



# Kā būt labam draugam

## Rokasgrāmata

2016

Dārgais lasītāj!

Skolēni no septiņām Eiropas valstīm Bulgārijas, Portugāles, Polijas, Slovākijas, Slovēnijas, Čehijas un Latvijas, kuri piedalās Erasmus+ statēģiskās partnerības projektā „Efektīva komunikācija- veiksmīga dzīve nākotnē”, uzdeva vienu un to pašu jātājumu:

Kā būt labam draugam?

Rezultātā mums ir daudz pārsteidzošu atbilžu un mēs bijām ļoti laimīgi, ka skolēni no dažādām valstīm saprot, ka draugi mūsu dzīvē ir ļoti nepieciešami un nozīmīgi.

Protams, tev ir labs draugs, tev pašam jābūt tādām.

Ja tu gribi būt labs draugs un nostiprināt draudzību, izlasi mūsu rokasgrāmatu.



*„ Draugs ir kāds, kurš saprot tavu pagātņi, tic tavai nākotnei un pieņem tevi tādu, kāds tu esi.”*

Autors nezināms



## Kā sadraudzēties

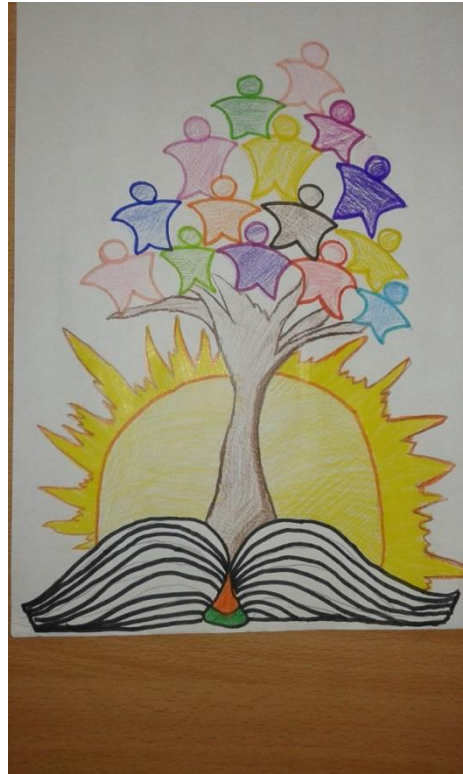
Godīgi sakot, ir reizes, kad tu gribi zināt, kā varētu sadraudzēties. Varbūt tu esi kautrīgs vai nedrošs un nezini, kā vērsties pie cilvēka.

- **Atceries**, draugi reti klauvēs pie tavām durvīm, ja tu bieži sēdēsi mājās pie datora. Ja tu gribi draudzēties, tev ir jāiet ārā, lai satiktu cilvēkus.
- Pieņem cilvēkus, kādi viņi ir, ja arī tu nepiekrīti visam, ko viņi saka vai dara.
- Centies sameklēt kādu, kuram ir līdzīgas intereses vai vaļasprieks.
- Mēģini sadraudzēties, ja arī sākumā neizdodas. Esi nesamākslots, draudzīgs, smaidi, un cilvēki vēlēsies iepazīties ar tevi.

Kad tu satiec kādu, tu nezini, vai šis cilvēks grib būt draugs, tāpēc sākumā esi nedaudz piesardzīgs.

**Esi ļoti piesardzīgs par „saudraudzēšanos” internetā – daži „ draugi” var nebūt tie, par ko izliekas.**





*„Viss, kas tev vajadzīgs, ir labs draugs:*

*ja tev vajadzēs palīdzību, viņš palīdzēs tev.*

*ja tev vajadzēs atbalstu, viņš atbalstīs tevi.*

*ja tev vajadzēs kompāniju, viņš paliks kopā ar tevi.”*



*Ivans Ivanovs ( Bulgārija)*

## Kā būt labam draugam?

### ➤ Esi godīgs

Ja tu gribi būt labs draugs, tev jābūt godīgam pret savām jūtām, pret drauga darbībām, pret to, kā tu jūties šajā draudzībā. Ja draugs sāpina tevi, nebaidies par to runāt, ja kaut kas nomāc tevi, neesi kautrīgs un izsaki to savam draugam.



Skolēni teica, ka ...

*„ Labs draugs ir jautrs un vaļsirdīgs,  
viņš nekad nemelos. ”*

*„ Labs draugs ir kāds, kuram tu vari  
uzticēties un kurš sniegs tev roku  
grūtā brīdī. ”*



## ➤ Turi solījumus

Nekad nesoli to, ko nevarēsi izpildīt. Ja tu nevari doties uz drauga dzimšanas dienas ballīti, lūdzu, nesoli to, bet uzdāvēni dāvanu un atvainojies. Neviens nav perfekts, un katrs kādreiz ir kaut ko aizmirsis, bet nepadari to par ierastu lietu. Ja tu esi solījis, nelauz solījumu, jo tas sāpinās tavu draugu. Tas var sagraut jūsu draudzību.



Skolēni teica, ka ...

*“Labs draugs ir tas, ar kuru es varu reķināties.”*

*“Ja mans draugs kaut ko sola, viņš tur savu vārdu.”*

## ➤ Atvainojies, ja esi kļūdījies

Ja tu gribi, lai tavi draugi tic tev, tu nevari izlikties nevainojams. Ja tu zini, ka izdarīji kaut ko nepareizi, apzinies to. Lai gan tavi draugi nebūs priecīgi, ka kļūdījies, viņi būs apmierināti, ka tu esi pietiekami nobriedis, lai to atzītu, nevis izliecies, ka nekas nav noticis, vai, vēl ļaunāk, vaino kādu citu.

Ja tu atvainojies, tam jābūt no sirds.

Ļauj saviem draugiem dzirdēt sirsnību tavā balsī, nevis domāt, ka tev nav īsti svarīgi, kā viņi jūtas.



Skolēni teica, ka ...

*„Labam draugam jābūt cilvēkam,  
kuram tu vari uzticēties. Viņam  
jābūt tādām, kuram tu vari izstāstīt  
noslēpumu un zināt, ka tas netiks  
izpausts nekādos apstākļos.”*

## ➤ Esi cienpilns

Labi draugi izrāda cieņu, ir atklāti un savstarpēji atbalsta viens otru. Ja tavam draugam ir noteiktas vērtības un pārliecības, kas neatbilst tev, cieni viņa izvēli un esi gatavs uz klausīt tās. Ja vēlies, lai tavš draugs tev uzticētos, tad viņam vajadzētu justies komfortabli, izsakot viedokli, kuram tu, iespējams, nepiekrīti, vai apspriest ar viņa redzējumu. Dažreiz tavš draugs sacīs lietas, kuras tu uzskati par garlaicīgām, neērtām vai kaitinošām, bet, ja tu cieni savu draugu, tu dosi savam draugam iespēju runāt, un to izdarīsi bez nosodījuma.



Skolēni teica, ka ...

*„Labam draugam vajadzētu būt tādam, kurš var pieņemt dažādu veidu cilvēkus kā draugus, ar labām un ne tik labām īpašībām.”*

## ➤ Esi labs klausītājs

Nerunā visu laiku viens, atvēli laiku, lai patiesi saprastu un atbalstītu savu draugu, kad viņš ar tevi runā. Tas izklausās vienkārši, bet pārlicinies, vai klausies tik pat daudz, kā pats runā par sevi. Klausīšanās atver telpu starp jums abiem un pārlicina draugu, ka viņš tev rūp.

Mēģiniet atrast līdzsvaru, ļaujot savam draugam runāt. Lai gan daži cilvēki ir kautrīgāki nekā citi, ja tavš draugs uzskatīs, ka viņš nevar runāt vai tu neklausies, kad esi blakus, būs grūti panākt īstu draudzību.



Skolēni teica, ka ...

*“Labs darugs ir kāds, kurš vienmēr  
sniedz izpalīdzīgu roku, nekad tevi  
neaizvaino. Klausās tevī uzmanīgi,  
nepārtrauc, kad tu runā.”*



## ➤ Mācies piedot

Ja tu vēlies, lai jūsu draudzība būtu ilgstoša, tad tev vajadzētu būt iespējai piedot savam draugam un virzīties tālāk. Atzīsti, ka neviens nav perfekts un, ja tavš draugs patiesi nožēlo un viņš neizdarīja neko pārāk briesmīgu - piedod savam draugam! Ja tavš draugs patiešām izdarījis kaut ko nepieņemamu, ka nevari aizmirst to, tad labāk doties prom, nekā mēģināt glābt draudzību. Bet tam vajadzētu notikt ļoti reti.

Ja tu esi dusmīgs uz savu draugu, bet nesaki viņam par ko, tad situācija neatrisināsies un tu nespēsi piedot, ja par to nerunāsiet.



Skolēni teica, ka ...

*“Labs draugs ir tas, uz kuru es varu  
paļauties.”*

*“Labākais draugs ir tas, kurš saprot  
un atbalsta tevi.”*

## ➤ Esi pašai dziedzīgs

Lai gan tu nevarat būt pašai dziedzīgs visu laiku, būt pašai dziedzīgam ir svarīga laba drauga būtība. Izpildi drauga vēlmes, kad vien vari, bet dari to līdzsvarotā veidā. Atbildi uz drauga labo rīcību ar saviem pašai dziedzīgiem darbiem, un jūsu draudzība tiks stiprināta. Ja tev ir reputācija, ka esi savtīgs un draudzējies tikai tad, kad nepieciešama kāda palīdzība, tad cilvēki zinās un nevelēsies kontaktēties. Atbalsti savu draugu tikai no sirds labestības, nevis tāpēc, ka vēlies kaut ko pretī.

Skolēni teica, ka...

*„Viņam jābūt tādām cilvēkam, kas spēj tev pateikt patiesību, ja arī to nav patīkami dzirdēt. Viņam jāspēj runāt par tev netīkamām lietām.”*

## ➤ Neizmanto cilvēkus

Ja kādam no taviem draugiem rodas aizdomas, ka tu to vienkārši izmanto viņu, tad tas izspļaus tevi kā karstu kartupeli. Un, ja tev ir reputācija, ka tikai izmanto cilvēkus, tad citi cilvēki nebūs pārāk iepriecināti uzsākt ar tevi draudzību.

Draudzība ir dāvināšana un ņemšana. Protams, var būt patiešām ērti, ka viens no taviem draugiem katru dienu ved tevi uz skolu, bet pārlicinieties, vai tu arī dari kaut ko labu šim draugam pretī.



*„Labs draugs ir tāds, kura rokās tu vari ielikt savu sirdi un dvēseli. Šim cilvēkam ir pilnīga ticība tev. Viņš apstādinās tevi, ja tu veiksi nepareizu soli. Tikai nepatīkamos brīžos tu sapratīsi, kurš ir tavš draugs un kurš nav.”*

## ➤ **Palīdzi savam draugam tikt galā ar viņa cīņām**

Ir patiesi apsveicami, ja tu uzmanīsi savu draugu, kad viņam ir grūti laiki. Ja tu jūti, ka tavam draugam ir kāda veida nepatīkšanas, pār kurām viņam nav kontroles, palīdzi tikt galā ar tām, nebaidies runāt par tām.

Pārliedzinies, ka tavš draugs var iztikt viens, varbūt šai laikā tieši tava saprāta balss ir ļoti svarīga. Ja tu redzi problēmu, runā, nav svarīgi, ka tu jūties neērti. Lai tavš draugs jūt tavu plecu, uz kura var paraudāt un balstīties grūtā brīdī. Ja draugs mazāk jutīsies vienatnē, viņam būs vieglāk tikt galā ar nepatīkšanām.

Ja tavš draugs grib vienīgi runāt par problēmām, tad sākumā tas ir labi, bet tev ir jāpalīdz rast praktisku risinājumu.



Skolēni teica, ka...

*„ Draugam jāpaliek tev blakus,  
vienalga, kas notiek. ”*

*„ Mans draugs vienmēr mani  
izklaidēs un liks aizmirst par laiku  
un mājas darbiem. ”*



## ➤ Esi kopā krīzes laikā

Būt kopā ar draugu krīzē nodrošina viņam emocionālo atbalstu. Rūpējies par draugu, palīdzi viņam pietiekami atvērties, ļauj ritēt asarām. Nesaki neko, ja tas šķiet nepareizi, tikai esi mierīgs un parliecinošs.

Ja tavam draugam ir krīze, nesaki, ka viss būs kārtībā, ja tā tiešām nebūs. Ir grūti kaut ko nepateikt, bet nepareiza pārlicība ir vēl sliktāka. Tā vietā lai tavš draugs zina, ka esi ar viņu. Paliec godīgs, bet labsirdīgs un pozitīvs.

Ja tavš draugs sunā par pašnāvības izdarīšanu, pasaki kādam par to. Šajā situācijā nedarbojas likums „cieni privātumu”, jo, ja tavš draugs arī lugs nevienam to nestāstīt, tev tas jādara. Pasaki to saviem un drauga vecākiem, pirms iesaisti vēl kādu citu.

Lai tavš draugs redz, ka viņš var  
laikā!



rēķināties ar tevi katrā

*„Ja jūs patiešām esat labi draugi, jūs palīdzēsiet viens otram neatkarīgi no tā, kas notiek.”*

*„Draugam ir jābūt tādām, kurš spēj atbalstīt, kad tev nepieciešams drauga plecs.”*

## ➤ Dod draugam brīvību, ja tā nepieciešama

Daļa no atbalsta paredz iespēju draugam dot kādu laiku pavadīt bez tevis. Mācies atkāpties un dod draugam brīvību. Saproti to, ja tavš draugs vēlas pabūt viens vai atpūsties ar citiem cilvēkiem. Neesi greizsirdīgs, ja tavam draugam ir daudz citu draugu.

Katras attiecības ir īpašas un atšķirīgas, un tas nenozīmē, ka tavš draugs tevi nenovērtē. Iespēja viens otram pavadīt laiku ar citiem draugiem sniedz jums daudz – brīvību, un kad jūs nākat kopā – esat moži un un spējat viens otru arvien vairāk novērtēt.



Skolēni teica, ka...

*„ Labs draugs ir gatavs vienmēr tev palīdzēt, bet vienmēr zina, kad jāatsāj tevi vienatnē. ”*

## ➤ **Pieņem draugu, kāds viņš ir**

Attīstot jūsu attiecības, tev nevajadzētu mēģināt mainīt savu draugu vai likt viņam skatīties uz pasauli no tavas perspektīvas. Ja tu esi aktīvs un tavš draugs ir kautrīgs, tad akceptē to, tā vietā, lai mēģinātu par to strīdēties visu laiku. Tev jānovērtē jaunas perspektīvas, jauna pieredze, ko sniedz tavš draugs, tā vietā, lai gaidītu, ka viņš lietas uztvers tāpat kā tu.

Jo vairāk jūs esat kopā viens ar otru, jo mazāk jūs idealizējat un pieņemat viens otru tādu, kāds īstenībā esat. Tā patiesībā arī ir laba draudzība – rūpēties vienam par otru, pat ja jūs zināt, ka abiem ir trūkumi.



Skolēni teica, ka...

*„ Labam draugam jāpieņem tevi tādu, kāds tu esi. Izskats ir mazāk svarīgs. Svarīgi ir tas, kas ir tavā sirdī. Mūsdienās ir grūti atrast labu sirdi. ”*

## ➤ **Dari vairāk nekā gaida**

Draugs gaidīs, kamēr tu izpildīsi savus mājas darbus. Labs draugs paliks nomodā visu nakti. Atceries, ja tu esi labs draugs, tad arī cilvēki gribēs būt labi draugi tev. Atceries momentus, kad tev vajadzēja palīdzēt draugam, tas stiprināja jūsu draudzību, un draugs būs gatavs atbildēt ar to pašu.

Dažreiz tu tiešām esi nepieciešams tavam draugam un, ja viņš saka: „Nē, tev tas nav jādara..”, mācies lasīt starp rindām un zini, ka tu esi nepieciešams.



## ➤ **Uzturi kontaktus, lai vai kas**

Kad paiet gadi, cilvēki attālinās. Varbūt tu un tavš draugs pārceļas uz citu dzīves vietu un jūs redzt viens otru ik pēc laika. Nepārstāj rūpēties par savu draugu, sazinies. Viņš būs priecīgs dzirdēt par tevi. Jums bija iemesls būt draugiem pagātnē un jums ir jāatrod, kas saista jūs kopā tagad.

Neļaujiet jūsu atrašanās vietai saraut saites. Ja jūsu draudzība ir jēgpilna, tad jūs nešķirs pat okeāns.

Nospraudiet mērķi katru mēnesi sazvanīties pa telefonu vai Skype, ja jūs atrodaties dažādās laika joslās. Ja jūs sargāsiet savu draudzību no rutīnas, jūsu attiecības attīstīsies.





## Draudzības noteikumi

- Pavadi laiku ar cilvēkiem, jo tie ir laipni pret tevi, nevis tikai tāpēc, ka tie ir populārāki par citiem.
- Esi laipns pret visiem, ko satiec. Tu nekad nezini, kad satiksi savu nākotnes labāko draugu.
- Vienmēr izturies pret citiem ar sirsnību un cieņu, tad to saņemsi pretī.
- Nekad neizplati tenkas par savu draugu, kaut arī viņš padara tevi dusmīgu.
- Īstiem draugiem tu patiksi tāds, kāds esi. Tev nevajag upurēt savu godīgumu, lai iederētos pulkā. Ja kādam nepatīc kāds esi, draudzība nav iespējama.
- Ja kāds draud pārtraukt draudzību, tad tā nav draudzība, kuru vērts glābt.



Project Erasmus + No: 2015-1-BG01-KA219-014230\_7  
“ 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       |