

„Rodziny się nie wybiera, ale przyjaciół owszem...”- i całe szczęście ☺!



Choć powiedzenie to jest prawdziwe, to czasami boleśnie przekonujemy się, że nawiązywanie i podtrzymywanie przyjaźni jest nie lada wyzwaniem. Niezależnie od tego, ile masz lat- poznawanie nowych osób może budzić niepokój. Bo co, jeśli ten ktoś mnie nie polubi? Albo jeśli powiem coś głupiego? A jeśli ten ktoś uzna, że jestem niewystarczająco fajny???

Przede wszystkim pamiętaj, że przyjaźnie zawiera się przez całe życie. Możesz spotkać nowego przyjaciela w szkole, na zajęciach pozaszkolnych albo na wakacjach. Najważniejsze, abyś wybierał przyjaźnie odpowiednie dla siebie! Nie trzeba mieć tuzina przyjaciół- lepiej mieć jednego, ale takiego, przy którym będziesz czuł się bezpiecznie. Przyjaciele to tacy ludzie, którzy dają Ci wsparcie; przy których czujesz się ważny i szanowany.

Przyjaźnie są ważne dla zdrowia emocjonalnego. To przyjaciołom mówimy rzeczy, o których czasami nie wspominamy rodzinie. Przyjaźń to ważna rzecz. Pamiętaj o tym, co sprawia, że jesteś dobrym przyjacielem! Szukaj osób, z którymi łączę Cię wspólne zainteresowania. Łatwiej z nimi się porozumieć i będziesz dobrze czuł się w ich towarzystwie.

Pamiętaj!

Przyjaciel NIGDY nie powinien sprawić, że czujesz się źle! Nie może poniżać, stawiać Cię w niebezpiecznych sytuacjach, ani naśmiewać się z Twojej seksualności, wyznania czy poglądów!

Czy prawdą jest, że przyjaźnie zawiera się na całe życie? Absolutnie nie! Co prawda zdarzają się przyjaźnie na całe życie, ale wiele z nich przypominają pory roku- przychodzą i odchodzą. Jeśli w Twojej relacji nie dzieje się nic pozytywnego, albo nic Was już nie łączy- nie bój się do tego przyznać. Niektóre przyjaźnie po prostu rozpadają się bez większych dramatów, by zrobić miejsce dla nowych ważnych znajomości.

Jeśli chcesz być¹ dobrym przyjacielem- zacznij od siebie. Odpowiedź na pytania:

1. Co jest w Tobie wspaniałego? Może jesteś lojalny? Życzliwy? Serdeczny Troskliwy?
2. Czego szukasz w przyjacielu? Często szukamy tych samych cech, które posiadamy☺
3. Czy czujesz się dobrze sam ze sobą? Czy jesteś z siebie dumny? Pewny siebie? Czy emanuje z Ciebie pozytywna energia? Ludzie szukają takich osób myśląc o nich „to byłby fantastyczny przyjaciel!”.

Co może pomóc w znalezieniu nowych przyjaciół:

1. Znajdź swoje hobby, albo zapisz się na jakieś zajęcia/ kółka zainteresowań. Poszukaj kogoś, z kim łączy cię wspólne zainteresowania!
2. Pamiętaj o mowie niewerbalnej- uśmiechaj się, nawiązuj kontakt wzrokowy. Jeśli będziesz sprawiał sympatyczne wrażenie- ludzie będą czuli się przy Tobie odprężeni☺.
3. Porozmawiaj z kimś nowym. Może jest w Twoim otoczeniu ktoś, kto potrzebuje przyjaciela? Jeśli ta osoba zachowuje się sympatycznie względem Ciebie- odwzajemnij się tym samym.
4. Pytaj! Czasami trudno znaleźć temat do rozmowy i takie sytuacje bywają krępujące. Przygotuj sobie wcześniej kilka pytań, np. „jaką muzykę lubisz/”, „Co myślisz o”, „Masz jakiś ulubionych Youtuberów?”.
5. Mów komplementy- czyli coś miłego o drugiej osobie☺- np. „Lubię twój styl”.
Pamiętaj! Komplementy muszą być szczere!

Jeśli boisz się spotkań z rówieśnikami, unikasz ich, bo nie jesteś pewien, jak się zachowają- możesz porozmawiać o tym z kimś dorosłym, do kogo masz zaufanie, ponieważ takie lęki mogą świadczyć o rozwijającym się lęku społecznym.

Pamiętaj- możesz wtedy prosić o pomoc!

W szkole też znajdziesz zaufane osoby😊!!!

„Jesteś odważniejszy niż myślisz. Silniejszy niż Ci się wydaje i mądrzejszy niż zakładasz!”