

Dobre i złe przyjaźnie

Gdańskie Wydawnictwo
Psychologiczne
Gdańsk 2016



Jedną z najpiękniejszych rzeczy, jakie mogą się zdarzyć człowiekowi, jest spotkanie bratniej duszy – prawdziwego przyjaciela lub przyjaciółki. Kogoś, kto zaakceptuje, wesprze, wysłucha i z kim można szczerze porozmawiać. Jak rozpoznać taką osobę? Po czym odróżnić przyjaźń dobrą od złej? I czy istnieją złe przyjaźnie? Na te i wiele innych pytań odpowiada Elżbieta Zubrzycka, psycholog, kierująca Gdańskim Wydawnictwem Psychologicznym.

Z opisu wydawcy

Opis

„Dobre i złe przyjaźnie” to lektura do przemyśleń i rozmów o sile i potrzebie przyjaźni. To swoisty poradnik dla dzieci napisany przejrzystym i prostym językiem, który odpowiada na wiele pytań związanych z trudną sztuką nawiązywania dobrych relacji. Jaka jest rola przyjaźni w życiu człowieka? Czy warto mieć przyjaciela? Czemu ludzie szukają przyjaźni? I co to właściwie znaczy być czymś prawdziwym przyjacielem? Dlaczego niektóre przyjaźnie „wygasty” a inne trwają? Dlaczego o przyjaźń i przyjaciół trzeba dbać? Jakie są cechy i zachowania utrudniające zawieranie przyjaźni? Z lektury można się również dowiedzieć, jakie są cechy prawdziwej przyjaźni, kiedy przyjaźń jest podszyta fałszem, na co

uważać w relacjach z innymi ludźmi, które zachowania przyjaciela powinny nas martwić, jak rozpoznać, że przyjaźń się kończy. Warto posiadać bogactwo w postaci prawdziwego przyjaciela, bo „przyjaźń jest darem, którym obdarowujemy samego siebie”. Na ten niezwykły dar składają się: akceptacja, sympatia, zaufanie, takt, delikatność, dyskrecja, przestrzeganie prywatności przyjaciela, szczerłość, pomoc, uczciwość, oddanie, wierność i lojalność. A może znacie jeszcze inne cechy przyjaźni? Autorka zachęca czytelnika do różnych aktywności: rysowania, wypełniania ankiet, dedukowania, a tym samym do czynnego uczestnictwa w poznawaniu tajemnic przyjaźni.

Autor

Dr Elżbieta Zubrzycka jest magistrem biologii (specjalizacja: biochemia) oraz magistrem psychologii (specjalizacja kliniczna). Wykładała w Akademii Medycznej w Gdańsku, a następnie zajmowała się pracą terapeutyczną w Poradni Nerwic dla Dzieci w Gdańsku. Równolegle wykładała w Instytucie Psychologii UG (psychologię rodziny, wychowawczą, rozwojową, techniki terapeutyczne, psychosomatykę). Prowadziła badania naukowe w ramach projektów międzyresortowych, występowała na konferencjach i kongresach krajowych oraz zagranicznych. W 1990 roku założyła

Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. GWP wydało ponad 1000 tytułów z obszaru nauk społecznych: podręczników akademickich, książek popularno-naukowych, terapeutycznych i pomagających w różnych dziedzinach życia. W 2003 roku powołała nowy dział wydawniczy: GWP dla dzieci. Wydał on około 60 tytułów, które pomagają rodzicom i nauczycielom w wychowaniu, a dzieciom w rozwoju i pokonywaniu trudności. Jestem autorką 6 książek dla dorosłych i 25 książek dla dzieci.

Tematy do dyskusji

- Co to znaczy, że prawdziwego przyjaciela poznaje się w biedzie?
- Dlaczego warto mieć przyjaciół?
- Jak możemy dbać o przyjaźń i przyjaciół?
- Czy można być przyjacielem samego siebie?
- A czy książka może być przyjacielem?

Propozycje gier i zabaw

Wykonanie przepisu na wspaniałą przyjaźń (według receptury kucharskiej), np.: pełna szklanka sympatii, dwie czubate łyżki zaufania, duża łyżka stołowa radości z bycia razem, szczypta cierpliwości oraz humor do smaku (itd.)

Zabawa w „Głaski”. Każdy z uczestników otrzymuje kartkę, na której zapisuje u góry zdanie: „Najbardziej w Tobie lubię, że...”. Następnie, przykleja kartkę na plecach koleżanki lub kolegi. Dzieci podchodzą

do siebie i kończąc zdanie, zapisują dlaczego lubią daną osobę. Ćwiczenie warto poprzedzić rozmową uświadamiającą młodym ludziom, że to duża sztuka i umiejętność, aby w każdym znaleźć coś dobrego. Gdy wszystkie dzieci zakończą pisanie, siadają i czytają (po cichu) swoją „Głaskę”. A może ktoś będzie chciał przeczytać zapisy na forum grupy? Prowadzący zachęca dzieci do zachowania kartek i czytania ich wielokrotnie, gdy będzie im smutno lub gdy będą miały kłopoty z samoakceptacją.

Warto przeczytać

- Sara Pennypacker, *Pax*, IUVI 2016.
- Kitty Crowther, *Mój przyjaciel Szymon*, EneDueRabe 2012

Poleca

dr **Wanda Matras-Mastalerz** – adiunkt w Instytucie Nauk o Informacji Uniwersytetu Pedagogicznego im. KEN w Krakowie, doktor nauk humanistycznych w dziedzinie literaturoznawstwa, Prezes Zarządu Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego we Wrocławiu. Autorka kilkudziesięciu publikacji naukowych i popularnonaukowych z zakresu terapeutycznej funkcji książki, biblioterapii, pracy z uczniem o specjalnych potrzebach edukacyjnych, technik pracy umysłowej oraz edukacji medialnej i czytelniczej.

