

Come puoi allargare la tua cerchia di amici

Questa scheda ti aiuterà (1) a individuare i tuoi amici stretti e (2) a capire come puoi includere altri nella tua cerchia di amici.

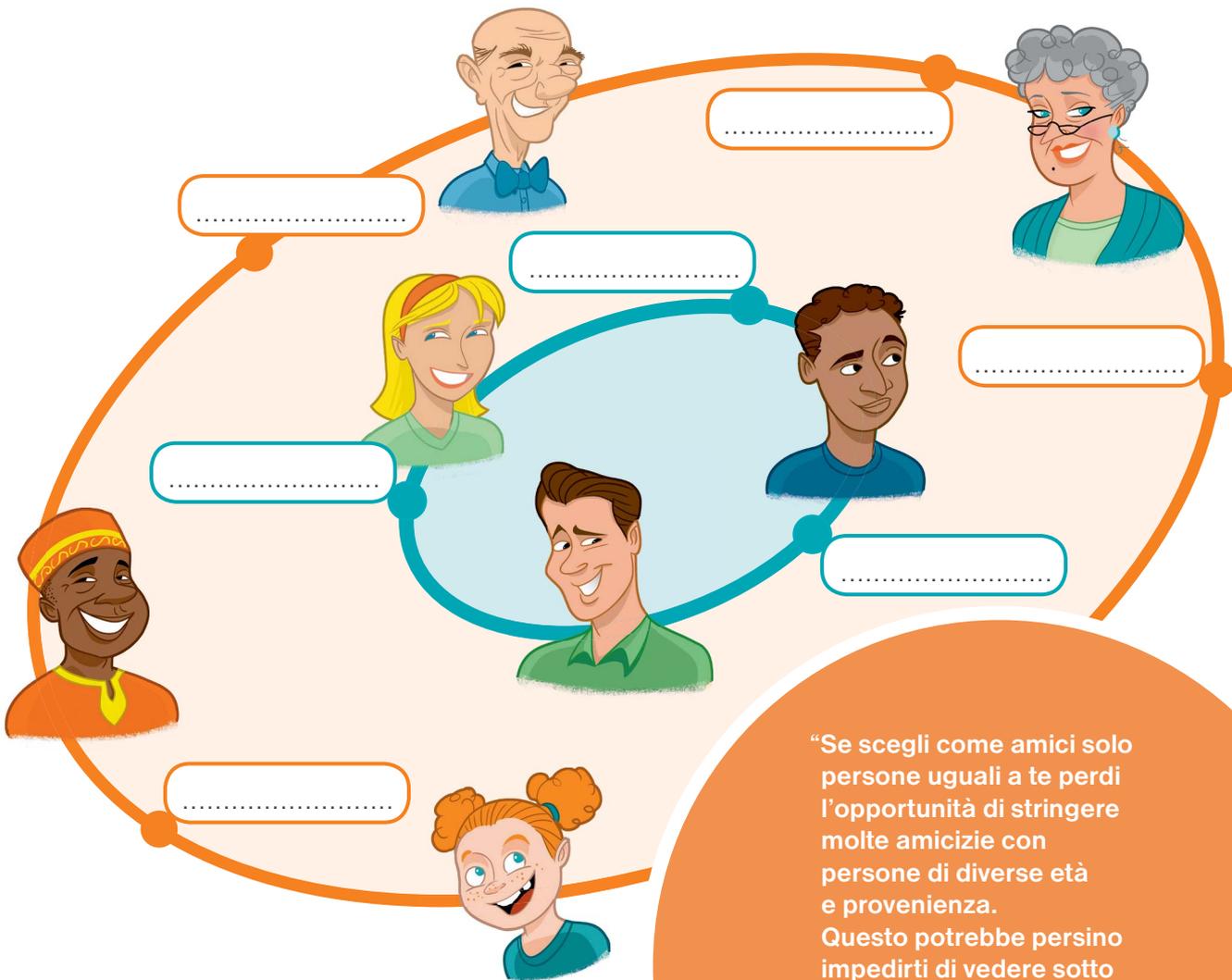
Perché è importante: se escludi delle persone dalla tua cerchia di amici puoi privarti di relazioni significative.

1

Nel cerchio interno, inserisci i nomi dei tuoi amici più stretti.

2

Nel cerchio esterno, scrivi i nomi di persone che vorresti conoscere meglio.



Chi potresti cercare di conoscere meglio?

Scegli dall'elenco tre caratteristiche che apprezzi in un amico. Se ti vengono in mente altre qualità, puoi aggiungerle negli spazi vuoti.



Onesto

Responsabile

Puntuale

Organizzato

Positivo

Imparziale

Generoso

Laborioso

Pacato

.....

.....

.....

.....

Ora fai una lista di persone che conosci e che hanno le caratteristiche che hai scelto. *(Non è necessario che siano tuoi coetanei.)*

.....

.....

RISCHI E VANTAGGI



Quali potrebbero essere i rischi se provassi a conoscere qualcuno al di fuori della tua cerchia di amici?

.....

.....

.....



Quali potrebbero essere i vantaggi?

.....

.....

.....

QUALE CONSIGLIO DARESTI?

“Mi sono accorta che spesso parlo solo con i miei amici. Parlo anche con altri, ma alla fine torno sempre a parlare con le stesse persone. Penso che come me molti giovani abbiano paura che nessun altro li accetti, e così non provano a conoscere altre persone” (Emily).

Quale consiglio daresti a Emily per aiutarla a superare la sua difficoltà a fare nuove amicizie?

.....

.....

.....

.....