

Πώς να Μεγαλώσω τον Κύκλο των Φίλων Μου

Αυτό το φύλλο εργασίας θα σε βοηθήσει (1) να προσδιορίσεις τους καλούς σου φίλους και (2) να δεις πώς μπορείς να κάνεις και άλλους.

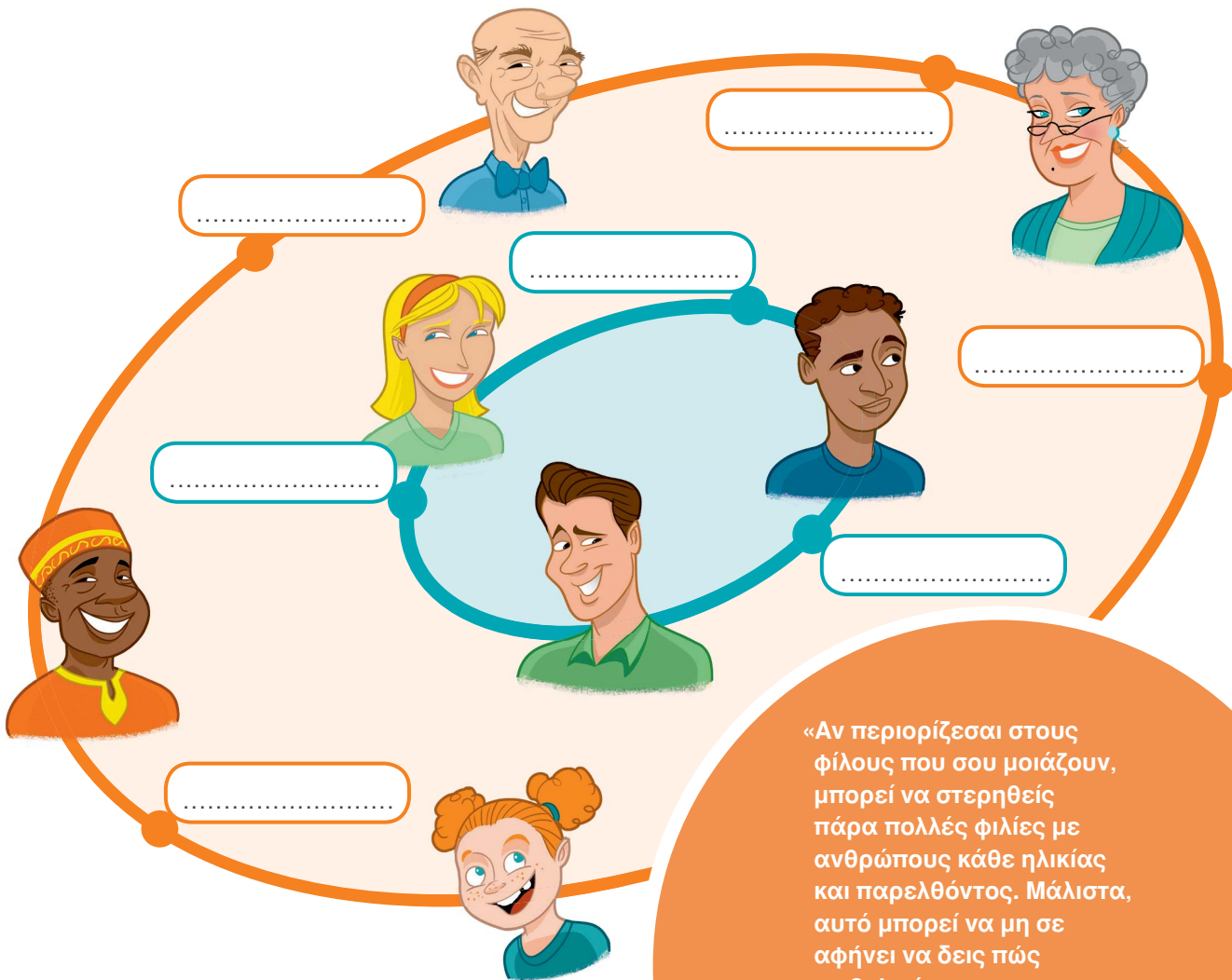
Γιατί έχει σημασία: Αν αποκλείσεις από τον κύκλο των φίλων σου ορισμένα άτομα, ίσως στερηθείς κάποιες σχέσεις που θα σε ανταμείψουν.

1

Στον μικρό κύκλο, γράψε τα ονόματα των καλύτερών σου φίλων.

2

Στον μεγάλο κύκλο, γράψε τα ονόματα των ανθρώπων που θα ήθελες να γνωρίσεις καλύτερα.



«Αν περιορίζεσαι στους φίλους που σου μοιάζουν, μπορεί να στερηθείς πάρα πολλές φίλιες με ανθρώπους κάθε ηλικίας και παρελθόντος. Μάλιστα, αυτό μπορεί να μη σε αφήνει να δεις πώς να βελτιώσεις την προσωπικότητά σου».
—Μελίντα.

Ποιον θα μπορούσες να γνωρίσεις καλύτερα;

Διάλεξε τρία χαρακτηριστικά από τον κατάλογο τα οποία θα εκτιμούσες σε έναν φίλο. Αν σκεφτείς και κάποιες άλλες ιδιότητες, πρόσθεσέ τες στα κενά που υπάρχουν.



Έντιμος

Υπεύθυνος

Συνεπής

Οργανωμένος

Θετικός

Αμερόληπτος

Γενναιόδωρος

Εργατικός

Εγκρατής

.....

.....

.....

.....

Τώρα γράψε τα ονόματα των γνωστών σου που εκδηλώνουν τα χαρακτηριστικά που διάλεξες. (Δεν χρειάζεται να είναι άτομα της ηλικίας σου.)

.....

.....

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΑΝΤΑΜΟΙΒΕΣ



Ποιοι είναι οι πιθανοί κίνδυνοι αν γνωριστείς με κάποιον που δεν είναι στον κύκλο των φίλων σου;

.....

.....

.....



Ποιες είναι οι πιθανές ανταμοιβές;

.....

.....

.....

ΠΟΙΑ ΣΥΜΒΟΥΛΗ ΘΑ ΕΔΙΝΕΣ;

«Συνήθως πιάνω τον εαυτό μου να μιλάει με την ίδια παρέα. Δεν μπορώ να πω, μιλάω και με άλλους. Αλλά πάντα επιστρέφω στα ίδια άτομα. Νομίζω ότι, πολλές φορές, νεαροί σαν και εμένα φοβούνται ότι δεν θα τους θέλει κανένας άλλος για παρέα, οπότε δεν προσπαθούν να γνωριστούν με άλλους».— Έμιλι.

Ποια συμβουλή θα έδινες στην Έμιλι για να τη βοηθήσεις να ξεπεράσει τον δισταγμό της και να κάνει καινούριους φίλους;

.....

.....

.....

.....