



ATT VARA EN BRA KOMPIS

Det är bra att **dela med sig och turas om**. De flesta leksaker är roligare om man leker flera tillsammans med dem. Men det blir inte rättvist om det bara är en som delar med sig och den andra behåller allt för sig själv. Om det blir så måste man prata med varandra och göra upp regler så att det blir rättvist.

Om man vill göra olika saker kan man först göra det ena och sen det andra. Men om man alltid vill olika kanske man ska fundera över om man inte ska skaffa sig flera kompisar, även sådana som gillar samma saker som man själv.

En del har **en bästa kompis**, som de gör nästan allt tillsammans med. Det är fint att ha någon som man litar på, men det blir jobbigt när den andra är sjuk. Ännu värre blir det om kompisen plötsligt inte vill vara kompis längre. Därför är det bra att försöka umgås lite med andra barn också.

Gillar man sin kompis mycket så vill man

kanske även leka på fritiden. Det är kul att träffa sin kompis familj och leka med hans eller hennes leksaker. Men undvik att skryta med att ”vi två ska leka”. Någon kan känna sig utanför och det finns de som inte har någon att vara med eller som inte får ta hem kompisar.



Många tycker om att vara med och bestämma och har saker att berätta. Men det är lika viktigt att man också kan vara tyst och **lyssna** när någon annan har något att säga.

Det är lätt att vara en bra kompis när alla är glada och har kul tillsammans.

Men det är när man är ledsen som man verkligen behöver en kompis. **Om någon gråter** – gå fram och säg något snällt. Det känns bra att få tröst utan att behöva be om det.

Om det kommer ett nytt barn – bjud med henne eller honom i era lekar. **Om du ser någon stå ensam** – fråga om hon eller han vill vara med er.



När du har kompisar har du makt att bestämma. **Om ett annat barn blir retat**, så slutar kanske den som retas om ni är flera som säger "Låt bli! Det är inte kul!". Det är kul att retas om andra skrattar. Om andra tvärtom säger att man är dum så vill man inte fortsätta. Många snälla kan tillsammans stoppa elaka lekar.

Bråk

Det är svårt att **reda ut ett bråk** när man är jättearg. Därför är det bäst att vänta tills det har lugnat ner sig, och sen prata med varandra. Tänk på att alla måste få säga vad de tycker. Känns det svårt så kan man be en vuxen att hjälpa till med samtalet.

Blir det ofta bråk mellan dig och din kompis kan det vara bra att ta reda på **varför**. När bråkar ni? Vad handlar bråken om? Kanske upptäcker ni att nästan alla bråk uppstår när ni är trötta och spelar spel. Då kan ni slippa en del bråk genom att undvika att göra just detta då.



Ibland så tycker man att **någon är dum**. Det kan bero på något som den andra har gjort. Men inget barn är alltid elakt, så det blir fel att bestämma sig för att någon är dum. Tänk efter om du själv kan göra något så att den andra blir snällare. Kanske fungerar det om du säger något snällt till honom eller henne? Eller om ni leker någon annan slags lek?

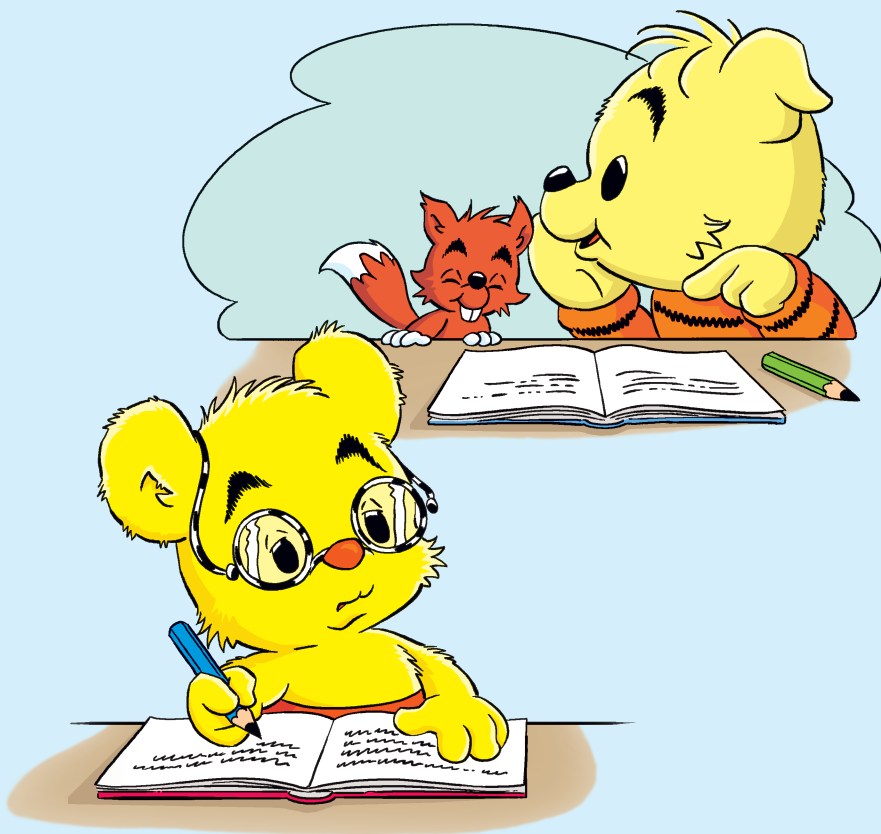
Många bråk **handlar om småsaker**. "Jag är inte tagen! Du nuddade inte mig!" Att något blir lite orättvist kan kännas hemskt när man är mitt i en lek. Men när man tänker på saken efteråt så var det kanske inte så farligt. Därför kan det ibland vara värt att tänka till. Vad är viktigast? – att jag "får rätt", eller att vi kan fortsätta leken och vara vänner.

Även om du tycker att det var din kompis fel, så kanske det finns någonting som du själv ångrar att du sa eller gjorde? Det är modigt att vara den första som säger **förlåt**. Om man inte reder ut bråk så kan man förlora sin kompis. Helt i onödan.



SAKER MAN SKA LÅTA BLI

Det finns några saker som alltid leder till problem. Att **ljuga** för sin kompis är nästan aldrig bra. Att lova saker som man inte kan hålla är också dumt. I stället för ”jag lovar” så kan man säga ”jag ska försöka”.



Att **säga något elakt** om någon till en annan kompis är inte snällt. Tänk på hur det skulle kännas om två av dina kompisar pratade med varandra om dig på samma sätt.

När man är arg är det lätt hänt att man säger något elakt som man sen ångrar. Därför är det bra att gå iväg en stund om man blir jättearg. Det är svårt att bli vänner igen om man har sagt dumma saker och om kompiserna har blivit väldigt ledsen.

Man ska inte **hota** sig till saker. Om du till exempel säger ”Om jag inte får låna din leksak så får du inte komma på mitt kalas” så kommer andra bara att bli arga på dig.

Vad gör man om någon annan är elak?

Om någon annan retas eller försöker bestämma allting så kan man bli ledsen. Ofta är det bra att gå därifrån om någon gör så. Man kan också säga ifrån på ett lugnt men bestämt sätt: ”Jag

tänker inte fortsätta leka med dig om du säger sådär”. Blir du riktigt ledsen, eller om den andra inte slutar, så är det bra att gå och prata med en vuxen.

Det händer att man ser någon som är dum mot någon annan. Det är modigt att säga till den som är elak. Det kanske får stopp på retandet och det är skönt för den som är retad att känna att någon är på hans eller hennes sida.

Ibland så händer det att man tror att någon har varit dum, fast det var en olyckshändelse eller ett missförstånd. Tänk efter innan du bestämmer dig för att någon är dum, så undviker du att bli osams med någon i onödan. Kanske hörde du fel? Eller trodde du att någon gjorde dig illa med flit fast det var av misstag?



SÄG ALLTID TILL EN VUXEN OM...

- ... NÅGON SLÄSS - DET FÅR MAN ALDRIG GÖRA.
- ... FLERA BARN ÄR ELAKA MOT ETT ENSAMT BARN.
- ... ETT BARN HAMNAR UTANFÖR GRUPPEN OCH ALDRIG FÅR VARA MED.
- ... BARN LEKER LEKAR SOM INTE ÄR SNÅLLA.
- ... NÅGON GÖR NÅGOT OLAGLIGT, SOM ATT KLOTTRA, HA SÖNDER NÅGOT ELLER STJÄLA.





HUR MAN KAN SKAFFA NYA KOMPISAR

När man är ny i en grupp så vill man ofta försöka få nya kompisar. Här är några bra knep:

- Säg hej och le mot andra.
- Ställ en fråga som ”Vad tycker du om att göra?” eller ”Vad brukar ni leka?”.
- Andra blir glada av att få beröm. Om du ser någon göra något snällt eller kul, eller om du tycker att någon är duktig på något – säg det!
- Fråga om någon vill vara med på till exempel kurragömma.
- Man kan också gå till en vuxen och tala om att man vill ha nya kompisar och be om hjälp. Då kan de hjälpa till att ordna en lek.
- Ett sätt att lära känna nya barn är att bjuda hem dem. Då får man chans att lära känna varandra lite mer.

Vissa tänker att kompisar måste vara lika, men så är det inte. Man kan vara kompis med dem som är äldre eller yngre än man själv och med både tjejer och killar.

Kompisar kan finnas överallt, inte bara i skolan.

Har du ett grannbarn hemma eller någon på en fritidsaktivitet som du skulle kunna lära känna lite mer?

Att behålla gamla kompisar

När man flyttar eller börjar skolan är det lätt att man tappar kontakten med sina gamla vänner. Men det är viktigt att vara rädd om kompisar man gillar. Fråga gärna vuxna som du känner om de har kompisar kvar som de lärde känna när de var barn. Olika sätt att fortsätta träffas:

- Skaffa ett gemensamt fritidsintresse.
- Åk och hälsa på varandra.
- Bjud varandra på kalas.
- Ring eller ha kontakt via internet om ni bor långt ifrån varandra.

