



Spolufinancované z
programu Európskej únie
Erasmus+



Ako byť dobrým kamarátom

Príručka

2016

Milý čitateľ!

Žiaci zo siedmich európskych krajín, ktoré sa zúčastňujú projektu Erasmus+ „Efektívna komunikácia – úspešný budúci život“ ako Bulharsko, Portugalsko, Poľsko, Slovinsko, Česko, Lotyšsko a Slovensko, dostali tú istú otázku.

“Ako byť dobrým kamarátom?”

Dostali sme veľa úžasných odpovedí a potešilo nás, že žiaci zo všetkých krajín pochopili, že kamaráti majú v našom živote veľmi dôležité a nenahraditeľné miesto.

Samozrejme, ak chceš mať dobrého kamaráta, musíš ním byť aj ty.

Ak sa chceš naučiť, ako byť dobrým kamarátom, ako prehĺbiť kamarátstvo a urobiť ho trvalým, prečítaj si našu príručku.



„Priateľ je niekto, kto rozumie tvojej minulosti, verí v tvoju budúcnosť a prijíma ťa takého, aký si.“

Neznámy autor



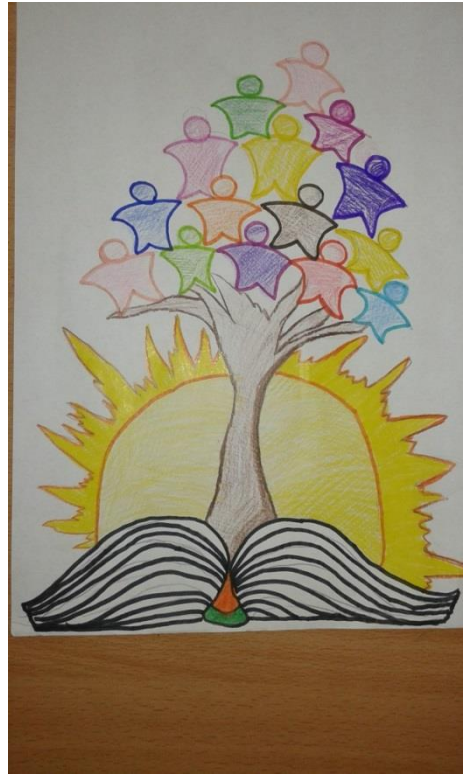
Ako si nájsť kamaráta

Buďme úprimní, každý z nás by niekedy potreboval radu, ako si čo najlepšie nájsť kamaráta. Aj ty si možno v nadväzovaní vzťahov nesmelý a neistý a nevieš, ako sa niekomu prihovoriť.

- Zapamätaj si, kamaráti ti len málokedy prídu zaklopať na dvere, zatiaľ čo ty sedíš doma a hráš sa na počítači. Ak si chceš nájsť kamarátov, prvá vec, ktorú musíš urobiť, je, ísť von, aby si stretol ľudí.
- Prijímaj ľudí takých, akí sú. Môžeš ich mať rád, aj keď nesúhlasíš so všetkým, čo hovoria alebo robia.
- Pokús sa nájsť niekoho, kto má podobné záujmy a záľuby ako ty.
- Nevzdávaj to, ak nie si úspešný v hľadaní kamaráta hneď na prvýkrát. Len buď sám sebou, usmievaj sa a buď kamarátsky, aby mali ostatní chuť ťa spoznať.



Ak stretneš niekoho, o kom si nie si istý, či to bude dobrý kamarát, buď zo začiatku trochu opatrný. Dávaj si dobrý pozor hlavne pri hľadaní si „kamarátov“ cez internet. Niektorí „kamaráti“ nemusia byť v skutočnosti tým, čím predstierajú, že sú.



Všetko, čo potrebuješ, sú dobrí kamaráti:

Ak potrebuješ pomoc, pomôžu ti.

Ak potrebuješ podporu, podporia ťa.

Ak potrebuješ spoločnosť, zostanú s tebou.



Ivan Ivanov (Bulharsko)

Ako byť dobrým kamarátom?

➤ Bud' čestný

Ak chceš byť dobrým kamarátom, musíš byť úprimný a otvorený vo vyjadrovaní svojich pocitov. Ak ťa tvoj kamarát zraní, nehanbi sa mu to povedať; ak ťa niečo hnevá, neboj sa s ním o tom hovoriť.



Toto povedali žiaci...

*„Dobrý kamarát je veselý a čestný.
Nikdy neklame.“*

*„Je to niekto, komu môžeš dôverovať
a kto ti podá pomocnú ruku
v ťažkých časoch.“*

➤ Dodržiavaj sľuby

Nikdy nedávaj sľub, ktorý nemôžeš dodržať, alebo si z toho aspoň nerob zvyk. Ak nemôžeš ísť na kamarátovu narodeninovú oslavu, nesľubuj mu to. Daj mu darček a ospravedlň sa. Nikto nie je dokonalý a občas na sľub zabudne, ale nerob to pravidelne. Ak niečo vážne sľúbiš a nesplníš to, tvojho kamaráta to zraní.

Môže ti to aj rozbiť priateľstvo!



Toto povedali žiaci...

*„Dobrý kamarát je niekto, s kým
môžem rátať.“*

*„Ak kamarát niečo slúbi, tak to aj
dodrží.“*

➤ Ospravedlň sa, ak si urobil chybu

Ak chceš, aby ti kamarát dôveroval, nemôžeš sa správať, ako keby si bol bez chýb. Ak vieš, že si urobil chybu, priznaj to. Hoci tvoj kamarát nebude rád, že si ju urobil, poteší sa, že si dostatočne odvážny na to, aby si ju priznal, namiesto toho, aby si predstieral, že sa nič nestalo. Alebo ešte horšie – zvalil to na niekoho iného.

Ak povieš prepáč, mal by si to myslieť vážne! Tvoj kamarát by mal v tvojom hlase cítiť úprimnosť a nie myslieť si, že ti je v skutočnosti jedno, ako sa cíti.



Toto povedali žiaci...

„Dobrý kamarát je niekto, komu môžem dôverovať. Musí to byť osoba, ktorej môžem povedať tajomstvá a som si istý, že ich udrží za každých okolností.“

➤ Bud' zdvorilý

Dobří kamaráti si navzájom preukazujú rešpekt tým, že sú k sebe otvorení a navzájom sa podporujú. Ak chceš, aby ti tvoj priateľ dôveroval, musí sa cítiť slobodne pri vyjadrovaní svojich názorov, s ktorými ty nemusíš súhlasiť.

Niekedy bude tvoj kamarát hovoriť veci, ktoré sú pre teba nudné, otravné alebo nepríjemné, ale ak ho rešpektuješ, dáš mu priestor na vyjadrenie sa bez toho, aby si ho hodnotil.



Toto povedali žiaci...

„Dobrý kamarát je niekto, kto dokáže akceptovať rôznych ľudí s dobrými aj horšími vlastnosťami.“

➤ **Buď dobrý poslucháč**

Počas rozhovoru nerozprávaj len ty, ale daj priestor aj svojmu kamarátovi a pokús sa ho naozaj pochopiť a podporiť, keď hovorí on. Znie to jednoducho, ale uisti sa, či ho počúvaš tak pozorne, ako keď hovoríš ty sám o sebe. Počúvanie otvára priestor medzi vami dvomi a uisťuje tvojho kamaráta, že máš oňho záujem.

Nechaj kamarátovi na rozprávanie rovnako dlhý čas, aký si mal ty. Mysli na to, že niektorí ľudia sú hanblivejší ako iní. Ak tvoj kamarát bude mať pocit, že sa pri tebe nevie dostať k slovu, bude ťažké budovať s ním trvalé kamarátstvo.



Toto povedali žiaci...

*„Dobry kamarat je niekto, kto ti
vždy podá pomocnú ruku a nikdy ťa
neurazí. Pozorne ťa počúva
a neprerušuje ťa, keď rozprávaš.“*

➤ Nauč sa odpúšťať

Ak chceš, aby bolo vaše priateľstvo trvalé, mal by si vedieť odpustiť a ísť dopredu. Uvedom si, že nikto nie je dokonalý a ak tvoj kamarát niečo úprimne ľutuje a neurobil nič hrozné, odpusti mu to! Ak tvoj kamarát urobil niečo naozaj neodpustiteľné a ty sa nevieš cez to preniesť, tak potom je lepšie rozísť sa a neudržiavať kamarátstvo odsúdené na zánik. Ale toto by sa malo stávať iba veľmi zriedka.

Ak sa na svojho kamaráta hneváš, ale nepovedal si mu prečo, nikdy nebudeš schopný odpustiť mu. Musíš s ním o tom hovoriť.



Toto povedali žiaci...

*„Dobry kamarat je taky, s ktorym
mozem ratat.“*

*„Najlepsí kamarat je niekto, kto ti
rozumie a podporuje ta.“*

➤ **Nebud' sebecký**

Aj keď nemôžeš byť nesebecký stále a za každých okolností, je to dôležitá súčasť dobrého kamarátstva. Splň kamarátovi jeho želanie, ak sa to dá. Najmä, ak on robí to isté pre teba. Odmenou ti bude posilnenie kamarátstva. Ak budeš mať medzi kamarátmi povest', že si sebecký a staráš sa len sám o seba, ostatní pochopia, že sú ti ľahostajní.

Pomáhaj svojim kamarátom z dobroty svojho srdca, nie preto, že od nich očakávaš niečo na oplátku.



Toto povedali žiaci...

„Musí to byť niekto, kto ti dokáže povedať pravdu, aj keď sa zle počúva. Musí byť schopný povedať ti aj to, čo nechceš počuť.“

➤ Nevyužívaj ľudí

Ak budeš mať povest', že ostatných iba využívaš, nikto sa nebude chcieť s tebou kamarátiť. Priateľstvo je o prijímaní, aj o dávaní. Samozrejme, je to veľmi pohodlné, keď ťa niektorý z tvojich kamarátov každé ráno zvezie do školy, ale skús porozmýšľať, či aj ty robíš niečo preňho.



Toto povedali žiaci...

„Dobrý kamarát je niekto, komu môžeš vložiť do rúk srdce aj dušu. Musí mať tvoju úplnú dôveru. Zastaví ťa, ak ideš urobiť nejaký chybný krok. Iba v krízových chvíľach sa ukáže, kto je tvoj dobrý kamarát a kto nie.“

➤ Pomôž kamarátom vyriešiť ich problémy

Ak chceš svojim kamarátom naozaj pomôcť, stoj pri nich, keď majú ťažké obdobie. Ak cítiš, že sa tvoj kamarát dostal do problémov, s ktorými si nevie poradiť, rozprávaj sa s ním o tom. Práve tým mu môžeš pomôcť. Nečakaj, že si kamarát pomôže sám.

Ak vidíš problém, hovor o ňom bez ohľadu na to, ako rozpačito či neisto sa pri tom cítiš. Ukáž svojmu kamarátovi, že ho v ťažkých časoch podržíš, že sa môže pri tebe aj vyplakať, ak to bude potrebovať. Potom sa pokús nájsť praktické riešenie jeho problému.



Toto povedali žiaci...

„Kamarát by mal pri tebe stáť bez ohľadu na to, čo sa stane.“

„Môj dobrý kamarát ma stále zabáva a zabúdam pri ňom na čas aj domáce úlohy.“



Buď tu pre kamarátov v čase krízy

Súčasťou kamarátstva je aj citová podpora v čase krízy. Pomôž kamarátovi, aby sa uvoľnil, otvoril sa ti a vyplakal sa. Nemusíš pri tom hovoriť nič, ak nevieš, čo by bolo vhodné. Jednoducho zostaň pokojný.

Ak tvoj kamarát prechádza krízou, nehovor mu, že všetko bude v poriadku, ak to tak naozaj nie je. Niekedy je ťažké nepovedať to, ale falošné utešovanie je horšie ako žiadne. Namiesto toho uisti kamaráta, že si tu preňho. Buď úprimný, ale povzbudivý a optimistický.

Ak by tvoj kamarát začal hovoriť o samovražde, povedz to niekomu dospelému. Toto pravidlo je dôležitejšie ako pravidlo rešpektovania kamarátovho súkromia! Mal by si to povedať, aj keď ťa kamarát prosí, aby si to nikomu nehovoril. Najlepšie svojim alebo jeho rodičom. Zároveň mu daj najavo, že s tebou môže kedykoľvek rátať!

Toto povedali žiaci...

*„Ak ste skutočne dobrí priatelia,
budete si navzájom pomáhať, nech
sa stane čokoľvek.“*

*„Kamarát by mal byť niekto, kto ťa
uteší, keď to potrebuješ.“*

➤ Daj svojmu kamarátovi priestor, keď to potrebuje

V kamarátstve treba rešpektovať aj to, že tvoj kamarát nebude chcieť tráviť s tebou všetok čas. Nauč sa ustúpiť do úzadia a dať svojmu voľný priestor. Pochop to, ak chce byť tvoj kamarát sám alebo s inými ľuďmi. Nebuď žiarlivý, ak má tvoj kamarát veľa iných známych.

Každý vzťah je jedinečný a iný. To ale neznamená, že si ťa tvoj kamarát necení. Tým, že si navzájom dovoľíte tráviť čas aj s inými kamarátmi, budete sa na seba oveľa viac tešiť a vychutnávať si spoločný čas.



Toto povedali žiaci...

„Najlepší kamarát je vždy pripravený pomôcť ti. Ale rovnako ťa vie nechať samého, keď to potrebuješ.“

➤ Ber svojho kamaráta takého, aký je

Ak chceš, aby sa vaše priateľstvo rozvíjalo, nemal by si sa pokúšať svojho kamaráta meniť, alebo ho nútiť vidieť svet tvojimi očami. Ak ty si aktívny a tvoj kamarát skôr hanblivý, nehádaj sa s ním kvôli tomu, prijmi to. Namiesto toho, aby si sa hneval, že nie je ako ty, teš sa, že ti ukáže iný pohľad na svet a prinesie ti nové zážitky.

Čím viac budete spolu, tým menej si budete jeden druhého idealizovať a budete sa prijímať takí, akí v skutočnosti ste. A o tom je skutočné priateľstvo – byť tolerantní a láskaví k sebe navzájom napriek tomu, že máte obaja chyby.



Toto povedali žiaci...

*„Najlepší kamarát by ma mal brať
takého, aký som. Nie je preňho
dôležitý vzhľad, ale to, čo je v srdci.
Teraz je ťažké nájsť niekoho
s dobrým srdcom.“*

➤ **Chod' až nad rámec svojich povinností**

Kamarát počká, kým si urobíš úlohy. Ozajstný kamarát však zostane hore celú noc a pomôže ti s nimi. Zapamätaj si, že ak si ty dobrý kamarát, budú chcieť byť aj ostatní dobrými kamarátmi tebe. Nauč sa rozoznať situácie, kedy je dôležité, aby si pre kamaráta urobil viac, než je bežné a vedz, že to vaše priateľstvo upevní. Tvoj kamarát urobí nabudúce pre teba to isté.

Ak ťa tvoj priateľ skutočne potrebuje, ale napriek tomu povie: „Nie, nemusíš to robiť...“, nauč sa čítať medzi riadkami, aby si rozoznal, že ťa skutočne potrebuje.



➤ Zostaňte v kontakte

S postupom času sa ľudia zvyknú od seba vzdálovať. Možno sa aj ty a tvoj kamarát časom presťahujete do iných miest a budete sa vidieť iba raz za čas. Ak ťa však neprestane tvoj kamarát zaujímať, ozývaj sa mu. Určite ťa bude rád počuť. V minulosti ste boli dobrými priateľmi a možno zistíte, že vás toto puto spája aj naďalej.

Nedovoľte, aby miesto vášho bydliska rozhodlo o sile vášho vzťahu. Ak má vaše priateľstvo zmysel, malo by sa rozvíjať, aj keby bol medzi vami oceán. Daj si záväzok, že mu každý mesiac zavolaš, aj keby vás delili časové pásma. Ak si na to zvyknete, bude vaše priateľstvo



naďalej pokračovať.

Pravidlá dobrého kamarátstva

- Stretávaj sa s ľuďmi, ktorí sa k tebe milo správajú, nie s tými, ktorí sú populárni.
- Buď prívetivý ku každému, koho stretneš. Nikdy nevieš, kedy sa zoznámíš so svojim budúcim najlepším kamarátom.
- Jednaj s ľuďmi zdvorilo a slušne, ak chceš, aby tak aj oni jednali s tebou.
- Nikdy neohováraj svojho kamaráta, ani keď si na neho nahnevaný.
- Pravý kamarát ťa má rád takého, aký si. Nemusíš sa kvôli tomu za každú cenu meniť. Ak to tak nie je, nie je to tvoj ozajstný kamarát.
- Ak sa ti niekto vyhráža ukončením priateľstva, ak neurobíš to, čo on od teba chce, potom to nebolo skutočné priateľstvo.



Projekt Erasmus + (č. 2015-1-BG01-KA219-014230)
„Efektívna komunikácia – úspešný budúci život“

Autor: Jelgavas 6.vidusskola (Lotyšsko)

Školy zahrnuté v projekte:

- OU "Hristo Botev" (Bulharsko)
- Agrupamento de Escolas de Montemor-o-Novo (Portugalsko)
- Osnovna Sola Smihel (Slovinsko)
- Základní škola Ostrava (Česká republika)
- Szkola Podstawowa Nr 3 im.Jana Pawla II (Poľsko)
- Základná škola, Jelenia č.16, Bratislava (Slovensko)

Preklad a distribúcia:

Základná škola Jelenia č. 16, 81105 Bratislava



Za obsah tejto publikácie zodpovedajú výhradne autori, nepredstavuje stanovisko Európskej únie. Európska komisia nezodpovedá za prípadné použitie informácií obsiahnutých v tomto dokumente.