

Le relazioni sociali

- Le regole di comportamento ad una festa
- Le regole per stabilire una nuova amicizia
- Le regole per capire se un compagno si comporta da bullo
- Le amicizie nate sui social network



Le regole di comportamento ad una festa

- La prima regola è cercare di socializzare e non isolarsi.
- La seconda regola è divertirsi insieme ai propri amici e fare nuove conoscenze.
- La terza regola è essere sempre se stessi e sorridere sempre.
- La quarta e ultima regola è stare attenti a ciò che si fa e non esagerare con alcune cose.



Le regole per stabilire una nuova amicizia

- La prima regola è ricordare che creare nuovi rapporti umani è fantastico. siamo fatti per stare con gli altri, per questo, non appena abbattiamo quel piccolo muro di timidezza che ogni tanto ci blocca, il conoscere nuove persone è un'esperienza che porta moltissime emozioni positive e valore nella nostra vita.
- La seconda regola è fare un passo più degli altri e quando due persone nuove si conoscono tendenzialmente ce ne sarà una che sarà un po' più aperta, farà più domande, cercherà di creare un po' più il dialogo e la conoscenza. Ciò che si dovrebbe fare è essere quello che "fa un passo in più", quindi essere aperto e creare l'amicizia.
- La terza regola è trovare punti in comuni con le nuove persone che si conoscono parlando e facendo domande all'altro.





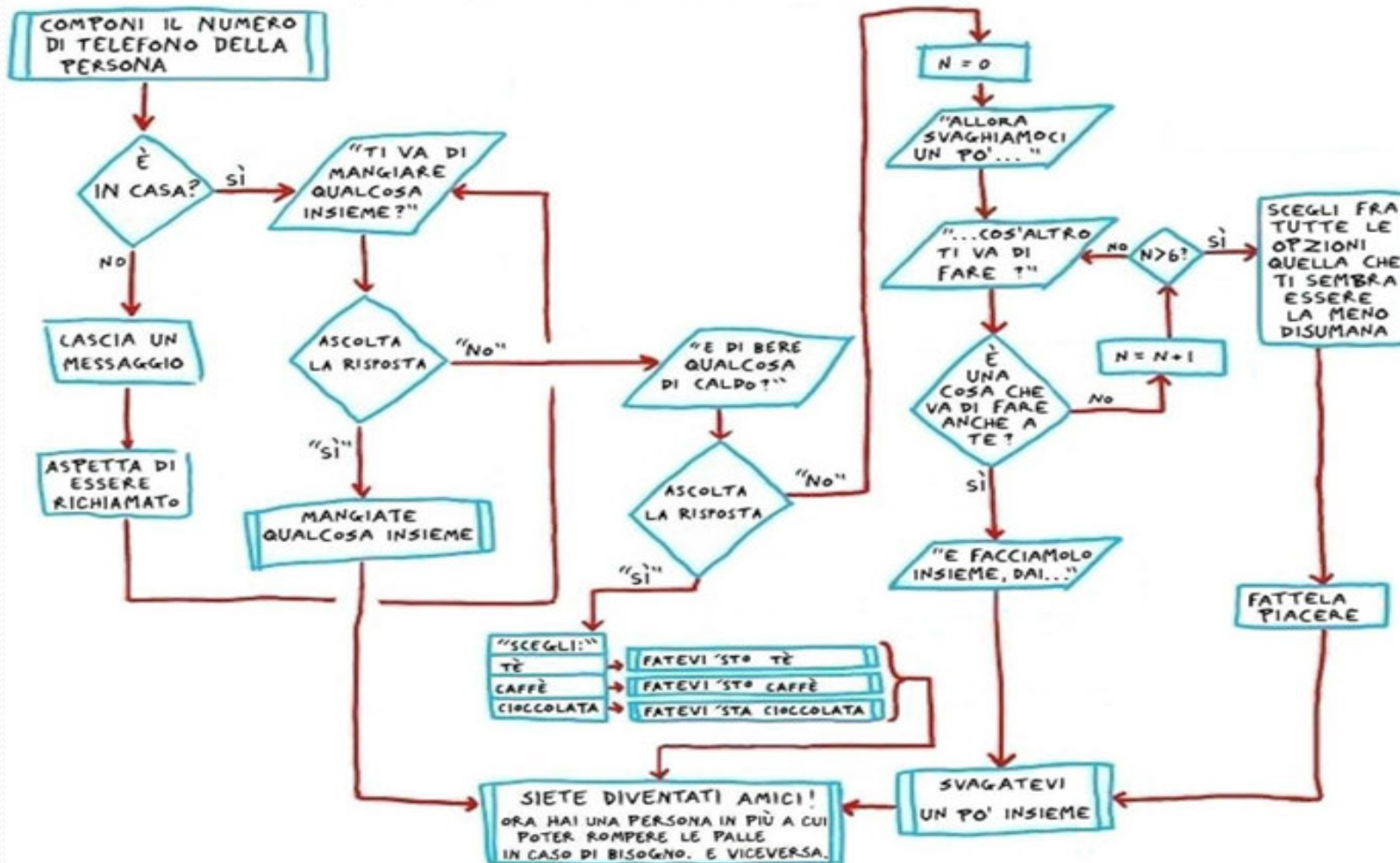
Ancora.....

- **Offrire aiuto in tempi difficili:** chi scappa quando arriva la tempesta viene sempre bollato come ammutinato re o disertore. È troppo facile godersi solo il bello degli amici, bisogna imparare a dare sostegno se vogliamo riceverne a nostra volta.
- **Mantenere i contatti e trovare il tempo per gli altri:** come ti dicevo questa è una delle cause più frequenti di abbandono delle amicizie. Più sei avanti con l'età e più dovrai programmare questi spazi ... non ti aspettare che capitino a caso, ma diventa pro attivo in questo senso.
- **manifestare pensieri e sentimenti personali:** bisogna aprirsi agli amici in un gioco di scambio ponderato delle informazioni personali. Il tutto nasce proprio come una apertura di contenuti personali verso l'altro, altrimenti diventa una relazione terapeutica dove uno dà tutto dell'altro ma la cosa non è reciproca.
- **Mantenere i segreti:** se hai più di 12 anni sono certo che questa regola la conosci benissimo e sono pronto a scommettere che hai visto molte amicizie rovinarsi per la violazione di questa regola implicita.
- **Portare positività:** a nessuno piace ascoltare sempre e solo cose brutte, spesso infatti gli amici più negativi e lamentosi vengono allontanati. Se hai questa tendenza sforzati di portare un pizzico in più di positività nella relazione.



- **Difendere l'amico dalle critiche:** quando sei amico di qualcuno abbracci spesso anche le sue cause e quando qualcuno lo critica ti viene subito voglia di tirare fuori gli artigli. Se invece non lo facessi e magari tu fossi d'accordo con lui, probabilmente il tuo amico lo vivrebbe come un tradimento
- **Condividere le novità:** e con chi se non con i tuoi amici? Tenere aggiornati gli amici è spesso qualcosa di naturale quando si ha l'opportunità di essere anche vicini fisicamente.
- **chiedere consigli:** ti [ricordi l'effetto Franklin](#)? quando qualcuno ci chiede consiglio ci permette di sentirci importanti e questo ha un profondo effetto sulle relazioni.
- **Organizzare iniziative insieme:** uno dei modi più comuni ed efficaci per stringere le relazioni è quello di fare "qualcosa insieme", qualsiasi cosa che sia condiviso.
- **Scherzare:** essere pronti alla battuta è una delle caratteristiche principali delle amicizie. In modo particolare sembra che gli uomini amino di più prendersi in giro mentre le donne ridere degli altri. Divertirsi per me è importantissimo in ogni ambito della vita.

L'ALGORITMO DELL'AMICIZIA



Le regole per capire se un compagno si comporta da bullo

- La prima regola è capire se ad alcuni di loro è successo qualcosa che emotivamente hanno percepito come estremamente distruttivo e doloroso per se stessi, chiudendosi in un “bozzolo”, in una specie di guscio personale e diventando aggressivi con gli altri, soprattutto con chi gli ricorda la loro stessa debolezza/sofferenza.
- La seconda regola è capire cosa c'è dietro ad un semplice bullo e cosa lo ha fatto diventare tale; potrebbe aiutare chiunque ha a che fare con loro e il bullo stesso.



Amicizie sui social

Una nuova situazione che si è creata in questi ultimi anni è la vastità di amicizie createsi sui social network. Ci sono vari punti da trattare sia in lato positivo che in lato negativo:

- Non bisogna scambiare gli amici virtuali per amici veri, i social network, se utilizzati correttamente, sono senza dubbio un valido strumento per stabilire contatti con tantissime persone. Tuttavia, è opportuno compiere una separazione tra realtà concreta e virtuale: Impariamo a mantenere il contatto con la realtà.
- Eliminare giudizi, critiche e aspettative. Bisogna essere in grado di dare e ricevere affetto e sostegno senza pretenderlo, sempre nella comprensione ed accettazione dei limiti propri e altrui.
- Non bisogna dimenticarsi della vita reale. Molte persone infatti si isolano in un 'mondo virtuale' e si isolano dal mondo reale danneggiando i propri rapporti sociali, questo può portare anche a situazioni di bullismo





-
- **Classe 2Bs**

- Liceo L.Garofano Capua(CE)