o que os alunos disseram...

“Um bom amigo é aquele com o qual posso contar”.

“Se o meu amigo me promete algo, ele fá-lo”.



Quando cometes um erro pede desculpa

Se queres que os teus amigos confiem em ti, então não podes agir como se não tivesses falhas. Se sabes que cometestes um erro, então deves assumi-lo. Embora os teus amigos não se sintam felizes por ter cometido um erro, estarão mais satisfeitos pelo facto de conseguires assumir de forma e admitires esse erro, em vez de fingir que nada está errado ou pior – culpando outra pessoa.

Quando pedes desculpa, deves ser sincero! Deixe os teus amigos ouvir a sinceridade na tua voz em vez de pensarem que tu realmente não te importas com o que eles sentem.



Aqui está o que os alunos disseram...

"Um bom amigo precisa ser uma pessoa em quem possas confiar. Ele será uma pessoa com quem podes partilhar segredos e confiar que ele os manterá sob quaisquer circunstâncias".



Sê respeitoso

Os bons amigos mostram respeito um pelo outro, sendo abertamente e mutuamente solidários. Se o teu amigo tem certos valores e crenças que não se alinham com as tuas, respeita as suas escolhas e mantém-te aberto para ouvir mais sobre elas. Se queres que o teu amigo confie em ti, o teu amigo deve sentir-se confortável ao expressar opiniões que tu não concordas ou a discutir uma nova perspetiva contigo. Às vezes, o teu amigo vai dizer coisas que tu achas chatas, desconfortáveis ou irritantes, mas se tiveres respeito pelo teu amigo, darás ao teu amigo espaço para falar e fazê-lo sem julgamento.



Aqui está o que os alunos disseram...

"Um bom amigo deve ser alguém que possa aceitar diferentes tipos de pessoas como amigos com características boas e não tão boas".



Sê um bom ouvinte

Não monopolizes as conversas e aproveita o tempo para realmente entender e apoiar o teu amigo quando ele está falar contigo. Parece simples, mas certifica-te que estás ouvir tanto quanto falas, procura o equilíbrio. Ouvir abre espaço entre os dois e assegura o teu amigo que tu te importas.

Tenta encontrar o equilíbrio e deixa o teu amigo falar. Embora algumas pessoas sejam mais tímidas do que outras, se o teu amigo sente que não pode falar, será difícil ter uma amizade próspera.



Aqui está o que os alunos disseram...

"Um bom amigo é alguém que sempre te dá uma mão amiga, nunca te ofende. Escuta com cuidado sem interromper enquanto ele fala".



Aprende a perdoar

Se desejas a amizade dure, então debes poder perdoar o teu amigo e seguir em frente. Reconhece que ninguém é perfeito e se o teu amigo está a pedir sinceras desculpas e se ele não fez nada de tão horrível - perdoa o teu amigo! Se o teu amigo realmente fez algo tão imperdoável que tu simplesmente não podes superar, o melhor será avançar, atendendo a que a amizade está condenada. Mas isto deve acontecer muito raramente.

Se estás com raiva do teu amigo, mas não lhe dissestes porquê, nunca poderás perdoá-lo se não falares sobre o assunto.



Aqui está o que os alunos disseram...

"Um bom amigo é aquele com o qual posso contar".

"O melhor amigo é alguém que nos entende e encoraja".



Sê altruísta

Embora não possas ser altruísta o tempo todo, ser altruísta é uma parte importante de ser um bom amigo. Acompanha os desejos do teu amigo sempre que puderes, desde que isso seja feito de forma equilibrada. Retribui os actos de bondade com ações de cuidar de si mesmo, e a tua amizade será fortalecida. Se tiveres uma reputação de ser egoísta e só estás com os teus amigos quando precisas de ajuda, as pessoas saberão que não a ser verdadeiro.

Faz um favor ao teu amigo apenas pela bondade do seu coração, não porque queres algo em troca.



Aqui está o que os alunos disseram...

"Ele precisa ser uma pessoa capaz de lhe dizer a verdade, mesmo que não seja agradável ouvir. Ele precisa ser capaz de lhe dizer algo que tu podes não querer ouvir".



Não uses as pessoas

Se um dos teus amigos suspeitar que estás apenas usá-lo, então elas vão simplesmente abandonar-te. Tendo essa reputação, as novas pessoas não estarão muito ansiosas para começar uma amizade contigo. Uma amizade é sobre dar e receber. Claro, pode ser realmente conveniente que um dos teus amigos te dê uma boleia para a escola todos os dias, mas certifica-te de fazer algo por esse amigo em troca.



Aqui está o que os alunos disseram...

"Um bom amigo é alguém em que tu podes confiar totalmente. Esta pessoa também deve ter uma fé completa em ti. Ele iria deter-te quando tu deres um passo errado. São apenas os momentos de dificuldade que podem dizer quem é o teu bom amigo e quem não é. "



Ajuda os teus amigos a lidar com as suas batalhas

Para seres verdadeiramente solidário, terás que poder cuidar dos teus amigos quando eles estão a passar por um tempo difícil. Se tu sentes que o teu amigo está a entrar nalgum tipo de problema sobre o qual eles têm pouco controlo, ajuda-o a afastar-se da situação.

Não suponhas que o teu amigo pode lidar com isso sozinho; Este pode ser o momento em que a tua voz de senso comum é necessária. Se vês um problema, fala, não importa o quão estranho que te possas sentir. Deixa o teu amigo saber que tu lhe podes dar um ombro para chorar durante esse momento difícil. Se o teu amigo se sente menos sozinho, será mais fácil para ele lidar com os seus problemas.

Se todos os teus amigos quiserem falar sobre o problema existente, deves ajudar no sentido de arranjar soluções mais práticas.



*"Um amigo deve ficar ao teu lado,
não importa o que aconteça".*

*"Um bom amigo diverte-me faz-me
esquecer o tempo e os trabalhos de
casa".*



Está presente em momentos de crise

Estando presente em momentos de crise facultas, logo, apoio emocional. Cuida do teu amigo o suficiente para ajudá-lo a desabafar ou mesmo chorar. Não precisas dizer nada se nada parece certo, fica calmo e reconforta.

Se o teu amigo está a passar por uma crise, não digas: "Tudo vai ficar bem" se não for. É difícil não dizer, mas a garantia falsa pode ser pior do que nenhuma. Em vez disso, informa o teu amigo que estás lá para ele ou ela. Mantem-te honesto, mas positivo.

Se o teu amigo começar a falar sobre cometer suicídio, conta a alguém. Esta regra substitui o passo "respeitar a privacidade", porque mesmo que o teu amigo te implore para não contares a ninguém, deves fazê-lo de qualquer maneira. Fala com os teus pais antes de envolveres mais alguém.

Deixa o teu amigo veja que ele / ela pode contar contigo a qualquer momento!

"Se és um bom amigo, ajudarás todos os teus amigos aconteça o que acontecer".

"Um amigo deve ser alguém que possa confortá-lo quando precisar de um ombro".



Dá ao teu amigo algum espaço quando ele / ela precisar

O facto de seres um amigo sempre presente, faz com o que o teu amigo te requisite mais e queira passar mais tempo contigo. Aprende a dar um passo atrás e dar ao teu amigo espaço. Tenta compreender se ele quer ficar sozinho ou sair com outras pessoas. Não fiques com ciúmes se o teu amigo tiver muitos outros amigos.

Todo o relacionamento é especial e diferente, e isso não significa que o teu amigo não o aprecie. Permitir um ao outro o tempo para estar com outros amigos dá-lhe um espaço de respiração muito necessário, permitindo que a relação seja saudável.



Aqui está o que os alunos disseram...

"O melhor amigo está sempre pronto para te ajudar, mas também sabe deixar-te orientar sozinho".



Aceite o teu amigo tal como ele é

Para que a tua amizade prospere, não deves tentar mudar o teu amigo ou fazer com que o teu amigo veja o mundo na tua perspetiva. Se és extrovertido mas o teu amigo é tímido, aceita em vez de tentares discutir sobre o assunto a toda a hora. Deves apreciar a nova perspetiva que o teu amigo te trás, em vez de queres que o teu amigo veja tudo da tua perspetiva.

Os verdadeiros amigos importam-se profundamente um com o outro.



Aqui está o que os alunos disseram...

"O melhor amigo deve aceitar-te tal como és. A aparência também é menos importante. O que importa é o que está em teu coração. Hoje em dia é difícil encontrar "bons" corações".



Deves ir mais além no sentido do dever

Um amigo aguardará enquanto tu realizas os teus trabalhos de casa. Um grande amigo fica acordado a noite toda ajudando. Lembra-te que se és um bom amigo, as pessoas vão querer ser um bom amigo para ti. Deves reconhecer os momentos em que podes ir mais além para ajudar um amigo, a vossa amizade cresce e o teu amigo fará o mesmo por ti.

Se o teu amigo realmente precisa de ti e continua dizer: "Não, tu não precisas de fazer isso ..." aprende a ler entre as linhas e tenta perceber que o teu amigo precisa realmente de ti.





Mantém o contacto aconteça o que acontecer

À medida que os anos passam, as pessoas tendem separar-se. Talvez tu e um amigo se mudem para lugares diferentes e apenas se vejam de vez em quando. Se nunca deixares de te importar com o teu amigo, fala. Ele ou ela ficará feliz em saber de ti. Vocês eram amigos por um motivo no passado, e tu podes achar que o mesmo vínculo ainda o unifica.

Não deixes que a localização determine a força do vosso vínculo. Se a sua amizade é significativa, então deve continuar crescendo, mesmo que seja um oceano separado.

Traça um objetivo, ter datas mensais no telefone ou no Skype com o teu amigo mesmo tenhas estiver um fuso horário completamente diferente. Se o contacto for rotineiro, o teu relacionamento continuará a prosperar.



Regras de Amizade

- Passa algum tempo com as pessoas, porque são gentis contigo, não só porque são populares entre os outros.
- Sê gentil com todos os que conheces. Nunca sabes se estás encontrar o teu futuro melhor amigo.
- Trata sempre as pessoas com a gentileza e o respeito que se deseja em troca.
- Nunca espalhes mexericos sobre o teu amigo, mesmo quando ele ou ela te deixou zangado.
- Os verdadeiros amigos gostam que sejas autêntico. Não precisas sacrificar a tua integridade para "encaixar" com a multidão. Se eles não gostam de ti pelo que és, a amizade não deveria acontecer.
- Se alguém ameaça acabar com a amizade, sem qualquer argumento, não é uma amizade que vale a pena salvar.



Projeto Erasmus +

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



“Effective Communication - A Successful Future Life”



Escolas Envolvidas

- | | |
|--|--------------------|
| • Jelgavas 6.vidusskola | Letónia |
| • OU "Hristo Botev“ | Bulgária |
| • Agrupamento de Escolas deMontemor-o-Novo | Portugal |
| • Osnovna Sola Smihel | Eslovénia |
| • Zakladni skola Ostrava | Republica Checa |
| • Szkola Podstawowa Nr 3 im.Jana Pawla II | Polónia |
| • Zakladna Škola Bratislava | Eslováquia |

