

# Vinátta

© Sentia Sálfræðistofa

## Hvað gerir einhvern að vini?

*Merktu við það sem þér finnst mikilvægast. Það má merkja við allt.*

- Mér líður vel með vini (gaman þegar við hittumst)
- Ég veit að vinur minn talar ekki illa um mig
- Ég veit að vinur minn stendur upp fyrir mér ef aðrir tala illa um mig og ég er ekki á staðnum
- Ég baktala ekki vin minn en það er í lagi að tala við aðra um vin minn ef ég hef áhyggjur af honum
- Vinur minn hrósar mér
- Ég hrósa vini mínum
- Vinur minn virðir mörk mín og óskir þegar ég bið hann/hana um það
- Vinur minn skilur að ég get ekki alltaf hitt hann
- Vinur minn leikur eða hangir stundum með öðrum en mér og ég leik eða hangi stundum með öðrum en honum, sem er allt í lagi
- Vinur minn talar kurteisislega við mig
- Mér þykir vænt um vin minn
- Ég veit að vini mínum þykir vænt um mig
- Vinur minn hefur áhuga á því sem ég er að segja og gera
- Vinur minn samgleðst mér þegar mér gengur vel
- Ég samgleðst vini mínum þegar honum gengur vel
- Ég er til staðar fyrir vin minn þegar honum líður illa
- Vinur minn er til staðar fyrir mig þegar mér líður illa
- Ég treysti vini mínum
  
- 
- 
- 
- 
-

# Vinátta

© Sentia Sálfræðistofa

## FÉLAGAR OG FÓLK Í MÍNU LÍFI

Vinátta er þegar 2 manneskjum líkar vel við hvor annað, hittast og gera eitthvað saman. Vinir skipta okkur máli og sýnum við þeim áhuga og athygli. Góð vinátta byggist á trausti, virðingu og sameiginlegum áhugamálum. Við viðhöldum vináttu með því að heyrast reglulega með sms, messagae eða senda eitthvað sniðugt eða fyndið. Með því að taka þátt í mikilvægum hlutum sem gerast í lífi vinar þíns erum við að sýna að vinurinn skipti okkur máli.

Hér fyrir neðan getur þú skrifað inn í boxin hverjir eru vinir þínir en vinir geta líka verið ættingjar okkar. Kunningjar eru einhverjir sem þú þekkir en myndir kannski heilsa úti á götu en ekki endilega hanga með. Þú mátt ráða hverja þú skrifar „aðrir“.

