

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

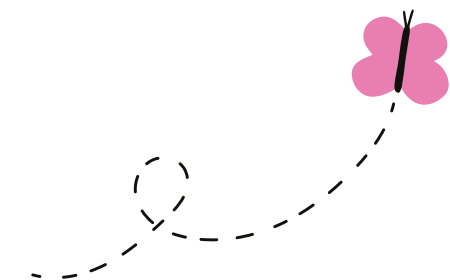
VŠECHNO O KAMARÁDSTVÍ

- 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 našťvaná 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.



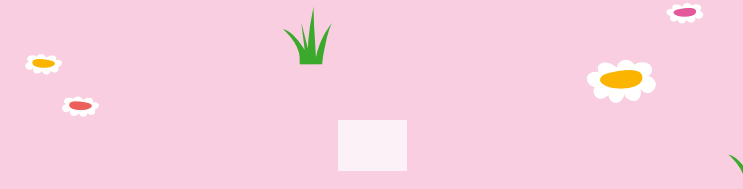
1. ČÁST



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.



PŘÁTELE 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 rodině 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.

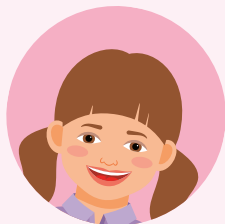
DŮLEŽITÉ OBDOBÍ

Odborníci se shodují, že v období dospívání si utváříme důležité přátelské vztahy, které se později prohlubují a mnohdy nám vydrží celý život. Je to tím, že právě tehdy se začínáme osamostatňovat od rodičů a získáváme první kamarádké a přátelské vztahy mimo rodinu. Psychologové někdy mluví o tom, že v tomto období uděláme velký krok směrem od rodičů. Hledáme si své místo v životě a při tomto hledání nám pomáhají právě kamarádi a přátelé. Po nějaké době se s rodiči zase sblížíme, ale už jako jiní a dospělejší.

PŘÍBĚH

JEN TO PŘEKONAT

Když bylo Alenině bráchovi Šimonovi patnáct, začal se s rodiči hodně hádat. Alenka to tehdy moc nechápala, protože je o sedm let mladší. Najednou jako by si s nimi přestal rozumět, všechno mu začalo vadit, hlavně jejich rady, a na všechno měl jiný názor než oni. Alenka viděla, že to trápí i její rodiče. Ted' už je Šimonovi dvacet, bydlí sám a k rodičům chodí občas na oběd. Má vlastní život, přítelkyni a s rodiči už se zase baví normálně.



14

PŘÁTELSTVÍ I V DOSPĚLOSTI

Možná tě napadá, že tvoje maminka nemá nebo nepotřebuje tak blízké kamarádky jako ty sama, protože má na všechno tatínka. Pravda je, že přátelství se s věkem proměňuje, a také je pravda, že některé maminky mají opravdu místo nejlepší kamarádky tatínka.

Dospělé ženy ale také mívají blízké přítelkyně, se kterými se přátelí spoustu, někdy i desítky let. Pak jim stačí k porozumění jen málo – rozumí si i beze slov. Už kolikrát se spolu smály nebo před sebou plakaly. Znají navzájem své životní příběhy a nemusí si před sebou na nic hrát. Takové přátelství už se podobá vztahu, jaký máš se svým sourozencem – sěgrou nebo bráchou.

PŘÍBĚH

DLOUHOLETÉ PŘÁTELSTVÍ

Alžbětčina maminka má kamarádku Terezu. Znají se už dlouhá léta ještě z doby, kdy ani jedna, ani druhá neměly děti a těšily se na ně. Mají za sebou už hodně společných zážitků a prožily spolu spoustu radostí a taky zklamání. Pokud Terezu něco trápí, dobře ví, že může kdykoliv zavolat Alžbětčině mamince a svěřit se jí s tím, ta ji nikdy neodmítne. Alžbětčina maminka to má stejně. Pro obě je také příjemné a pohodlné, že nemusí jedna druhé nic moc vysvětlovat, protože každá z nich zná pozadí života své přítelkyně.

15

MALÁ I VELKÁ TRÁPENÍ

V dospělosti máme možná trápení, která se navenek jeví větší a závažnější, a tak se zdá, že je potřebujeme s přáteli spíše sdílet. Ale i v dětství nás může rozesmutnit spousta věcí, s nimiž nám přátelé pomohou. Nezáleží na tom, jak velké je naše trápení navenek, ale spíš na tom, jak osobně své trápení vnímáme. Někdo třeba ztratí svůj oblíbený penál, který má od první třídy, a nemusí to pro něj znamenat vůbec nic, zatímco pro jiného to může být katastrofa, protože má s penálem spojené důležité vzpomínky.

PŘÍBĚH

SMUTEK JE HNED MENŠÍ

Ilonina rodina měla odjakživa kočku Mícu. Ilonka na ni byla zvyklá úplně odmalička, ráda si s ní hrála a později jí připravovala i jídlo a doprovázela tatínka s Mícou k veterináři. Míca už ale nebyla na kočičku zrovna nejmladší, na podzim onemocněla a v listopadu umřela. Ilonka byla smutná a nešťastná, tolik se jí po Míce stýskalo a nedovedla si představit, že už ji nebudou mít. Naštěstí má ale kamarádku Martinu, které se mohla vyplakat na rameni a alespoň trochu si od svého smutku ulevit.

