

## PRIATEĽSTVO

### „PRIATEĽSTVO ZLEPŠUJE ŽIVOT“

**priateľstvo** s. 1: stav byť priateľmi 2: kvalita alebo stav byť priateľský: priateľskosť

**priateľ** s.: človek, ktorého dobre poznáme a máme k nemu pekný vzťah; spojenec, podporovateľ alebo sympatizant

**Priateľstvo:** získať si priateľov a udržať si ich vzájomnou dôverou a starostlivosťou

### ČO JE PRIATEĽSTVO?

Priateľstvom označujeme starostlivý, láskyplný, hravý a obvykle silný emocionálny vzťah, ktorý zažívame počas rôznych období svojho života. Je to vzťah, v ktorom naplno prejavujeme, akí sme a akí by sme chceli byť, zverujeme si navzájom svoje nádeje a obavy.

Priateľstvá sú ako dúha – prichádzajú v celom spektre farieb. Niektoré priateľstvá sú dôverné a môžu mať obrovský vplyv na náš život. Niektoré sú skromnejšie, dokonca aj tie, ktoré trvajú dlho, v ktorých len tak hovoríme o počasí a o menej závažných veciach. Niektoré sú nové, s ľuďmi, ktorých málo poznáme, ale u ktorých cítime spriaznenú dušu.

Priateľstvo môže vyžadovať našu bezvýhradnú dôveru a náklonnosť. Po nejakom čase sa môže vyvinúť veľmi dôverný vzťah. Na rozdiel od rodinných pút tieto druhy vzťahov si vyberáme a musíme sa stále snažiť, aby sme si ich zaslúžili.

Niektorí priatelia poznajú našu vnútornú i vonkajšiu stránku, naše pravé ja, i našu tvár navonok. Ich vplyv na náš život je obrovský, pretože nás poznajú vo všetkých našich životných úlohách, aj to, ako sa s týmito úlohami vyrovnávame. Niektoré priateľstvá sa obmedzujú na určité prostredia, napríklad prácu, partiu, cirkev, rodičov detí z materskej škôlky, susedov, politické organizácie, športy.

Nech už ide o akýkoľvek stupeň dôvernosti, priateľstvo nie je statické, nezostáva natrvalo také ako v deň, keď vzniklo. Nadviazanie priateľstva je jedna vec, ale udržiavanie úcty a dôvery priateľov je druhá vec. Priateľstvo je dynamické a stále sa mení. Je darom, ktorý si navzájom dávame.

### Výber blízkych priateľov

Pretože blízki priatelia majú na nás veľký vplyv a kultivujú nás, mali by sme si ich vyberať s veľkým rozmyslom i starostlivo a nečakať až na náhodné stretnutie, napríklad, kto sa pristáhuje vedľa, kto príde do športového klubu, kto sa posadí vedľa nás v strednej škole alebo kto nás uteší, keď nám je smutno.

Medzi najväčšie nočné mory všetkých rodičov patrí predstava, že ich dieťa sa ocitne v zlej spoločnosti, že kamaráti budú mať na neho zlý vplyv. Obávajú sa oprávnene, pretože priateľstvo je obojsmerná cesta, vzájomné „okresávanie“. Priateľstvo skutočne mení beh nášho života k lepšiemu, alebo k horšiemu.

Aby som sa vyjadrila jasne, priateľstvá, ktoré nadväzujeme a udržiavame, sú výsledkom našich rozhodnutí, pred ktoré sme postavení deň čo deň.

## Priateľstvo a vývojové obdobia

Schopnosť nadväzovať a udržiavať priateľstvo, ako mnohé iné životné zručnosti, súvisia s vývojom. S rastúcou zrelosťou a skúsenosťami sa u väčšiny z nás rozširujú zručnosti, ktoré umožňujú vytvárať bohatšie priateľstvá.

**Začiatok.** Umenie priateľstva sa vyvíja pomaly. Malé deti majú tendenciu byť egocentrické. Nedelia sa o hračky, pokiaľ ich k tomu niekto z dospelých nevyzve. Až do veku štyroch alebo piatich rokov si deti väčšinou hrajú jeden vedľa druhého, nie spoločne. Dospelí majú veľký vplyv na tieto rané skúsenosti, pretože oni určujú dôležité okolnosti stretávania - s kým (účastníci), kde (miesto), kedy (časový rozvrh), prečo (príležitosť) a ako (doprava).

**Ďalší vývoj.** Postupne sa deti začínajú zblížovať s druhými a formujú sa zatiaľ nemnohé vzťahy. Len si spomeňte: nie je nad prvé veľké priateľstvo. Kto bol vaším prvým priateľom? Viete, kde je teraz? Udržiavate s ním vzťahy? Čo vás priťahovalo k sebe? Na prvom stupni si deti vyberajú priateľov obvykle spomedzi spolužiakov v škole alebo z detí, ktoré chodia do rovnakého športového či skautského oddielu, na rovnaké ihrisko alebo do rovnakého krúžku.

Tieto prvé priateľstvá sa týkajú skôr hry než skutočnej zručnosti priateľstva. Ako však dieťa rastie a začína sa viac zaujímať o iných, vedome sa správa spôsobom, ktorý iné deti povzbudzuje, aby sa chceli stať jeho priateľmi. Ako sa dieťa stáva čoraz nezávislejším, jeho priatelia pochádzajú zo stále širšieho okruhu. Spoločné záujmy, blízkosť a vek sú obvykle činitele, ktoré ovplyvňujú priateľstvo.

Zo začiatku, keď deťom chýba skúsenosť a úsudok, často sa dopúšťajú chýb pri výbere, koho chcú za priateľa a koho nie. Keď jedna strana ukončí priateľstvo a druhá nechápe prečo, často majú pocit ublíženia a sú urazené. Iba po dlhších skúsenostiach môžeme napokon rozhodnúť, kto je pravdepodobným kandidátom, aby sa stal naším dôveryhodným priateľom, a kto nie.

**V ústrety dospelosti.** Počas dospievania a v ranej dospelosti predstavuje skupina vrstovníkov najdôležitejší zdroj priateľov. V tomto vývojovom období sú mladí ľudia už veľmi pohybliví: vedia jazdiť na bicykli, jazdiť autobusom, riadia automobily na kratšie vzdialenosti. Skupinky dospievajúcej mládeže môžu spolu hovoriť určitým spôsobom, chodiť na prechádzky, podobne sa obliekať, len aby vyzdvihli, že sú niečím odlišné. Postavenie vo vnútri skupiny vrstovníkov je vôbec veľmi dôležité.

Veľkými emóciami nabitý stav dospievajúcich sa celkovo prenáša do priateľstva a spôsobuje tak jeho extrémnu nestabilitu – často včerajší najlepší priatelia sú ďalší deň najhoršími nepriateľmi. A pretože sociálne zručnosti značne pokrívajú za nesmiernou túžbou mať priateľov, vzťahy sa niekedy vyvíjajú veľmi bolestne. Keď sa mladí ľudia pokúšajú nadviazať vzťahy, môže dôjsť k tomu, že používajú aj ponižovanie, poznámky, ktoré uvádzajú do rozpakov alebo hrubé zvuky. V tejto emocionálnej atmosfére sa niekedy vytvárajú mimoriadne blízke, úzko zviazané priateľstvá, ktoré často vydržia po celý život. Aj keď sme svojho priateľa nevideli roky, začneme pri stretnutí hovoriť tak, ako keby sme neboli od seba vzdialení ani na chvíľu.

## Dospelé priateľstvá.

Našťastie u väčšiny z nás vzrastá schopnosť prekonať samých seba a vstupovať do dospelých priateľstiev, mať vzťahy so susedmi, so spolupracovníkmi, s členmi záujmových skupín alebo klubov, so spoločníkmi. Veľa prvkov, ktoré boli prítomné pri všetkých našich detských priateľstvách, tvoria jadro priateľstva aj v dospelosti - napríklad pravidlá spoluzitia alebo životné zručnosti záujmu o iných, spolupráce, pružnosti, čestnosti, zodpovednosti a zmyslu pre humor, aby sme vymenovali aspoň niekoľko z nich.

Našťastie predchádzajúce skúsenosti s nadväzovaním a udržiavaním priateľstva uľahčujú a spríjemňujú nadväzovanie a udržiavanie tých ďalších. Dospelý úsudok, zjemnený rokmi skúseností, nám pomáha, aby sme sa rozhodovali múdrejšie, kto bude naším priateľom a aký stupeň priateľstva bude vhodné nadviazať s týmto človekom. A už oveľa lepšie sociálne zručnosti taktiež uľahčujú takéto rozhodnutia.

## PREČO MAŤ PRIATELOV?

My, ľudia, sme spoločenské bytosti. Keď sme v ktoromkoľvek období svojho života izolovaní, najmä však v mladosti, odcudzujeme sa iným i sebe, nie sme v poriadku, sme len časťou toho, čo v skutočnosti sme alebo čím by sme chceli byť.

## Priateľstvo: osobnostná a sociálna nevyhnutnosť

Byť s inými je osobnostná aj sociálna nevyhnutnosť. Zvládnutie životnej zručnosti priateľstva je nevyhnutnosť, nie luxus. Z dlhodobého hľadiska má úspech vo vytváraní priateľstva väčší vplyv na náš život než to, že sme sa naučili čítať, písať a počítat. V roku 1991 uviedlo ministerstvo práce USA vo svojej správe Čo svet práce žiada od školy, že úroveň sociability – t. j. schopnosti porozumenia, priateľstva, prispôsobivosti, empatie a zdvorilosti v styku s inými ľuďmi – patria medzi nové zručnosti, ktoré mladí ľudia musia zvládnuť pred nástupom do zamestnania.<sup>1</sup>

Zručnosti potrebné na nadväzovanie a udržiavanie priateľstva sú tie isté, aké potrebujeme pre dlhodobé vzťahy v manželstve a rodičovstve. Či už doma alebo v práci, v rodine alebo v obci, umenie nadväzovať a udržiavať priateľstvo je veľmi dôležité pre osobný úspech i pohodu. Ako učitelia potrebujeme venovať nezanedbateľný čas a úsilie, aby sme pomohli žiakom realizovať a zvládnuť túto životnú zručnosť.

## Priatelia ako učitelia

Dobrému priateľovi leží na srdci naše dobro a pretože si získal našu dôveru a úctu, je v tej najlepšej pozícii, aby nám pomohol nájsť našu správnu cestu životom. Väčšina z nás by mala svoj profesionálny i osobný život veľmi odlišný, keby sme sa od svojich blízkych priateľov neučili, keby nám nedávali spätnú väzbu. Prostredníctvom nich rozvíjame oblasti záujmov, ktoré by sme inak nemali, odvážne podstupujeme skúsenosti, obohacujúce náš život, ktoré by sme sami od seba nenaplánovali.<sup>2</sup>

## Priatelia ako zrkadlo

Priatelia sú akýmsi zrkadlom – kým sme (naše hodnoty a naše sny), kým by sme chceli byť (a byť v tom uznávaní) a veľmi často, kým sa obávame, že sme. Priatelia nám spolu s našimi snami pomáhajú prechádzať včerajškom, vidieť dnešok jasnejšie a pozerať sa ďalej, aby sme sa pripravovali na svoju budúcnosť. Pomáhajú nám ujasniť si, čím chceme byť, porovnávať svoje sny s realitou. Ich presná spätná väzba nám pomáha vidieť svoj život objektívnejšie. Ako rozvíjame svoju životnú zručnosť priateľstva, naše okruhy priateľov sú širšie a rozmanitejšie. A naopak, zhoda hodnôt našich priateľov s našimi nám povie, ako verne sa držíme svojich hodnôt.

---

<sup>1</sup> Jeanne Gibbsová: *TRIBES: A New Way of Learning and Being Together*, str. 33.

<sup>2</sup> \*\* Viac o učení, vedení a koučovaní v modeli ITV možno nájsť v knihe Karen D. Olsenovej: *Making Bodybrain-Compatible Education a Reality: Coaching for the ITI Model*.

## Priatelia sú zdrojom podpory a rozvoja

Nech sa už pokladáme za akokoľvek obrnených, pribojných a sebestačných, každý z nás čas od času potrebuje objatie, úprimný rozhovor, vypočuť názory iného. Podpora od niekoho, kto nás dobre pozná, znamená oveľa viac ako prázdna fráza. „Ale choď, nič si z toho nerob.“ Niekedy jednoducho len vedomie, že o tretej popoludní sa stretneme s priateľom, nám zlepší náladu. Už len vedomie, že vďaka podpore priateľov máme v určitej situácii na výber (buď si môžeme od nich požičať, alebo môžeme pracovať počas víkendu), nám pomáha vydržať rôzne ťažkosti.

Priatelia, ktorí majú svoje sny a naplňajú ich, nás inšpirujú, aby sme urobili to isté. Aby sme si plánovali činnosti, ktoré nás dovedú k tomu, k čomu chceme, aby sme šli cestou, ktorá je v súlade s našimi cieľmi.

Dobří priatelia sú najdôležitejší dar, ktorý môžeme dať samy sebe.

## AKO PESTOVAŤ PRIATELSTVO?

Nadväzovanie a udržiavanie priateľstva nie je ani automatické a nie je ani dielom šťastnej náhody, vyžaduje zámernosť a úsilie. Vyžaduje všetky pravidlá spolužitia a životné zručnosti záujmu o iných, spolupráce, pružnosti, čestnosti, zodpovednosti a zmyslu pre humor. Deti, ktoré sa učia používať tieto zručnosti vedome od malička, majú veľké šťastie.

Úspech v priateľstve má dva stupne: najskôr musíme pracovať na tom, aby sme si priateľov dobre vybrali, a na kultivácii tohto priateľstva, potom ho musíme vedieť udržať.

## Nadväzovanie priateľstva

Zručnosti potrebné na nadväzovanie priateľstva vychádzajú z jadra našej osobnosti. Ale to je len začiatok. Keď si budete so svojimi žiakmi robiť zoznam týchto zručností a vymýšľať ešte i ďalšie, majte na pamäti ich vývojovú úroveň.

„Dar výrečnosti“ pri zoznamovaní. Nieкто, koho nepoznáme, sa nemôže stať naším priateľom. Preto musíme zlepšovať svoju zručnosť hovoriť bez problémov a ľuďmi, ktorých ešte nepoznáme, pretože tým začíname odhaľovať oblasti spoločných záujmov a spoločných hodnôt. Táto schopnosť okamžite rozširuje okruh našich potenciálnych priateľov. Dokonca aj introverti s prekvapením zistili, že aj také náhodné stretnutia môžu veľmi obohatiť okruh ich priateľov.

Zamerajte sa na kvalitu, nie na kvantitu. Nadväzovanie priateľstva nie je súťaž. Viacej neznamená lepšie. „Lepšie“ má spojitosť s hĺbkou a bohatosťou. Je užitočné jasne rozlišovať medzi „známym“, „priateľom“ a „blízkym priateľom“. Pretože rozvíjanie priateľstva chce čas a pozornosť, nemôžeme očakávať, že ktokoľvek, koho poznáme a kto sa nám páči, stane sa a zostane naším priateľom. Veľkosť okruhu priateľov veľmi záleží od našej zodpovednosti k sebe i k iným, od nášho zamestnania i od daného spoločenstva. Byť priateľom každého a všetkých sa nemusí práve zhodovať s našou zodpovednosťou k zamestnávateľovi alebo k našej rodine. Dokonca ani so zodpovednosťou k sebe samým, pokiaľ chceme zostať sami sebou. Buďte realistickí. Aby sme „mali“ priateľa, my sami musíme „byť“ priateľom.

Domnievať sa (a tiež sa podľa toho správať), že musíme za každú cenu vychádzať s každým, je vždy - vždy - z dlhodobého hľadiska zhubné. Hľadajte kvalitu, nie kvantitu.

Poznajte sami seba. Život nám privádza do cesty veľa ľudí. Niektorí z nich sú horúci kandidáti na to, aby sa stali našimi priateľmi. Väčšina, - áno väčšina - sa nimi nestane. Musíme poznať sami seba dostatočne dobre - kto sme teraz a kým sa chceme stať - a vyberať si ľudí, ktorí z nás vytiahnu to

najlepšie, nie to najhoršie. Priatelia nemusia byť našou kópiou, skôr by nás mali dopĺňať. Taktiež by nemali stagnovať s nami na rovnakej úrovni, ale byť nám podnetom pre ďalší vývoj.

Priateľstvo neznamená „záchrannú akciu. “Vstupovať do vzťahu, „pretože on či ona ma potrebuje“, je nebezpečná pôda. Taký vzťah nie je priateľstvom, je to vzájomná závislosť. A to je obrovský rozdiel.

Pracovať na sebe. Žiadny emocionálne zdravý, osobnostne vyvážený človek nechce byť obklopený do seba zameranými egocentrickými ľuďmi alebo niekým, kto sa ustavične lepí na iných. Ak chceme mať priateľa, musíme na sebe pracovať, aby v našej prítomnosti bolo iným dobre. Pracovať na sebe, to je každodenná domáca úloha, ktorou docielime, že budeme pokračovať vo svojom raste. Je nudné byť v spoločnosti niekoho, kto nerastie, kto nikam nesmeruje, kto zotráva na svojom uhle pohľadu a jeho konverzácia zostáva stále pri rovnakých témach.

## Udržať si priateľstvo

Aby sme udržali priateľstvo, potrebujeme všetky pravidlá spolužitia i životné zručnosti a navyše ešte bežné dobré spôsoby a zdvorilosť. Okrem toho majte na pamäti nasledovné:

Majte záujem o iných a dávajte ho najavo. Ak máte záujem, dajte ho najavo jasným, nepochybným spôsobom. Ak ste priveľmi mlčanliví alebo plachí, dajte si záväzok, že prekonáte svoje zábrany a nepríjemné pocity. Priateľstvo sa týka práve tak iného človeka, ako aj vás samých. Aby ste si udržali priateľa, musíte si byť istí, že vie, že si ho ceníte, že máte o neho záujem, že ste tam pre neho. Na druhej strane to isté očakávame aj my. V dobrom priateľstve nám priateľ dáva najavo, že si nás váži, že má o nás záujem, že je tu pre nás.

Neberte priateľstvo ako samozrejmosť. Príliš často jednáme s príbuznými a blízkymi priateľmi s menšími ohľadmi a s menšou zdvorilosťou než jednáme s menej dobrými priateľmi alebo so známymi. Stará múdrosť hovorí, že z dôverného poznania iného človeka sa rodí pohrdanie. Prejavujeme menej zdvorilosti a ohľadov. Napríklad kričíme na súrodencov spôsobom, akým by sme nikdy nekričali na spolužiakov, „zhadzujeme“ partnera spôsobom, akým by sme nikdy nekritizovali zamestnancov alebo kolegov. Ak je niekto naším blízkym priateľom, neznamená to ešte, že si nezaslúži to najslušnejšie zaobchádzanie a skutočnú úprimnú starostlivosť. Pošlite svojim priateľom pozdrav s poďakovaním, ak urobili niečo výnimočné a pekné pre vás. Nezabudnite im blahoželať k narodeninám a dať darčeky. Chodte vždy včas na schôdzky s nimi, tak ako chodíte zavčas na schôdzky s obchodnými partnermi alebo klientmi. Diamanty sú nezničiteľné. Priateľstvo nie. Musíme sa neustále snažiť zaslúžiť si úctu a záujem priateľov. Aj my si ich musíme vážiť a taktiež im to musíme dávať najavo.

Priatelia nie sú barlami. Znakom zrelosti je, že vieme, kde naše priateľstvo začína a kde končí. Nepotrebujeme našich priateľov, aby za nás žili náš život. Ani nepredpokladáme, že nám budú vždy k dispozícii, aby nás podopreli. Sme celou a úplnou bytosťou, ale oceňujeme a vážime si každého priateľa za to, čím prispieva k nášmu životu.

Dávať a brať. Dobré priateľstvo je vyvážené a pracuje v prospech oboch. Chápeme, že raz vedieme my priateľa, druhý raz vedie priateľ nás, raz podopierame my jeho, inokedy on nás. Cieľom dobrého priateľstva je urýchliť rast a prispievať k blahu oboch.

Dostávať a odovzdávať ďalej. Život je o zmene k lepšiemu a o tom, že k tomu prispievame. Pozerajte sa na pevné priateľstvo ako na príležitosť niečo meniť – meniť priamo pre priateľov, v samotnom priateľstve, vykonať niečo, čo obohatí vašu obec a svet.

Väčšina toho, čo v živote vykonáme, je výsledkom tímového úsilia. Učte sa byť dobrými členmi tímu

a očakávajú, že vaši priatelia budú vašimi spolupracovníkmi. Čas strávený s priateľmi by nám mal pomôcť udržať sa na ceste životom, a nie opúšťať túto cestu.

## AKO VYZERÁ PRIATELSTVO V BEŽNOM ŽIVOTE?

- Víťame nové rodiny, ktoré sa prisťahovali do susedstva a snažíme sa, aby sa cítili začlenené.
- Zoznamujeme nových zamestnancov s firmou.
- Ignorujeme fámy a snažíme sa zistiť pravdu.
- Píšeme pozdravy, listy alebo posielam e-mail priateľom, keď niečo oslavujú, v čase radosti, stresu i smútku.
- Počúvame, keď to priateľ potrebuje.
- Poskytujeme pozitívnu spätnú väzbu a nepoužívame ponižovanie.
- Snažíme sa, aby čas strávený s našimi priateľmi bol kvalitný.
- Navštevujeme priateľov v období choroby alebo stresu.
- Delíme sa o materiály, hračky i svoje osobné veci.
- Pomáhame priateľom, aby sa naučili nové pojmy a vedomosti.
- Hovoríme priateľom pravdu, ale veľmi taktne.
- Chápeme, keď priatelia urobia chyby.
- Spolucítíme s nimi, keď je to potrebné.

## AKO VYZERÁ PRIATELSTVO V ŠKOLE?

### V učiteľskom zbore

- milo sa pozdravíte, keď sa stretnete v škole alebo mimo nej.
- pomáhate rodičom pri získavaní informácií, ktoré im pomôžu zlepšiť výchovu svojich detí,
- delíte sa o osobné materiály s inými učiteľmi,
- udržiavate kontakt s bývalými kolegami, ktorí prešli do inej školy,
- postavíte sa proti tým, ktorí šíria fámy a klebety,
- všímajte si emócie i pocity iných a ponúknete pomoc, pokiaľ je to potrebné,
- vítate nových kolegov a zamestnancov školy,
- nezapájate sa do klík,
- začleňujete každého do školských spoločenských aktivít.

### Žiaci

- spolužiakom, ktorí to potrebujú, ponúkajú akúkoľvek pomoc, ktorá je v ich silách,
- ignorujú alebo sa postavia proti spolužiakom šíriacim klebety, ktoré ubližujú,

- snažia sa dozvedieť viac o živote spolužiakov a o ich záujmoch,
- pravdu hovoria taktne,
- tajomstvo vyrazia len v prípade, ak je niekto ohrozený,
- správajú sa priateľsky k všetkým spolužiakom,
- delia sa o materiály.

## APLIKAČNÉ ÚLOHYNA ROZVÍJANIE PRIATEĽSTVA

### Pre celú triedu

- Spíšte čo najviac vlastností „dokonalého priateľa“. Urobte si stĺpiky (čo vidíme, čo počujeme, ako sa cítíme, a naopak, čo nevidíme, čo nepočujeme, čo necítíme) a použite pritom práve charakteristiky dobrého priateľa. Napíšte odstavce, krátky príbeh, báseň, pieseň alebo esej a použite v nich niektoré výrazy zo „stĺpikov“, aby ste oslávili dobrého priateľa.
- Premyslite a napíšte vlastný príbeh o svojich priateľoch alebo o priateľstve. Skontrolujte si gramatiku a interpunkciu. Napíšte to v počítači a vytlačte. Zhromaždite všetky individuálne príbehy z triedy a vytvorte knihu „Slepačia polievka pre priateľov“. Pridajte ilustrácie alebo knihu vyzdobte podľa vlastnej úvahy. Knihu zviažte a vystavte na viditeľnom mieste v triede.
- Zo zoznamu, ktorý vám dá učiteľka, si vyberte jedného kamaráta, s ktorým si budete vymieňať listy. Napíšte na nečisto úvodný list, v ktorom, napríklad, oznámite svoje záujmy, obľúbené knihy, koníčky, športy, v akých organizáciách ste členmi. Požiadajte spolužiaka alebo učiteľa, aby vám opravil chyby v liste. Vyzdobte listový papier pre svojho neznámeho kamaráta a odpíšte list ako najkrajšie viete. Odošlite list a odpovedzte na každý, ktorý dostanete.
- Pripravte národný deň priateľstva, ktorý by ste oslávili v triede i v škole. Najskôr nájdite v prehľade školských akcií voľný deň. Pozvite do triedy básnika alebo grafika, aby vám predviedol niekoľko ukážok, ako vyjadriť uznanie. Keď sa ten deň bude blížiť, vyžrebujte si zo škatule meno jedného spolužiaka a vytvorte pre neho kartu (pohľadnicu) priateľstva. Rozdávajte pohľadnice a na oplátku dávajte kartičky s poďakovaním. Urobte plagáty, ktoré budú oznamovať túto zvláštnu udalosť, aby o tom vedelo čo naviac ľudí v škole. Zoznámte ich so spôsobmi, ako vyjadriť uznanie, napríklad pohľadnicou, piesňou, básňou, obrázkami, esejou. Zorganizujte predstavenie pre celú školu a predvedzte scénky, ktoré budú ukazovať spôsoby, ako posilňovať priateľstvo.

### Pre malú skupinu alebo jednotlivcov

- Prečítajte si príbeh o priateľstve. Urobte dva zoznamy. V jednom spíšte činy, ktoré napomáhajú priateľstvu, v druhom činy, ktoré škodia priateľstvu. Pohovorte si o zoznamoch so spolužiakom alebo vo vašom učebnom tíme.
- Pripravte si niekoľko viet, ktorými oceníte priateľstvo aspoň jedného spolužiaka na celotýždňovom triednom stretnutí. Napíšte to aj na papier, aby si to dotyčný spolužiak mohol nechať.
- Spýtajte sa niekoho z dospelých vo svojej rodine na pekné priateľstvo z jeho detstva. Pýtajte

sa, napríklad, na to, ako sa zoznámili, koľko mali vtedy rokov, ako dlho trvalo priateľstvo, aké mali spoločné záujmy, kde je ten priateľ dnes, či je dnešný najlepší priateľ veľmi odlišný od tohto priateľa z detstva. Povedzte o tom, čo ste sa dozvedeli, v krátkom vystúpení pred celou triedou (najviac päť minút).

- Pozvite do triedy odborníka na riešenie konfliktov. Požiadajte ho, aby vám povedal aspoň štyri spôsoby, ako môžu priatelia buď riešiť alebo vyjadriť rozdiely v tom, čo cítia alebo čo si myslia. Urobte tabuľku, transparent alebo nástenku, aby ste si tieto metódy upevnili a vyveste ich v triede. Založte centrum na riešenie konfliktov alebo „stôl mieru“. Použite dve alebo tri stoličky, magnetofón s upokojujúcou hudbou a napíšte postupy na riešenie problému. Požiadajte členov učebného tímu, aby vám pomohli zahrať tri či viac situácií, ktoré by mohli vyžadovať použitie tohto centra. Scénky zahrajte spolužiakom.
- Zostavte inzerát, ktorým by ste hľadali priateľa. Uvedte v ňom aspoň štyri osobné kvality, ktoré by tento priateľ mal mať. Pamätajte, že inzeráty sú krátke, stručné, výstižné a môžu používať veľké písmená na zvýraznenie, aby upútali pozornosť čitateľov. Ukážte tento inzerát najskôr spolužiakovi vo dvojici a potom aj ostatným vo vašom učebnom tíme. Vyhotoďte nástenku s nadpisom HĽADÁME PRIATEĽOV a pripnite na ňu svoj inzerát.
- Vyhotoďte ručne alebo na počítači pozdrav so želaním skorého uzdravenia pre spolužiaka, ktorý chýba v škole, pretože je dlhšie nemocný, alebo pohľadnicu s vyjadrením sústrasti pre niekoho, kto nedávno stratil voľáka z rodiny alebo blízkeho priateľa. Pozdrav by mal obsahovať vhodné výrazy, želanie skorého uzdravenia alebo vyjadrenie sústrasti nad stratou. Keď si budete myslieť, že sa vám už podarilo vyjadriť svoje myšlienky a pocity ako najlepšie ste vedeli, odošlite pohľadnicu poštou.
- Prečítajte si niektoré z aktivít vtiahnutia z knihy Jeanne Gibbsonovej Kmene a vyberte jednu, ktorá by bola vhodná pre váš vek i ročník. Pripravte všetok materiál, ktorý je k tejto aktivite potrebný (napísanie inštrukcií, príprava otázok, ktorými napokon všetko zhodnotíte, žiadosť o námety na pokračovanie), aby ste ju mohli urobiť vo svojom učebnom tíme aspoň tri razy. Uskutočnite aktivitu so spolužiakmi a potom si pohovorte o tom, ako ste sa na nej zúčastnili a aká bola reakcia skupiny. Prediskutujte vo svojom učebnom klube dve veci, ktoré ste sa naučili z tejto aplikačnej úlohy a ako vám aktivita pomohla zlepšiť zručnosť pre nadväzovanie a udržiavanie priateľstva v budúcnosti.
- Vyhotoďte náramok priateľstva z bavlniek na vyšívanie či z povrázok, alebo zhotovte korále tak, že zrolujete nastrihané prúžky papiera z farebných časopisov či z jednofarebných papierikov. Navlečte korále na kratší (pre náramok) alebo dlhší (pre náhrdelník) rybársky vlasec a zaviažte. Darujte tieto ozdoby ako prejav priateľstva vybranej osobe.
- Zistite niečo o dvojici slávnych priateľov z akéhokoľvek historického obdobia. Urobte plagát o tom, ako táto dvojica získala slávu práve pre svoje priateľstvo. Uvedte aspoň päť charakteristík, ktoré posilnili ich priateľstvo a ešte dva zaujímavé údaje. Porozprávajte sa o tom v dvojici alebo vo vašom učebnom tíme.
- Zistite niečo o nasledujúcich ľuďoch: Henry David Thoreau, Jane Goodalová, Jacques Cousteau, Rachel Carsonová alebo o niekom inom, koho vám vaša učiteľka schváli. Zamerajte sa na to, ako títo ľudia prejavovali priateľstvo k zvieratám alebo k prírode. Pripravte a predvedte päťminútovú scénu (pamätajte, že musí byť kreatívna, užitočná a používať



emócie), ktorá priblíži tento zvláštny druh priateľstva vašim spolužiakom zábavným a súčasne poučným spôsobom.

- Nájdite a preskúmajte spôsoby, ako môžete prejavovať priateľstvo k zvieratám. Napíšte trom alebo viacerým organizáciám, ktoré ochraňujú zvieratá alebo sa o ne starajú, a požiadajte ich o ďalšie informácie, aby ste sa o tom dozvedeli viac. Urobte trojstranový farebný letáčik, ktorý bude informovať, prečo je potrebné byť členom skupín, ktoré ochraňujú divé zvieratá. Pohovorte si tom s inými žiakmi, ktorí sa o to zaujímajú, alebo s niekým z dospelých.

## ZNAKY ÚSPECHU

### Blahoželáme!

#### Za prejavy dôveryhodnosti u žiakov pokladáme toto:

- priateľsky zdravia ľudí každý deň,
- ponúkajú, že sa podelia o niečo výnimočné,
- poskytnú podporu priateľovi, ktorý je nervózny, bojí sa alebo je smutný,
- snažia sa, aby sa na každodenných školských i mimoškolských aktivitách zúčastnilo čo najviac spolužiakov,
- hovoria s novým alebo osamelým spolužiakom počas obeda alebo prestávok,
- dávajú priateľovi vlastnoručne vyrobený darček,
- pomáhajú spolužiakovi, ktorý niekoľko dní chýbal, aby dohnal učivo,
- dávajú pozor, aby každý z tímu mal rovnakú šancu zúčastniť sa hry,
- plnia sľuby dané priateľovi,
- rešpektujú to, v čom sa iný človek odlišuje od nich samých,
- sú členmi organizácií ako YMCA, skauti a pod., alebo navštevujú kluby a krúžky,
- zostávajú vernými priateľmi, aj keď sa zdá, že ďalší priatelia si ho veľmi nevážia,
- vyhotovia a odošlú pozdrav so želaním skorého uzdravenia nemocnému priateľovi,
- dávajú do vzťahu toľko, koľko prijímajú,
- neberú priateľstvo ako samozrejmosť.

#### Pokračujte ďalej! Žiaci potrebujú viac precvičovať v týchto situáciách:

- dlhší čas neudržiavajú priateľstvo,
- správajú sa hlúpo alebo sa predvádzajú, aby získali pozornosť spolužiakov,
- klamú, aby sa predviedli v lepšom svetle,
- bijú, kopú alebo hryzú ostatných, keď majú zlosť,
- bežne nadávajú alebo používajú ponižovanie,

- doberajú si alebo pokúšajú niekoho kvôli tomu, ako vyzerá, kvôli jeho rase, náboženstvu alebo etnickému pôvodu,
- šíria klamstvá o iných,
- nepáči sa im, že sa ich priateľ kamaráti ešte s niekým iným,
- podplácajú niekoho hračkami alebo peniazmi, aby bol ich priateľom,
- zle zaobchádzajú so zvieratami,
- kradnú veci spolužiakom,
- znečisťujú prostredie,
- vytvárajú kliky a prispievajú k pocitu „Ak si s nami, si niekto, ale pokiaľ nie si s nami, si nula“.

## LITERATÚRA:

ĎURÍČKOVÁ. M. 1997. O Gulčkovi Bombuľkovi. Bratislava: Buvik. ISBN 80-85507-57-9

(Príbeh XY, str.)

VIRGOVIČOVÁ. L. 2005. Čítanka pre 1. ročník ZŠ. Bratislava: Orbis Pictus Istropolitana. ISBN 80-7158-564-5  
(Jablíčko, str.81)

ČAPEK. J. 1981. Rozprávky o psíčkovi a mačičke. Bratislava: Mladé letá.

KOLEKTÍV AUTOROV. 2007. Čítanka pre 3. ročník ZŠ. Bratislava: OG – Vydavateľstvo POĽANA. ISBN 978-80-89192-64-9 (Dvaja priatelia, str.19)

KOLEKTÍV AUTOROV. 2009. Čítanka pre 4. ročník ZŠ. Bratislava: OG - Vydavateľstvo POĽANA. ISBN 978-80-89192-98-4 (O jablčkovej princeznej a zemiakovom princovi, str. 22- 24)

CITA. J. 1993. Maťo a Klinček. Martin: MARTIS. ISBN 80-85286-09-2 (Jak se potkali)

PAVLOVIČ. J. 2001. Deduško Večerníček. Bratislava: OTTOVO nakladateľství – CESTY. ISBN 80-7181-551-9

FUTOVÁ. G. 2008. Psia škola kocúra Červenochvosta. Bratislava: SPN – Mladé letá.

BRAT. R. 2010. Môj anjel sa vie biť. Bratislava: SPN – Mladé letá.

GRZNÁROVÁ. M. 2008. Maťko a Kubko. Bratislava: SPN – Mladé letá.

WILSONOVÁ. J. 2005. Aňa zipsaňa. Bratislava: Slovart.

EXLEY. H. 2008. Slová priateľstva. Bratislava: Slovart.

JANKOVČINOVÁ. M. Ladulienka

VEREŠPEJOVÁ. A. Šušľavá mušľa

KOLEKTÍV AUTOROV. Zo života koníkov

## HUDBA:

Na slavička (Kolektív autorov. 1989. Piesne, hry a riekanky pre deti predškolského veku. Bratislava: SPN, str.92) + ľudová hra

Na hodiny (Kolektív autorov. 1989. Piesne, hry a riekanky pre deti predškolského veku. Bratislava: SPN, str.354)

Přateľství – Eva Farná

Kamarád – Honza Nedvěď

Přítel – Jaromír Nohavica

Priateľ - Tublatanka

Kamaráti – z filmu Bambuľkine dobrodružstvá

Pieseň večného priateľstva

Náramky priateľstva – Michaela Pašteková

Spoločne – Darina Rolincová

## FILM

Bambuľkine dobrodružstvá

Kamarád do deště

Priatelia – seriál

Macko uško

Kozí příběh – Pověsti staré Prahy

Holky z lepší společnosti

Pokoj v duši

Madagaskar

Fontána pre Zuzanu

V..... dňa .....

## Vážení rodičia,

pretože začíname ďalšiu životnú zručnosť, rada by som Vás poprosila, aby ste premýšľali o tých vzťahoch, ktoré boli a sú dôležité vo Vašom živote, pretože naša trieda sa teraz bude zaoberať životnou zručnosťou priateľstva.

Deti chcú mať priateľov, ale nie vždy rozumejú tým procesom, ktoré sú potrebné na vytváranie priateľstva. Je dôležité, aby pochopili, že každá skúsenosť je ako jeden stupienok na ceste k ďalšej úrovni dôvery.

### Naša trieda bude:

- uskutočňovať rôzne projekty, založené na pojme priateľstvo,
- porovnávať pozitívne a negatívne spôsoby priateľstva,
- pokračovať v komunitných kruhoch a v triednych stretnutiach,
- dozvedieť sa o slávnych priateľoch, tých skutočných alebo z krásnej literatúry.

### Tu je niekoľko spôsobov, ktorými môžete túto životnú zručnosť podporovať u Vás doma:

- dovoľte svojmu dieťaťu, aby si pravidelne pozývalo priateľov domov a hralo sa s nimi;
- pomôžte mu, nech sa na tieto návštevy pripravuje tak, aby sa priateľstvá upevňovali,
- umožnite, aby sa Vaše dieťa zúčastnilo na aktivitách aj mimo školy, takže bude mať príležitosť nadväzovať priateľstvá s deťmi s rôznymi záujmami,
- buďte oporou dieťaťu, keď prechádza nejakými ťažkosťami vo vzťahoch, pomôžte mu, aby sa poučilo z tejto skúsenosti a bolo mu jasnejšie, ako byť dobrým priateľom a ako udržiavať priateľstvo,
- buďte mu vzorom v priateľstve, komentujte, čo sa deje vo vzťahoch s Vašimi priateľmi, aby to Vaše dieťa mohlo pochopiť a použiť vo svojom svete,
- rozprávajte sa s ním o tom, ako ste udržiavali a utužovali priateľstvo, ktoré sa začalo ešte na prvom stupni školy.

Možno, že to najlepšie vyjadří stará pieseň:

Maj nových priateľov,  
ale tých starých nezanedbávaj.  
Maj zlato, ale aj o striebro dbaj.

Nezabúdajte! Veľa detí pokladá rodinu za svojich najlepších priateľov.

S pozdravom

.....

učiteľka Vášho dieťaťa