



Jak být dobrým kamarádem

Příručka
2016

Vážení čtenáři,

studentům, rodičům a učitelům ze sedmi evropských zemí (Bulharsko, Portugalsko, Polsko, Slovensko, Slovinsko, Česká republika, Lotyšsko), které se účastní projektu Erasmus+ strategické partnerství "Efektivní komunikace - úspěšný budoucí život", byla položena stejná otázka.

Jak být dobrým přítelem?

Výsledkem je spousta úžasných odpovědí a my jsme byli velmi rádi, že studenti ze všech zemí rozumí, že mít kamarádi jsou v našem životě nezbytní.

Pokud chcete mít dobrého kamaráda, musíte jím být i vy sami.

Pokud chcete být dobrým přítelem a prohloubit vaše přátelství, aby trvalo co nejdéle, přečtěte si naši příručku.



"Přítel je někdo, kdo rozumí vaší minulosti,
věří ve vaši budoucnost a přijímá vás
takové, jací jste."

Neznámý



Jak se skamarádit

Upřímně řečeno, jsou chvíle, kdy bychom rádi věděli, jak se spřátelit. Možná jsi plachý nebo nejistý v tom, jak navazovat kontakty.

- Pamatujte si, že přátelé zřídka kdy klepou u vás na dveře, zatímco vy sedíte doma a hrajete hry na počítači. Chcete-li se spřátelit, musíte jít ven, abyste se s lidmi potkali.
- Přijměte lidi takové, jací jsou. Můžete mít rádi jiné lidi, i když nesouhlasíte se vším, co říkají nebo dělají.
- Pokuste se najít někoho, kdo má podobné zájmy a záliby.
- Nevzdávejte s, pokud nejste napoprvé úspěšní. Buďte sami sebou, usmívejte se a chovejte se přátelsky. Ostatní vás budou chtít poznat.

Když se s někým seznámíš, nevíš, jestli se ta osoba stane tvým dobrým přítelem, takže musíš být zpočátku trochu opatrný.

Buď velmi opatrný při hledání přátel na internetu - někteří 'přátelé' nemusí být těmi, za koho se vydávají.



Vše, co potřebujete, jsou vaši nejlepší kamarádi:

Pokud potřebujete pomoc, pomohou vám.

Pokud potřebujete podporu, podpoří vás.

Pokud potřebujete společnost, zůstanou s vámi.

Ivan Ivanov (Bulharsko)

Jak být dobrým přítelem?

➤ Bud'te upřímní

Chcete-li být dobrým přítelem, pak musíte být upřímný o svých pocitech, o činnostech vašich přátel a o tom, jak vnímáte vaše přátelství. Pokud vám váš přítel ublíží, nebojte se o tom mluvit; pokud vás něco znepokojuje, nestyďte se popovídat si o tom s vaším kamarádem.



Zde jsou odpovědi studentů

"Dobrý přítel je veselý a upřímný. Nikdy nelže."

"Je to někdo, komu můžeš věřit a kdo ti podá pomocnou ruku v těžkých časech."

➤ Dodržujte své sliby

Nikdy neslibujte to, co nemůžete dodržet. Pokud prostě nemůžete jít na oslavu narozenin svého přítele, prosím, neslibujte, ale dejte mu dárek a řekněte mu, nebo jí, že vám to je líto. Nikdo není dokonalý a je v pořádku, když jednou slib porušíte, ale nemělo by se to stát pravidelnou záležitostí. Když uděláte vážný slib, neporušte takový slib, protože to ublíží vašemu příteli. Můžete tím dokonce ohrozit vaše přátelství!



Zde jsou odpovědi studentů

"Dobrý přítel je ten, na kterého se mohu spolehnout."

"Pokud kamarád něco slíbí, dodrží to."

➤ Omluvte se, pokud jste udělali chybu

Pokud chcete, aby vám vaši přátelé věřili, pak se nemůžete chovat tak, jako byste byli bezchybní. Pokud víte, že jste udělali nějakou chybu, uznejte to. Přestože vaši přátelé nebudou rádi, že jste udělali chybu, budou velmi potěšeni, že jste dost vyzrálí na to, abyste to přiznali, místo abyste jen předstírali, že se nic neděje a co víc, že byste obvinili někoho jiného.

Když se omlouváte, měli byste myslet vážně! Vaši přátelé by měli ve vašem hlase slyšet upřímnost, místo aby si mysleli, že vám je opravdu jedno, jak se cítí.



Zde jsou odpovědi studentů

*"Dobrý přítel musí být člověkem, kterému můžete věřit.
Musí být člověkem, kterému můžete říct tajemství a
věřit, že je za žádných okolností nevyzradí."*

➤ Být zdvořilý

Dobří přátelé projevují vzájemný respekt tím, že se otevřeně a navzájem podporují. Pokud má váš přítel jisté hodnoty a přesvědčení, které se neshodují s těmi vašimi, respektujte jeho volbu a buďte otevřeni, abyste jej pochopili. Pokud chcete, aby vám váš přítel věřil, měl by mít pocit, že může vyjadřovat své názory, s nimiž možná nesouhlasíte nebo diskutovat o nové perspektivě s vámi. Někdy bude váš přítel říkat věci, které považujete za nudné, nepříjemné nebo otravné, ale pokud máte respekt k vašemu příteli, dáte mu prostor, aby mluvil, aniž byste jej soudili.



Zde jsou odpovědi studentů

"Dobrý přítel by měl být někdo, kdo vnímá různé typy lidí jako přátele s dobrými a ne tak dobrými vlastnostmi."

➤ Být dobrým posluchačem

Neovládej konverzace a věnujte čas tomu, abyste opravdu kamaráda pochopili a podpořili jej, když s vámi hovoří. Zní to jednoduše, ale ujistěte se, že posloucháte tak moc, jako když mluvíte o sobě. Poslouchání otevírá prostor mezi vámi a ujišťuje vašeho přítele, že vám na něm záleží.

Pokuste se dosáhnout rovnováhy a nechat svého přítele mluvit o polovině času. Ačkoli někteří lidé jsou více plaší než jiní, pokud se váš přítel cítí, jako by nemohl dostat slovo, když je kolem vás, bude těžké mít prosperující přátelství.



Zde jsou odpovědi studentů

*"Dobrý přítel je někdo, kdo vám vždycky pomáhá,
nikdy vás neurazí. Poslouchá vás pozorně, aniž by vás
přerušil, když jste mluvili."*

➤ Naučte se odpouštět

Pokud chcete, aby vaše přátelství trvalo, měli byste být schopni odpustit vašemu příteli a posunout se dále. Uvědomte si, že nikdo není dokonalý a je-li to vašemu příteli upřímně líto a jestliže on nebo ona neudělal nic strašného – odpusťte mu! Pokud váš přítel udělal opravdu něco tak neodpustitelného, že to nemůžete nechat jen tak, je lepší jít dál než se pokoušet zachránit vaše přátelství, když je odsouzeno ke zkáze. Ale to by se mělo dělat velmi zřídka

Pokud jste na svého přítele rozzloben, ale neřeknete mu proč, nikdy mu nebudete moci odpustit, pokud o tom nebudete mluvit.



Zde jsou odpovědi studentů

"Dobrý přítel je ten, na kterého se mohu spolehnout."

"Nejlepší přítel je někdo, kdo vám rozumí a povzbuzuje vás."

➤ Bud'te obětaví

Ačkoli nemůžete být obětaví neustále, být obětavý je důležitou součástí dobrého přítele. Přijměte přání kamaráda, kdykoli to bude možné, za předpokladu, že to bude dělané vyváženým způsobem. Opětujte jeho dobrotivost láskyplnými skutky a vaše kamarádství bude posíleno. Pokud získáte pověst, že jste sobec a stýkáte se s přáteli pouze v případě, kdy vy něco potřebujete, lidé brzy pochopí, že o ně nemáte zájem.

Prokažte laskavost svému příteli jen z dobroty vašeho srdce, ne proto, že chcete něco na oplátku.



Zde jsou odpovědi studentů

"Musí být člověkem, který vám může říct pravdu, i když není příjemné ji slyšet. Musí být schopen vám říct něco, co byste možná nechtěli slyšet."

➤ Nevyužívejte lidi

Pokud má jeden z vašich kamarádů podezření, že je využíváte, budou si vás přehazovat jako horkou bramboru. Pokud budete mít pověst využívání lidí, pak si jen těžko budete hledat nové kamarády. Kamarádství je o braní a dávání. Jistě může být pohodlné, že tě jeden z tvých kamarádů vozí denně do školy, ale ujisti se, že i ty mu na oplátku s něčím pomůžeš.



Zde jsou odpovědi studentů

"Dobrý přítel je někdo, do jehož rukou můžete položit své srdce a duši. Takovýto člověk by ve vás měl mít plnou důvěru. Zastaví vás, když uděláte špatný krok a neuspějete. Jen okamžiky potíží dokáže zjistit, kdo je vaším dobrým přítelem a kdo není."

➤ Pomozte svým přátelům vypořádat se s jejich obtížemi

Abyste byli skutečně nápomocní, musíte se mít na pozoru, když mají těžší období. Pokud máte pocit, že se váš přítel dostává do nějakých potíží, nad kterými má malou kontrolu, pomozte mu, aby se vyhnul situaci tím, že s ním o tom budete mluvit. Nepředpokládejte, že to váš přítel zvládne sám; může to být ten správný čas, kdy je zapotřebí váš zdravý rozum. Pokud se setkáte s problémem, promluvte o tom, bez ohledu na to, jak nepříjemně se cítíte. Informujte svého kamaráda, že se vám může vyplakat na rameni. Pokud se váš přítel cítí méně osamělý, bude pro ně snadnější řešit jeho potíže.

Pokud všichni vaši kamarádi chtějí o problému hovořit, je to prima, ale měli by se pokusit rovněž najít praktické řešení problému.



Zde jsou odpovědi studentů

"Kamarád by měl zůstat na vaší straně bez ohledu na to, co se stane."

"Můj dobrý přítel mě vždycky pobaví a nutí mě zapomenout na čas a práci."

➤ Bud'te tam v době krize

To, že tady budete pro vašeho kamaráda v době krize, mu poskytne emocionální podporu. Zajímejte se o svého kamaráda, abyste mu dokázali pomoci. Nemusíte říkat nic, jen bud'te klidní a povzbuzujte.

Pokud váš přítel prochází krizí, neříkejte: "Všechno bude v pořádku", pokud nebude. Někdy je obtížné to neříci, ale falešné uklidňování může být ještě horší než žádné. Dejte kamarádovi najevo, že jste tady pro něj. Bud'te upřímní, ale povzbuzující a pozitivní.

Pokud váš přítel začne mluvit o spáchání sebevraždy, řekněte někomu o tom. Toto pravidlo má přednost před "respektování soukromí", protože i když váš přítel prosí, abyste o tom nikomu neřekli, měli byste to stejně udělat. Promluvte s vašimi a rodiči vašeho přítele před tím, než do někoho zapojíte někoho dalšího.

Dejte kamarádovi najevo, že se na vás může kdykoli spolehnout!

Zde jsou odpovědi studentů

"Pokud jste opravdu dobří přátelé, pomůžete si navzájem, ať se stane cokoli."

"Přítel by měl být někdo, kdo vás může utěšit, když potřebujete o někoho opřít."

➤ Dejte svému příteli prostor, když to potřebuje

Podporovat kamaráda rovněž znamená, že budete respektovat, když s vámi váš přítel nebude vždy chtít trávit veškerý čas. Naučte se ustoupit a dát kamarádovi prostor. Pochopte, jestli chce váš přítel být sám nebo se setkat s jinými lidmi. Nemusíte žárlit, pokud má váš kamarád i další kamarády.

Každý vztah je zvláštní a odlišný, ale to neznamena, že vás váš přítel neocení. Umožníte-li kamarádovi trávit čas i s jinými kamarády, dá vám to dostatečný prostor pro dýchání a výsledkem bude, že si budete cenit jeden druhého mnohem více.



Zde jsou odpovědi studentů

"Nejlepší přítel je vždy ochoten vám pomoci, ale také ví, kdy vás nechat o samotě."

➤ Přijměte svého přítele takového, jaký je.

Chcete-li, aby vaše přátelství prospívalo, neměli byste se snažit měnit svého přítele nebo ho přimět, aby viděl svět z vašeho pohledu. Pokud jste aktivní a váš přítel je plachý, pak to přijměte namísto toho, abyste se kvůli tomu hádali. Měli byste ocenit čerstvou perspektivu, kterou může váš přítel přinést k vašim zážitkům místo toho, aby váš přítel chtěl vidět vše z vašeho pohledu.

Čím víc jste s sebou, tím méně se idealizujete a tím více si navzájem přijímáte, kdo jste opravdu. A o tom je dobré kamarádství - hluboké péči o sebe navzájem, i když víte, že jste oba plní vad.



Zde jsou odpovědi studentů

"Nejlepší přítel by vás měl přijmout takové, jací jste. Vzhled není tak důležitý. Důležité je to, co je ve vašem srdci. V dnešní době je těžké najít dobré srdce."

➤ Jděte nad rámec volání

Kamarád bude čekat, zatímco budete dělat domácí úkol. Dobrý přítel zůstane vzhůru celou noc a pomůže vám. Nezapomeňte, že pokud jste vy dobrým přítelem, lidé chtějí být i vám dobrým přítelem. Rozpoznejte okamžiky, kdy musíte jít dál, abyste pomohli vašemu příteli a věděli, že toto posílí vaše přátelství a že váš přítel bude pro vás na oplátku dělat to samé.

Pokud vás váš přítel opravdu potřebuje a stále říká: "Ne, to nemusíš dělat ..." Naučte se číst mezi řádky a vězte, že vás váš přítel skutečně potřebuje.



➤ Zůstaňte v kontaktu bez ohledu na to, co se děje

Jak léta plynou, lidé mají tendenci být spíše stranou. Možná, že se vy a kamarádka přestěhujete na různá místa a budete se vídat jen občas. Pokud se nikdy nepřestanete starat o svého přítele, ozvěte se. On nebo ona vás ráda slyší. Byli jste v minulosti přátelé a můžete najít stejnou vazbu, která vás stále spojuje.

Nedovolte, aby vaše umístění určilo sílu vazby. Pokud je vaše přátelství smysluplné, pak by se v něm mělo pokračovat, i když jste na míle vzdálení.

Stanovte si cíl, že si budete měsíčně telefonovat nebo skypovat, i když jste v úplně jiném časovém pásmu. Pokud se udržování kontaktu stane rutinou, bude váš vztah nadále prospívat.



Pravidla přátelství

- Stýkejte se s lidmi, protože jsou k vám laskaví, a to nejen proto, že jsou populární u ostatních.
- Buďte laskaví ke všem, se kterými se setkáte. Nikdy nevíte, kdy se setkáváte s vaším budoucím nejlepším přítelem.
- Vždy jednejte s ostatními lidmi s laskavostí a respektem, které chcete na oplátku.
- Nikdy nešířte drby o svém příteli, i když vás rozzlobil.
- Praví přátelé vás budou mít rádi takové, jací opravdu jste. Nemusíte obětovat svou zásadovost, abyste zapadli do davu. Pokud se jim nelíbí, kdo jste, přátelství nebylo úmyslem.
- Pokud někdo hrozí, že ukončí přátelství, pokud neuděláte, prosím, není to přátelství, které stojí za záchranu.



Projekt Erasmus+: 2015-1-BG01-KA219-014230 7

"Efektivní komunikace - úspěšný budoucí život"

Zapojené školy

Jelgavas 6.vidusskola	Lotyšsko
OU "Hristo Botev"	Bulharsko
Agrupamento de Escolas deMontemor-o-Novo	Portugalsko
Osnovna Sola Smihel	Slovinsko
Základní škola Ostrava	Česká republika
Szkola Podstawowa Nr 3 v Jana Pawla II	Polsko
Zakladna Skola Bratislava	Slovensko

Tento projekt byl realizován za finanční podpory programu Erasmus+ Evropské unie.

Za obsah publikace odpovídá výlučně autor. Publikace nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jejím obsahem.

