



SAMSKIPTI

SAMBÖND
VINÁTTA

Samskipti

© Texti: María Jónsdóttir og Guðrún Þorsteinsdóttir

© Teikningar: Sigmundur Breiðfjörð Þorgeirsson

Útgefandi 2016: Leikni

Útgefendur 2023: Endurskoðað og uppfært af Miðstöð menntunar

og skólaþjónustu og Ráðgjafar- og greiningarstöð

2016 Hönnun og umbrot: Sigrún Kristín Árnadóttir

2024 Umbrot: Miðstöð menntunar og skólaþjónustu

1. útgáfa 2016 Ráðgjafar- og greiningarstöð

2. útgáfa 2024 Miðstöð menntunar og skólaþjónustu

Miðstöð menntunar og skólaþjónustu

Kópavogi

Bækling þennan má ekki afrita með neinum hætti, svo sem með prentun, ljósmyndun, hljóðritun eða á annan sambærilegan hátt að hluta eða í heild án skriflegs leyfi höfunda og útgefanda.

Sérstakar þakkir fá: Svandís Anna Sigurðardóttir, Sigríður Dögg Arnarsdóttir, Halldóra Jónsdóttir, Jóhann Arnarsson, Jón Þórður Baldvinsson fyrir yfirlestur og gagnlegar ábendingar sem og styrktaraðilar.

Styrktaraðilar:



VELFERÐARRÁÐUNEYTIÐ

STYRKTAARSJÓÐUR
ÞORSTEINS H. ÁSGEIRSSONAR

SAMBÖND

Fjölskylda

Fjölskylda samanstendur af tveimur eða fleiri einstaklingum sem yfirleitt þykir vænt um hver annan.

Fjölskylda deilir saman sorg og gleði.

Fjölskyldumeðlimir styðja og treysta hver öðrum, þeir rífast stundum en oftast ná þeir líka að sættast.



Ókunnugir

Ókunnugir eru fólk sem þekkir þig ekki og veit ekki hvað þú heitir.

Þú heilsar ekki né talar við þá nema til dæmis til að vita hvað klukkan sé eða að ræða um veðrið.

Þú segir ókunnugum aldrei neitt persónulegt um þig, eins og hvar þú átt heima eða hvert síma-númerið þitt er.



Ókunnugir

Frægt fólk er ókunnugt þó að þú vitir margt um persónulega hagi þess.

Ef þú ert aðdáandi einhvers t.d. söngvara eða leikara er mjög ólíklegt að þið munið kynnast en það getur samt verið þinn draumur.



Kunningjar

Þið heilsist þegar þið hittist og þú veist hvað viðkomandi heitir og hann veit hvað þú heitir.

Kunningi er til dæmis vinur eða frænka vinar þíns.

Þið skiptist ekki á persónulegum upplýsingum.



Netvinir

Netvinir geta verið kunningjar, vinir og bestir vinur. Þú ert örugglega að spjalla við suma eingöngu á netinu – það eru netvinir þínir.

Netvinir eru þeir sem þú hittir ekki augliti til auglitis eða segir þeim frá persónulegum upplýsingum um sjálfan þig.

Netvinátta getur þróast út í að þið verðið góðir vinir sem hittast reglulega.

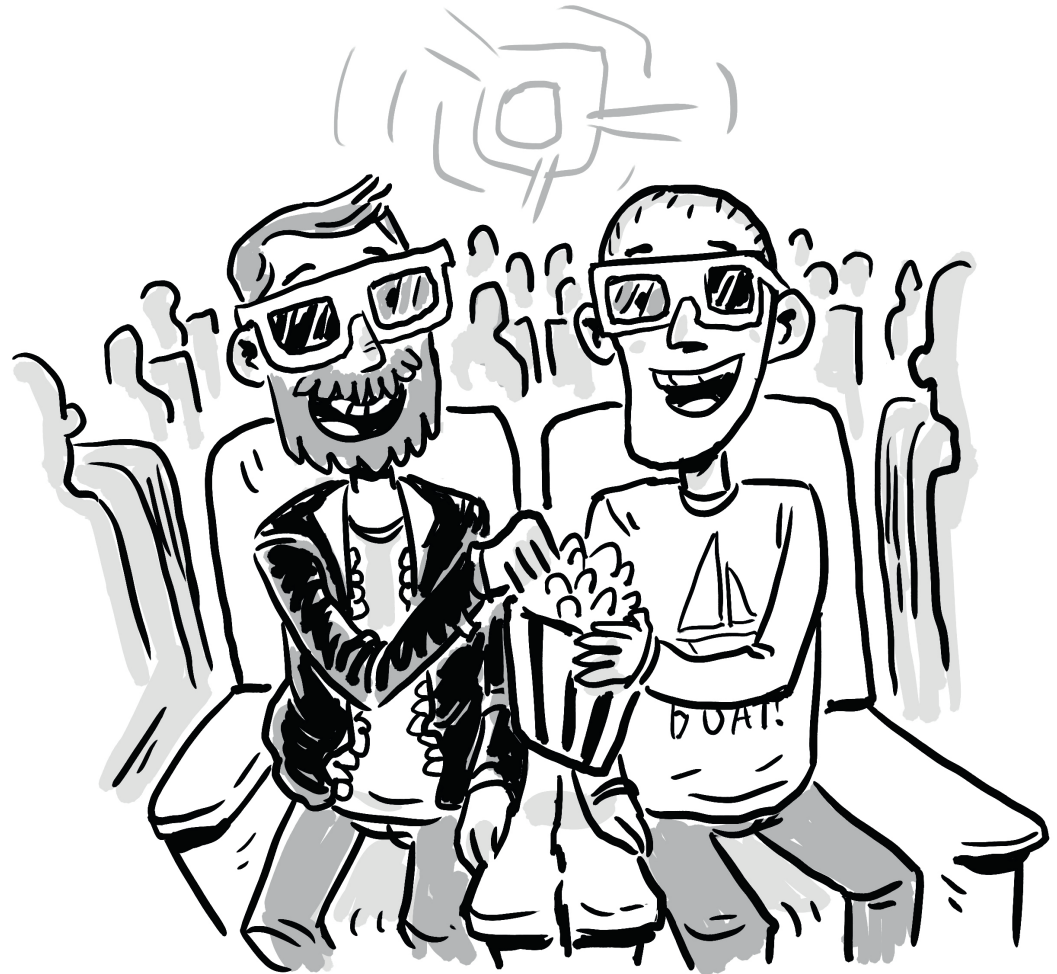


Vinir

Þið hittist reglulega og eruð í töluverðum samskiptum, í raunheimum og á samfélagsmiðlum.

Þið gerið ýmislegt skemmtilegt saman sem þið hafið áhuga á, til dæmis að fara í sund, bíó, kaffihús eða party.

Þið farið í heimsókn til hver annars, til dæmis til að hittast og spjalla, spila eða horfa á mynd.



Bestu vinir

Þú eyðir mesta tímanum með besta vini þínum og þið gerið það sama og vinir.

Ykkur finnst gott og gaman að vera saman.

Þið treystið besta vini ykkar og talið stundum um leyndarmál hvors annars.



Kærustupar

Stundum þróast vinátta í ástarsamband en oft ekki.

Að vera kærustupar þýðir meira en vinátta.

Þið hafið þörf fyrir að vera meira saman, spjalla, kyssast, kela og snertast.

Þið snertið ekki einkastaði líkamans þegar þið eruð fyrir framan aðra á almannafæri.

Fólk skiptir venjulega ekki um kærast/u/a daglega eða í hverri viku.



VINÁTTA

Góð vinátta

Góð vinátta felur í sér:

- Sameiginleg áhugamál
- Hafa gaman saman
- Skilning
- Væntumþykju
- Hollustu – tryggð
- Traust
- Virðingu
- Umburðarlyndi



Góð vinátta

Góð vinátta byggist á:

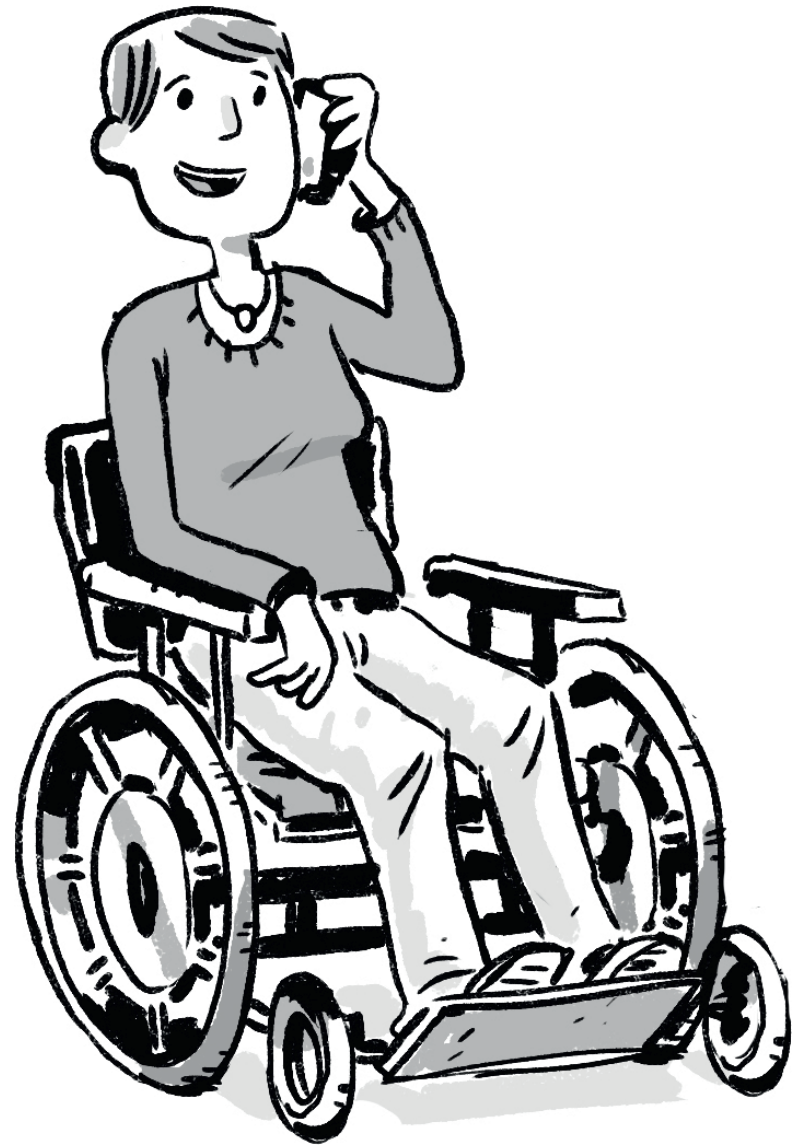
Sveigjanleika - báðir aðilar gefa stundum eftir og leyfa hinum að ráða.

Sátffýsi – vinir rífast stundum en þeir geta leyst málið án þess að vinskapurinn sé í hættu. Það er í lagi að vera stundum ósammála.



Vinátta gerist ekki sjálfkrafa

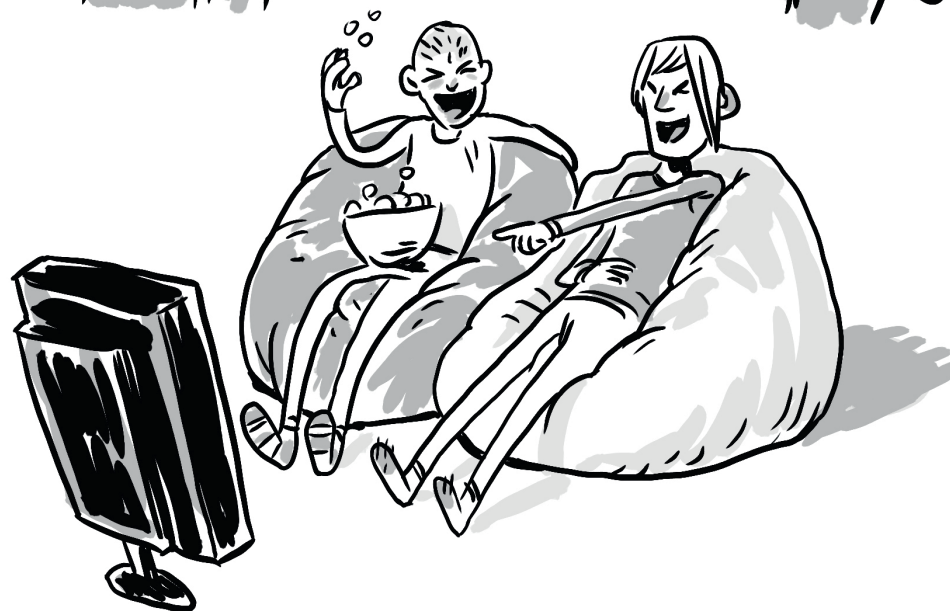
Það er gott að rækta vináttuna.
Til að vináttan haldist þurfa báðir
aðilar að hafa samband til að
spjalla og/eða hittast.



Samvera með vinum

Það getur verið gott að gera eitthvað meira saman en vera eingöngu í tölvunni eða spjalla á netinu.

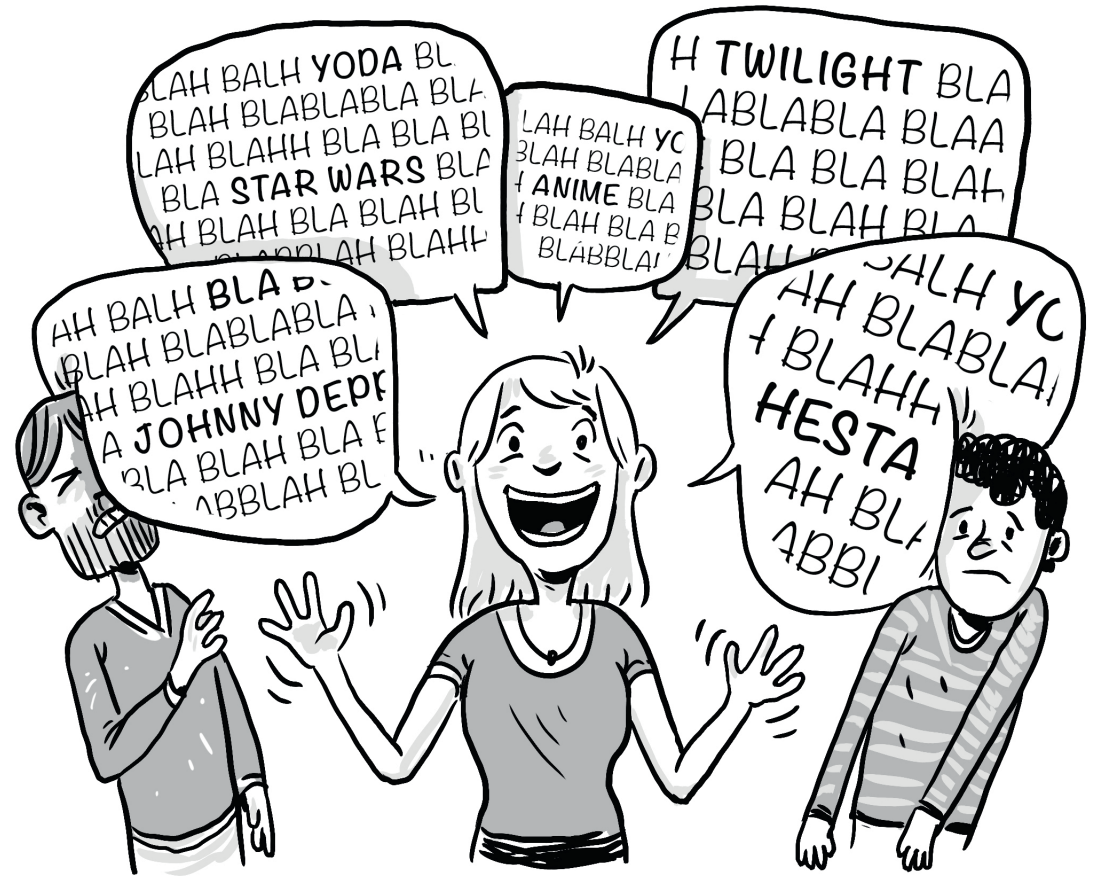
Hringdu stundum í vin þinn og spjallið saman í símann. Það er líka gott að hittast reglulega og gera eitthvað skemmtilegt saman.



Samskipti

Í samskiptum þurfa allir að komast að.

Reyndu að tala ekki bara um þig og þín áhugamál. Mundu eftir að spyrja á móti og skiptast á skoðunum og upplýsingum. Það er gott að sýna skoðunum og áhugamálum annarra áhuga.



Góð samskipti

Það er mikilvægt að hlusta á það sem vinur þinn er að segja.

Stundum líður vini þínum illa og þarf að tala mikið, þá er gott að hlusta vel. Þú færð að tala meira næst.



Virðing í samskiptum

Það getur verið erfitt fyrir vinina ef einn vill alltaf tala og nennir varla að hlusta á það sem aðrir segja í samtalinu eða er sífellt að leiðrétta hina.

Reyndu að hlusta með virðingu á það sem vinur þinn segir þó þú sért ekki alltaf sammála.

Svo getur þú komið þínum skoðunum á framfæri á vinsamlegan hátt.



Það verða ekki allir vinir

Stundum er einhver sem vill ekki vera
vinur þinn og það getur verið sárt.

Stundum breytist vinátta á milli fólks
og hún endar eða hún verður betri.



Er þetta góð vinátta?

Stundum er vináttan ekki til góðs og getur verið varasöm. Þá er betra að slíta sambandinu.

Það getur verið vont fyrir sjálfsmynd þína að vera í félagskap með öðrum sem bera ekki virðingu fyrir þér og gera lítið úr þér eða leyfa þér ekki að vera með.

