

m·power



VRIENDSCHAP

Vriendschap

Overall staat 'VRIENDEN', daar bedoelen we ook 'VRIENDINNEN' mee!
Vrienden kunnen mannen en vrouwen zijn.



Er zijn veel verschillende mensen. Sommigen vind je leuk, anderen niet.
Dat is normaal.



Je kunt met veel mensen een praatje maken, maar wat is nu vriendschap?
Wanneer noem je iemand een vriend?



Een vriend is een maatje, een speciaal iemand voor jou. Niet elke
vriendschap is hetzelfde.



Er moet een 'klik' zijn, van alle twee de kanten. Die 'klik' zal er niet
meteen zijn. Heb geduld om vrienden te maken. Je moet eerst samen
dingen doen om elkaar te leren kennen.



Een vriendschap is anders dan een 'relatie hebben' met iemand.

In een gewone vriendschap heb je geen sex met elkaar.

Een vriend is:



-iemand met wie je leuke dingen kunt doen, bijvoorbeeld naar de film gaan of wandelen. Of iemand die dezelfde hobby heeft. Of waar je lekker mee kunt sporten.



-of iemand waarmee je je gevoelens kunt bespreken.



-iemand die je kunt vertrouwen dat je geheimpjes niet doorverteld worden.



-iemand die rekening met je houdt, en jij ook met diegene.



-iemand die eerlijk is, en waar jij ook eerlijk tegen bent.



-iemand waarmee je kunt huilen en lachen.



-iemand die je om hulp kunt vragen of zelf zijn hulp aanbiedt aan jou. Je helpt elkaar.



-iemand die jou steunt als je het moeilijk hebt of bijvoorbeeld ziek bent.



-iemand die je om raad kunt vragen. Of die jou om raad vraagt.



-iemand waarbij jij je op je gemak voelt.



-iemand waar je niet stoer tegen hoeft te doen.



-maar ook iemand waar je wel eens ruzie mee kunt maken, en het toch weer goed komt.



-iemand die jou **NIET** in de problemen brengt!



iemand die je nog maar kort kent zijn niet meteen vrienden. Maar als je vaker met elkaar omgaat en praat, kun je vrienden worden.



Verwacht niet dat iemand altijd voor je klaarstaat. Dat kan niet. Een vriend moet bijvoorbeeld ook slapen om 's ochtends uitgeslapen naar zijn werk te kunnen.



Het maakt niet uit wie het is, vrienden kunnen mensen zijn die oud of jong zijn. En een vrouw kan ook vriendschap hebben met een man. En een man kan vriendschap hebben met een vrouw.



Het is misschien een beetje moeilijk. Maar het is goed om af en toe met elkaar te praten wat je van elkaar verwacht. Zeker als je iemand nog niet zo goed kent.



Mensen zijn verschillend, en je hebt ook verschillende soorten vrienden. Elk mens en dus ook elke vriend heeft wel iets wat je niet zo leuk vindt aan diegene.



Het is lastig om vrienden te maken. Ook om vrienden te houden. Je kunt ook een vriend kwijt raken. Daar moet je werk van maken. Blijft contact houden met elkaar. En soms duurt een vriendschap kort, soms heel lang.



Soms wil een vriend dingen die jij niet wilt. Die jij niet leuk vindt. Dan moet je 'nee' kunnen zeggen tegen de ander. Dat is niet leuk om te doen. Maar in een vriendschap is het belangrijk dat je eerlijk bent. Vrienden moeten respect hebben voor elkaars mening.

Hoe herken je nep vrienden?



Een slechte vriendschap is waar jij je ongelukkig bij voelt!



-iemand die geen rekening met jou houdt. Of vindt dat jij steeds iets niet goed doet. Of je echt uitlacht.



-iemand die dingen belooft en nooit doet.



-iemand die verwacht dat hij het belangrijkste is, en geen rekening met jou houdt.



-iemand die jou een schuldgevoel geeft.



-iemand die opschept over zichzelf, en zich beter voelt dan jij.



-iemand die jou in de problemen brengt!

Waar kun je nieuwe mensen ontmoeten?



Overall! Ga zelf actief op stap, ga dingen doen.

Je kunt kijken waar mensen zijn die dezelfde dingen leuk vinden.



Denk maar eens aan: sport, hobby-club, werk, school, vrijwilligerswerk.

Of met uitgaan of online. Doe mee met georganiseerde dingen.



Zoek dichtbij je woning of je werk. Op deze manier kun je een nieuwe vriend vaker zien.



Je kunt ook nieuwe mensen leren kennen door andere mensen die je al kent. Ga samen nieuwe dingen doen.



Vrienden maken kost tijd, geef niet snel op. Er zijn geen perfecte mensen, ook geen perfecte vrienden, dus sluit mensen niet meteen uit.

Contact maken.



Als je iemand niet kent, stel je jezelf voor.



Als je met iemand praat kijk je die aan, je maakt oogcontact.



Misschien kun je eerst bedenken wat je wilt zeggen.



Wees vriendelijk en kijk vriendelijk.



Als je iemand ontmoet, kun je beter niet meteen over jouw problemen praten. Dan schrik je mensen af. Houdt het gezellig, en praat over iets leuks wat je gedaan hebt.



Stel vragen. Bijvoorbeeld wat diegene leuk vindt om te doen.



Luister ook echt naar wat mensen zeggen, toon interesse. Praten doe je niet alleen.



Kijk of het wel het goede moment is. Kies een rustig moment, niet als eigenlijk iemand weg moet. Ook of het wel een goede omgeving is.



Blijf wel jezelf! Ga je niet anders voordoen dan je bent.



Over jou en vriendschap.

Zonder vrienden kan het leven eenzaam zijn.
Het is fijn om vrienden te hebben.

Vrienden

Vraag: Heb je een beste vriend? Wie is dat?

--

Vraag: Waarom is dat jouw beste vriend?

--

Vraag: Hoe lang ken je die al?

--

Vraag: Hoe weet je dat iemand een vriend is?

--

Vraag: Waarover praat je graag met een vriend?

--

Vraag: Wat vind jij belangrijk dat een vriend moet doen?

Vraag: Wat vind jij belangrijk dat een vriend NIET moet doen?

Vraag: Wilde er weleens iemand met jou vrienden worden en wilde jij dat niet?

Vraag: Waarom wilde jij geen vrienden worden?

Vraag: Heb je weleens een vriendschap met iemand willen hebben en diegene wilde dat niet?

Vraag: Waarom wilde die ander jou niet als vriend hebben?

Vraag: Hoe vond je dat?

Nee zeggen?

Vraag: Doe jij weleens iets waar je eigenlijk geen zin in hebt omdat een vriend dat wil?

Vraag: Hoe zou je dat aan kunnen pakken? Zodat je dat niet hoeft te doen.

Vraag: Kun je nee zeggen? Hoe zou je 'nee' kunnen zeggen?

Afspraak vergeten?

Vraag: Ben je weleens een afspraak met een vriend vergeten? Wat gebeurde er toen?

Vraag: Is iemand weleens een afspraak met jou vergeten?

Vraag: Hoe vond je dat? Heb je er iets van gezegd?

Ruzie

Vraag: Heb je weleens ruzie gehad met een vriendin?

Vraag: Waarover ging de ruzie?

Vraag: Wat gebeurde er toen?

Vraag: Is het goed gekomen? Hoe dan?

Vraag: Hoe zou jij een ruzie goed kunnen maken?

Jaloers?

Jaloers zijn is het gevoel hebben dat je iets wilt hebben wat iemand anders heeft. Of hoe die ander is, bijvoorbeeld knap , of sterk.

Vraag: Ben je weleens jaloers op een vriend?

Vraag: Waarop ben je dan jaloers?

Vraag: Kan je dat ook zeggen tegen die vriend?

Vraag: Hoe zou je niet meer jaloers kunnen worden?

Met wie ga jij om?

Vraag: Maak een lijstje:

Denk aan familie, vrienden, kennissen, buren, collega's of klasgenoten, of mensen van een hobby- of sportclub.

Vraag: Welke mensen zijn familie?

Vraag: Welke mensen zijn vrienden?

Vraag: Welke mensen zijn kennissen?

Vraag: Welke mensen zijn buren?

Vraag: Welke mensen zijn collega's of klasgenoten?

Vraag: Zijn er collega's of schoolgenoten die ook jouw vrienden zijn?

Vraag: Welke mensen zijn mensen van een hobby- of sportclub?

Vraag: Zijn er nog anderen?

Vraag: Welke mensen zijn het belangrijkste?

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

9.....

10.....

.....

.....

Vraag: Met welke mensen zou je meer willen afspreken?

Vraag: Met welke mensen zou je wel vrienden willen worden?

PLAN: Maak een plan.

Met wie?.....

Wat ga je doen?

Hoe ga je dat afspreken?

PLAN: Maak een plan.
Met wie?.....

Wat ga je doen?

Hoe ga je dat afspreken?

PLAN: Maak een plan.
Met wie?.....

Wat ga je doen?

Hoe ga je dat afspreken?

PLAN: Maak een plan.
Met wie?.....

Wat ga je doen?

Hoe ga je dat afspreken?

PLAN: Maak een plan.

Met wie?.....

Wat ga je doen?

Hoe ga je dat afspreken?