

COMO AXUDAR A UN AMIGO OU AMIGA?



*Se notas nun amigo ou amiga dificultades nas súas relacións sociais, propensión a chorar, problemas de integración na aula ou de adaptación ao instituto ou se manifesta que está triste porque lle faleceu algún familiar **TI** podes axudalo/a poñendo en práctica algunhas destas pautas:*

- Busca un lugar onde poidas falar tranquilamente con él ou con ela.



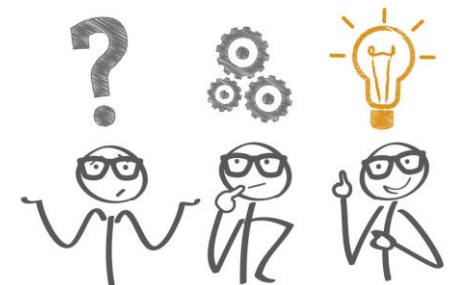
- Dille claramente o que che preocupa.
- Escóitao con atención. Non teñas presas en darlle consellos. Só escóitao atentamente.



- Evita xulgallo ou críticoalo. Con estes comportamentos pode que perda a confianza en ti.



- Pensade entre os dous posibles formas de resolver o problema.



- Pensade nos apoios que podes ter no instituto ou fóra del: compañeiros/as, profesorado, departamento de orientación, dirección, xefatura de estudos, tutoría, familia...



- Respecta os seus desexos, pero non lle prometas algo que non poidas cumprir. Por exemplo, se consideras que é un asunto que un adulto debe saber porque está en risco a súa integridade física ou psicolóxica.



- Ponte no seu lugar. A túa comprensión vai calmar ao teu amigo/a xa que non ten a obrigaón de convencerse da importancia do seu problema.

