

Wat zijn vrienden?

Alleen zijn is best weleens leuk. Je kunt zelf beslissen wat je gaat doen en je hoeft je speelgoed niet te delen... of je koekjes.

Maar sommige dingen zijn niet leuk in je eentje. Dan is het goed om vrienden te hebben.

Vrienden DELEN een heleboel dingen zoals...



... speelgoed



... spelletjes



... lekkers.



... emoties



... en zelfs geheimen.



Vrienden vinden vaak dezelfde dingen leuk.

Vrienden verheugen zich erop om elkaar te zien.

Ze helpen elkaar en luisteren naar elkaar.



Ze zeggen aardige dingen tegen elkaar.



Soms maken ze elkaar aan het lachen.



Maar vrienden maken elkaar vooral blij. Iedereen die aardig is tegen je en met je wil spelen, kan je vriend zijn.

Vriendengroepen

Je kunt meer dan één goede vriend hebben en meer dan één vriendengroep. Je kunt vrienden hebben op school, vrienden thuis, familievrienden en vrienden met wie je samen iets doet.



'Dit zijn mijn neven en we gaan samen fietsen in het weekend.'



'We zitten allemaal in dezelfde klas op school.'



'We gaan allemaal naar de naschoolse opvang.'



'Onze moeders zijn vriendinnen en wij ook.'



'We voetballen allemaal samen.'

Je hoeft niet elke dag met dezelfde vriend of dezelfde vriendengroep te spelen. Er zijn veel redenen waarom het handig is om meerdere vriendengroepen te hebben.

Als iemand niet kan spelen, zijn er altijd anderen.



Je kunt een team maken en tegen een ander team spelen.

Een
twee
DRIE
vier!



Je kunt allerlei verschillende spelletjes spelen.

In een groepje van drie voelt iemand zich misschien buitengesloten, of twee maken ruzie over de derde. Dan kun je iemand anders vragen om mee te doen en kijken of dat beter gaat.



Het weer goed maken

Als je ruzie hebt met een vriend en je daarom verdrietig bent, zijn er een heleboel manieren waarop je kunt proberen om het weer goed te maken.

Het is beter elkaar een TIJDJE niet te zien, zodat jullie allebei kunnen afkoelen. Als je er klaar voor bent, ga je naar je vriend om te praten. Als je een fout hebt gemaakt, moet je SORRY zeggen.

Het spijt me dat ik niet met je wilde spelen toen je ziek was. Kunnen we iets anders spelen?

Het is niet erg. Je wist niet dat ik me niet lekker voelde.

Zullen we anders het dinosaurusspel spelen?

JE EXCUSES AANBIEDEN

1. Zeg duidelijk waar je precies spijt van hebt.

2. Wees ernstig en laat merken dat je het meent.

3. Zeg het niet al grappend of bozig.

4. Doe een voorstel om het goed te maken.

Als een vriend een fout heeft gemaakt en hij zegt sorry tegen je, laat dan duidelijk merken dat het niet erg is en VERGEEF hem.

Het spijt me echt dat ik je T-shirt kapotmaakte.

Het is niet erg. Je deed het niet expres en mijn vader kan het maken.

Als iemand jou blijft lastigvallen of geen goede vriend is, ga dan niet roepen, slaan of schoppen.

Ga uit zijn buurt als dat kan en haal eens diep adem.

Tel langzaam tot 10 terwijl je door je mond uitademt. Doe dat nog een keer.

Je kunt een tijdje met iemand anders spelen en afwachten of je vriend het probeert goed te maken.

Onthoud dat als iemand...

- de hele tijd gemeen tegen je is
- vaak je gevoelens kwetst
- expres onvriendelijke dingen doet
- gemene dingen over je zegt tegen andere kinderen
- het eens is met anderen die onvriendelijk zijn
- je pijn doet, slaat, schopt, bijt of stompt
- je uitlacht of uitscheldt
- je de hele tijd buitensluit
- dingen van je afpakt, kapotmaakt of verstopt

... hij dan NIET je vriend is en je tegen een volwassene, bijvoorbeeld een leraar, ouder of verzorger, moet vertellen wat er aan de hand is.

grrrr

Soms kun je het niet goedmaken en dat is niet erg. Soms kunnen mensen niet meer met elkaar opschieten en moeten ze een vriendschap loslaten en verder gaan met hun leven.