

JE LEPŠÍ JEDNA,
NEBO VÍCE
KAMARÁDEK?

JAK NAJÍT
KAMARÁDKU?

JAK POZNAT
PRAVÉ
PŘÁTELSTVÍ?

LEXIKON KAMARÁDSTVÍ



BFF



PROČ
POTŘEBUJEME
PŘÁTELE?

PORADNA
KAMARÁDSTVÍ

CO DĚLAT,
KDYŽ KAMARÁDKA
ŽÁRLÍ?

bambook

bamb**oo**k[®]

JE LEPŠÍ JEDNA,
NEBO VÍCE
KAMARÁDEK?

JAK NAJÍT
KAMARÁDKU?

JAK POZNAT
PRAVÉ
PŘÁTELSTVÍ?

LEXIKON KAMARÁDSTVÍ



PROČ
POTŘEBUJEME
PŘÁTELE?

PORADNA
KAMARÁDSTVÍ

CO DĚLAT,
KDYŽ KAMARÁDKA
ŽÁRLÍ?



OBSAH

1. ČÁST

VŠECHNO O KAMARÁDSTVÍ

- 10 Proč potřebujeme kamarády a přátele
- 22 Jedna, nebo více kamarádek?
- 26 Jak najít kamarádku, kamarádky
- 40 Jak pečovat o kamarádství?

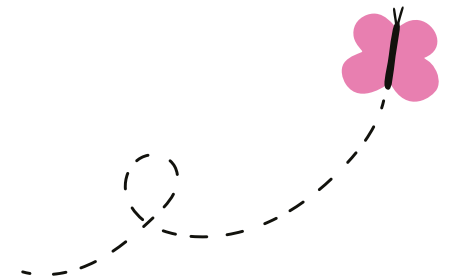
2. ČÁST

PORADNA KAMARÁDSTVÍ

- 48 Zrada
- 52 Šikana
- 56 Lhaní
- 58 Opuštění
- 62 Žárlivost
- 66 Pomlouvání
- 68 Ignorování

JAK SE VYPOŘÁDAT S DALŠÍMI SITUACEMI

- 70 Kamarádka tě napodobuje a ve všem se opičí
- 74 Kamarádka ti nedává svobodu
a má tendence tě omezovat
- 76 Kamarádka tě nedokáže vyslechnout,
když máš trápení



OBSAH

- 78 Kamarádka ti nepomůže, když to potřebuješ
- 80 Kamarádka tě využívá
- 82 Ráda bys kamarádství ukončila, ale nevíš, jak na to
- 84 Máš ráda obě své kamarádky, ale ony se navzájem nemají rády
- 86 Odcházíš na jinou školu a máš strach o dlouholeté kamarádství
- 88 Kamarádka je věčně naštvaná a negativní
- 90 Kamarádka tě nutí dělat věci podle ní



3. ČÁST

ZÁSADY KAMARÁDSTVÍ

- 94 Vzájemná podpora
- 96 Ochota pomoci
- 98 Živý kontakt
- 100 Vzájemná důvěra
- 102 Obě dáváte a berete stejně
- 104 Dáváte si prostor a čas
- 106 Vzájemná tolerance
- 108 Já a ty

AHOJ HOLKY,

kamarádství je důležité pro každou z nás.
Přináší nám do života spoustu radosti a obohacuje nás.
Ale asi každá z nás si v kamarádství někdy nevěděla rady.
V téhle knížce najdete spoustu holčičích příběhů ze života,
ale hlavně rad, jak kamarádství zvládnout.

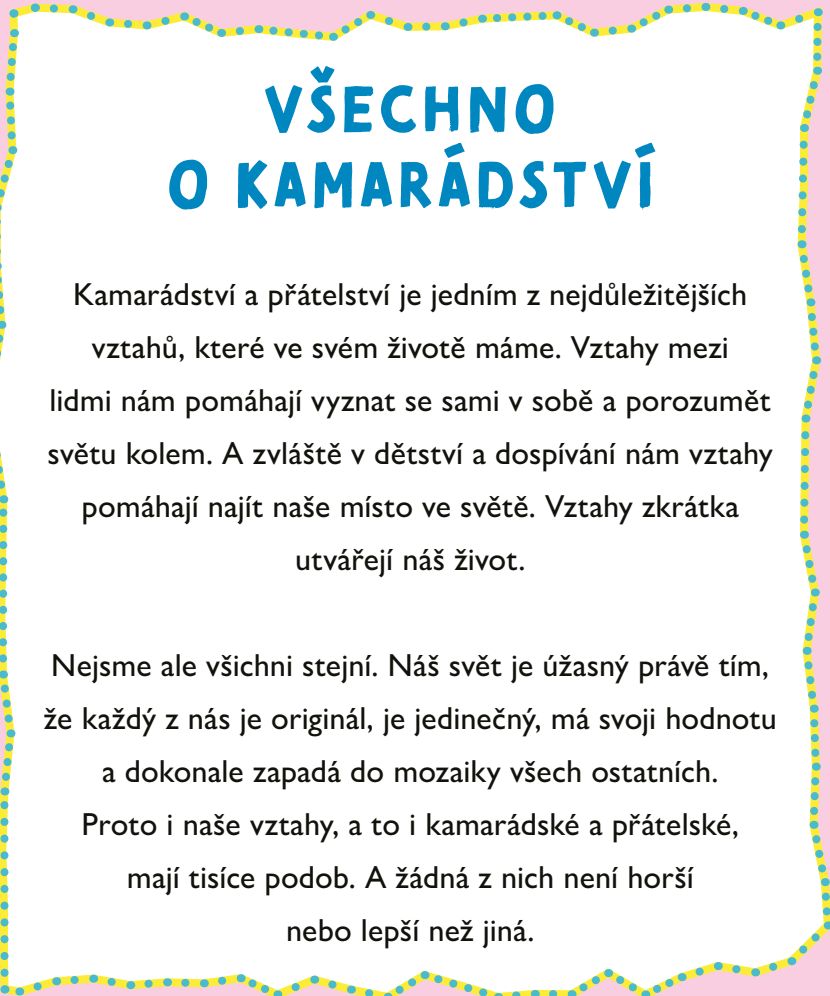


1. ČÁST

VŠECHNO O KAMARÁDSTVÍ

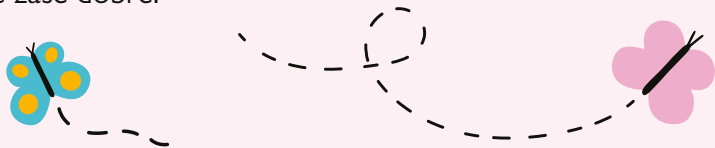
Kamarádství a přátelství je jedním z nejdůležitějších vztahů, které ve svém životě máme. Vztahy mezi lidmi nám pomáhají vyznat se sami v sobě a porozumět světu kolem. A zvláště v dětství a dospívání nám vztahy pomáhají najít naše místo ve světě. Vztahy zkrátka utvářejí náš život.

Nejsme ale všichni stejní. Náš svět je úžasný právě tím, že každý z nás je originál, je jedinečný, má svoji hodnotu a dokonale zapadá do mozaiky všech ostatních. Proto i naše vztahy, a to i kamarádké a přátelské, mají tisíce podob. A žádná z nich není horší nebo lepší než jiná.



PROČ POTŘEBUJEME KAMARÁDY A PŘÁTELE

Sdílená radost je dvojnásobná a sdílená bolest naopak poloviční. Říká se, že s přítelem prožíváme každou radost dvojnásobně a bolest nám přítel pomůže lépe zvládnout. Většina lidí potřebuje své veselé i smutné pocity sdílet a bavit se o nich s blízkými lidmi, mezi které patří právě přátelé. Někdy se cítíme na všechno sami a tehdy nám nejen rodina, ale i kamarádi dávají naději, že všechno bude zase dobré.



PŘÍBĚH

PODPORA OD KAMARÁDKY

Když Petra začala chodit na druhý stupeň základní školy do šesté třídy, začala mít potíže s matematikou. Najednou jí nešla jako dřív, a Petra si připadala nemožná. Naštěstí má ale kamarádku Zuzku, se kterou se o svém trápení mohla bavit. Rodiče Petře sehnali doučování a ona zase všechno dohnala a začala se cítit líp. Celou dobu ale věděla, že Zuzka stojí při ní a drží jí palce, a proto bylo pro Petru všechno mnohem jednodušší.

PŘÁTELE JSOU PŘÍBUZNÍ, KTERÉ SI SAMI VYBÍRÁME

Někteří lidé mají dokonce bližší vztah se svými přáteli než se svojí rodinou. Takovým lidem přátelé nahrazují rodinu, bratry nebo sestry a jiné příbuzné. Ale i když máme skvělou rodinu, jsou věci, které probíráme raději s kamarádkou než s mámou. Ať už se týkají kamarádství, nebo prvních lásek.



PŘÁTELÉ NÁS UČÍ A MY UČÍME JE

Není to samozřejmě učení jako ve škole. Od přátel se učíme porozumět jiným lidem, než jsme my sami, a naši kamarádi se zase učí díky nám. Ukazují nám, jak jiní lidé mohou vnímat a prožívat stejné věci úplně jinak. Mnohdy se dostaneme díky našim přátelům do jiných rodin a seznámíme se s úplně jinými zvyky. Naučíme se, že není jediná správná cesta a jediný možný způsob, jak funguje rodina, ale že každá rodina je svébytný vesmír sám pro sebe. Díky našim kamarádům se učíme tolerovat jinakost. Zkrátka a dobře – přátelství nás obohacuje.

PŘÍBĚH

KAŽDÝ PODLE SVÉHO

Bára je z domova zvyklá, že se každý den večerí přesně v šest. Rodiče i ona s bráškou sedí každý den u stolu, jedí a povídají si. Když ale Bára přespávala u Věrky, trochu ji překvapilo, když si Věrčin bratr vzal sám něco z ledničky a jedl v jiný čas než ostatní členové rodiny. Když přišel domů tatínek, také večerel sám a dívky nakonec jedly jen s maminkou. Bára z toho byla nesvá. Ale na Věrčině rodnině se jí zase líbí, že spolu každý víkend jezdí vlakem na výlety na různé hrady a zámky, zatímco ta Bářina tráví čas po většinou doma. U každého to doma zkrátka funguje trochu jinak.

NĚKDO KAMARÁDY PŘÍLIŠ NEPOTŘEBUJE

Samozřejmě jsou lidé, kteří mnoho kamarádů ke svému životu nepotřebují. Nechtějí se druhým svěřovat, nepotřebují ani sdílet radosti s někým jiným, jsou nejraději sami a není na tom vůbec nic divného. Takovým lidem se říká introverti. Vztahy si vynahrazují tím, že věci prožívají sami se sebou a v sobě, psychologové tomu říkají, že mají „bohatý vnitřní život“. Mnohdy mívají koníčky, které si dělají rádi o samotě a nemají potřebu tolik s ostatními lidmi mluvit.

PŘÍBĚH

JSEM RÁD SÁM

Skoro všechny děti ze školy běhají o přestávce po chodbě, baví se, dívky si něco špitají a kluci frajeří. Jen Jirka obvykle vytáhne knížku a čte si. Katka ho jednou o přestávce pozorovala a bylo jí líto, že se s Jirkou nikdo nebaví, a proto si musí číst. Jirka bydlí ve stejné ulici jako Katka, takže se občas potkávají a chodí kousek do školy spolu. Katka se jednou Jirky zeptala, jestli mu nevadí, že si „musí“ o přestávce číst, protože se s ním nikdo nebaví. Jirka ale Katce odpověděl, že si přece čte rád a honit se po chodbě a vtipkovat mu přijde hloupé. Pak Katce dlouho vyprávěl o knížce z pravěku, kterou právě čte. Katka si uvědomila, že nemusí mít vůbec špatný pocit z toho, že je Jirka o přestávkách osamělý, protože jemu to tak zkrátka vyhovuje.