

Cum să-mi largesc cercul de prieteni

Această foaie de lucru te va ajuta: 1) să identifici prietenii apropiați și 2) să vezi cum îți poți face și alți prieteni.

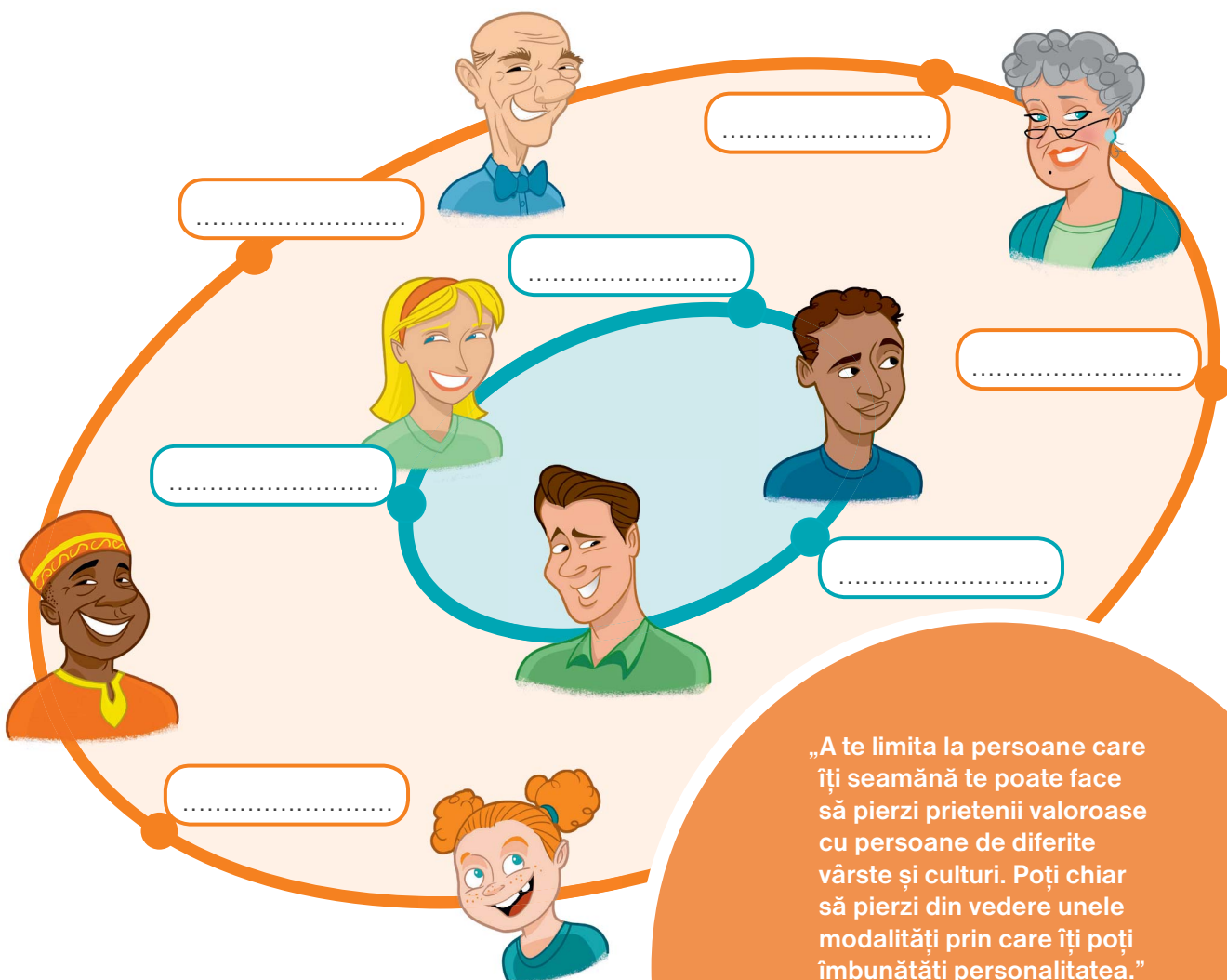
De ce e important: Dacă îi ții pe unii oameni la distanță, ai putea rata ocazia de a lega prietenii valoroase.

1

În cercul din interior, scrie în spațiile libere numele prietenilor apropiați.

2

În cercul exterior, scrie în spațiile libere numele persoanelor pe care ai vrea să le cunoști mai bine.



„A te limita la persoane care îți seamănă te poate face să pierzi prietenii valoroase cu persoane de diferite vârste și culturi. Poți chiar să pierzi din vedere unele modalități prin care îți poți îmbunătăți personalitatea.”
(Melinda)

Pe cine ai putea să cunoști mai bine?

Din lista de mai jos, alege trei calități pe care le apreciezi la un prieten. Dacă te gândești la alte calități, care nu sunt menționate, scrie-le în spațiile libere.



Cinstit

Responsabil

Punctual

Organizat

Pozitiv

Imparțial

Generos

Harnic

Stăpân pe sine

.....

.....

Scrie numele persoanelor care
au calitățile selectate de tine.
(Nu trebuie să fie de aceeași
vârstă cu tine.)

.....

.....

.....

.....

RISCURI ȘI RĂSPĂLĂȚI



Care sunt riscurile
faptului de a
cunoaște pe
cineva din afara
cercului tău de
prieteni?

.....

.....

.....



Care ar
putea fi
răspălățile?

.....

.....

.....

CE SFAT AI DA?

„Constat deseori că vorbesc
cu aceiași prieteni apropiați.
Deși stau de vorbă și cu alte
persoane, rămân la același cerc
de prieteni. Cred că tinerii de vârstă
mea se tem că nu vor fi acceptați de
nimeni altcineva, așa că nu depun
eforturi pentru a-i cunoaște pe alții.”
(Emily)

Ce sfat i-ai da lui Emily pentru
a o ajuta să-și învingă temerea
de a-și face noi prieteni?

.....

.....

.....

.....