

nors, ko iš jų nesitikime. Pvz., klasiokas nedavė nusirašyti matematikos namų darbo.

Susikivirčijus kyla įvairių jausmų: pyktis ant kito žmogaus ir ant savęs, liūdesys, kaltė, nusivylimas, baimė prarasti draugą. Gali net nesinorėti kalbėtis... Svarbu žinoti, kad konfliktą galima spręsti. Geriausia tai daryti kalbant (pasakyti draugui kodėl supykai).

- Pabandyk suprasti draugo elgesį, paklausti jo paties.
- Įvardink savo jausmus.
- Gerai, kai tu pirmas žengi žingsnį link susitaikymo.
- Svarbu mokėti ne tik atsiprašyti, bet ir atleisti.

Sėkmingai išspręstas konfliktas gali sustiprinti draugystę.

#### • Išsiskyriau su draugu.

Kartais išsiskiri dėl nesutarimų, kartais dėl to, kad draugas, pvz., išvyksta į kitą miestą, būna, jog žmonės paprasčiausiai nutolsta vienas nuo kito, keičiasi pomėgiai, požiūris į gyvenimą, vertybės ir t. t.

Draugo, su kuriuo išsiskyrei, pamiršti sunku, o gal net ir nereikia. Su išsiskyrimo liūdesiu tenka tam tikrą laiką pabūti ir jį „išliūdėti“. Nereikia slėpti savo jausmų, kalbėtis apie savo jausmus su artimais žmonėmis, kurie tave supranta.

## KREIPKIS PAGALBOS Į VAIKŲ LINIJĄ

**Nemokamu telefonu 8 800 11611 kasdien nuo 11 iki 21 val.**

**Internetu,** užsiregistravęs interneto svetainėje [www.vaikuliniija.lt](http://www.vaikuliniija.lt) ir parašydamas laišką Klausučiui.

## KONTAKTAI

**VAIKŲ LINIJA, tel./faks. (8 5) 261 72 95**

Interneto svetainė: [www.vaikuliniija.lt](http://www.vaikuliniija.lt),  
[www.bepatyciu.lt](http://www.bepatyciu.lt)



Pagalba mūsų gimnazijoje		
Specialistas	Vardas, pavardė	Kontaktai
Psichologo asistentas	Diana Dubauskienė	20 kab., 8 650 44343
Socialinė pedagogė	Vaida Jakaitienė	22a kab., 8 650 44343 <a href="mailto: Soc.pedagoge@sporto.panevezys.lm.lt">Soc.pedagoge@sporto.panevezys.lm.lt</a>

Parengta pagal Vaikų linijos medžiagą



## DRAUGYSTĖ



**Didybės viršūnėje nepamiršk, ką reiškia draugas nelaimėje.**

Frydrichas Šileris

- **Aš neturiu draugų. Jaučiuosi vienišas.**
- **Kaip susirasti draugų?**
- **Kas yra tikras draugas?**
- **Mano geriausias draugas mane išdavė.**
- **Susipykau su draugu.**
- **Išsiskyriau su draugu.**

- **Aš neturiu draugų. Jaučiuosi vienišas.**

Visi norime turėti draugų. O kai jų neturime, jaučiamės vieniši, liūdni. Kiekvienas iš mūsų kartais jaučiasi vienišas. Kažkam vienatvė – galimybė pabūti pačiam su savimi, pamąstyti, pasvajoti, susikaupti, kitam – tai skausmingas ir sunkus išgyvenimas. Kartais galime pasijusti vieniši ir būdami tarp kitų (pvz., klasėje) ar net šalia artimų žmonių.

Net ir jausdamasis vienišas, dažniausiai nesijaučia vienas. Kasdien bendrauja su kitais. Tačiau kažko tame bendravime trūksta. Ko gi trūksta? Ko norėtum? O kas turėtų būti, kad nesijaustum vienišas? Ar tuomet, kai pažįstami pakviestų tave kur nors nueiti? O gal tada, kai su klasioko dviese ruoštumėte namų darbus? Pamąstyk, su kuo norėtum daugiau bendrauti iš savo klasiokų ar kieme esančių vaikų?

Svarbu suprasti, ko norisi iš bendravimo.

- **Kaip susirasti draugų?**

Būtų puiku, jei būtų stebuklingas receptas, kaip susirasti draugų. Bet, deja, niekas tokio nežino. Iš tikrųjų, visus mus supa žmonės, galintys tapti mūsų draugais. Nereikia toli ieškoti: su savo bendraamžiais mes susiduriame mokykloje, kieme, bet ne kiekvienas iš jų tampa draugu. Ko reikia, kad jie taptų draugais?

Dažniausiai draugai neatsiranda staiga. Reikia nemažai laiko, kad pažįstamas vaikas taptų tavo draugu. Tam, kad susidraugautum su kitu, neužtenka vien noro tai padaryti,

galima pačiam parodyti, jog kitas žmogus tau rūpi. Labai svarbi tavo iniciatyva. Žinoma, gali laukti, kol tave pakvies nueiti į diskoteką ar kartu valgyti priešpiečių, bet gal pats išdrįstum žengti pirmąjį žingsnį?



- **Kas yra tikras draugas?**

*„Tikras draugas yra tik tas, kuriam ramia širdimi gali pasakyti visas paslaptis.“*

*„Tikras draugas – tai tas žmogus, kuris niekada nepaliekia tavęs vieno, niekada neverčia nepatogiai jaustis prieš kitus, nesako to, ko nereikia.“*

*„Draugas supranta, kada kenti, ir geba atjausti...“*

*„Draugas turi būti artimas tavo sielai, jus turi sieti bendri pomėgiai, laisvalaikis ir pan...“*

*„Tikras draugas yra tas, kuriam ir vidurnaktį gali paskambinus pasakyti, jog tau nelaimė, o jis atskubės ir tau padės.“*

(Iš diskusijos Vaikų linijos svetainėje)

Kiekvienas gali skirtingai

atsakyti, kas yra tikras draugas. Vienam – tai žmogus, kuris apgina nuo kitų, kai tie bando nuskriausti,; kitam – tas, kuris kviečia kur nors eiti kartu. O galbūt tikras draugas yra tas, kuris yra patikimas, gali išsaugoti paslaptį?

Tikras draugas – žmogus, su kuriuo gerai jautiesi ir norisi su juo būti.

**Turėti gerą draugą = būti geru draugu.**

- **Mano geriausias draugas mane išdavė.**

Kas yra išdavystė? Ar tai reiškia, kad tavo draugas bendrauja ir su kitais vaikais? Ar jis išdavė tavo paslaptį? O gal jis atsisėdo su kitu klasioku? Gali būti, jog jis apkalbėjo ar pasišaipė iš tavęs. Draugai gali padaryti tokių dalykų, kurių iš jų nesitiki, kuriems nepritari, kurie skaudina tave. Tačiau tai nereiškia, jog privalai nutraukti santykius su jais.

„Tiesiog žmonės draugystę laiko labai savanaudiška. Juk reikia pačiam gyventi ir leisti tai daryti kitiems. Jei kas nors bendrauja su kitais, tai nėra blogai, juk ir pati turi kitų pažįstamų. Nors mes su drauge retokai susitinkam, bet ji mano tikra draugė. Mes visada atrandam viena kitai laiko. Jei ne šiandien, tai rytoj. Nors pusvalandžiui. Juk negalima reikalauti žmogaus, kad visada būtų tik su tavimi ir su niekuo kitu.“

(Iš diskusijos Vaikų linijos svetainėje)

- **Susipykau su draugu.**

Konfliktas yra normali bendravimo dalis. Pykstasi ir vaikai, ir suaugę. Būtų keista, jei žmogus visai su niekuo nesipyktų. Ir patys geriausi draugai kartais susipyksta, bet tai nereiškia, kad jų draugystė nutrūksta.

Pykstamasi dėl įvairių dalykų: nuomonių nesutapimo, skirtingų norų ar galimybių, nesusikalbėjimo. Arba kai draugai padaro ką