

Pagsuporta sa Kalusugan ng Pagkakaibigan

Ang isang mahalagang bahagi ng iyong trabaho ay upang matulungan ang mga indibual na sinusuportahan mo na gumawa ng mga friendships na tatagal sa paglipas ng panahon. Makakatulong ito sa mga tao na mamuno nang higit na buo at mas kasiya-siyang buhay. Kung mayroon silang mga kaibigan at pamilya sa kanilang buhay, ang lahat ay nanalo! Ang unang bagay na dapat gawin sa isang indibual na makipagkaibigan ay pag-usapan ang tungkol sa kung ano ang hitsura ng isang malusog na pagkakaibigan.

Pag-usapan kung ano ang hitsura ng isang tunay na kaibigan, tunog, at kumikilos tulad. Halimbawa, ang mga kaibigan ay nakikipag-usap, at makinig sa bawat isa. Nagpapakita din sila ng empatiya at pag-unawa kung kinakailangan.



Tulungan ang indibidwal na maunawaan kung ano ang ibig sabihin ng isang malusog na pagkakaibigan. Karaniwan itong nangangahulugang pakiramdam, ligtas, at suportado. Sa isang malusog na pagkakaibigan, nakikipag-usap ang mga tao at maaaring magawa ang kanilang pagkakaiba.



Ang patuloy na damdamin ng kalungkutan, galit, o takot ay maaaring tanda ng isang hindi malusog na pagkakaibigan. Tiyaking alam ng mga indibidwal kung saan pupunta at kung sino ang makakausap kapag mayroon silang mga damdaming ito.



Icon na ginawa ni Darius Dan mula sa www.flaticon.com

 **DDS Health Toolkit**
BRIDGE TO WELLNESS

Pagsuporta sa Kalusugan ng Pagkakaibigan

Ang isang mahalagang bahagi ng iyong trabaho ay upang matulungan ang mga indibual na sinusuportahan mo na gumawa ng mga friendships na tatagal sa paglipas ng panahon. Makakatulong ito sa mga tao na mamuno nang higit na buo at mas kasiya-siyang buhay. Kung mayroon silang mga kaibigan at pamilya sa kanilang buhay, ang lahat ay nanalo! Ang unang bagay na dapat gawin sa isang indibual na makipagkaibigan ay pag-usapan ang tungkol sa kung ano ang hitsura ng isang malusog na pagkakaibigan.

Pag-usapan kung ano ang hitsura ng isang tunay na kaibigan, tunog, at kumikilos tulad. Halimbawa, ang mga kaibigan ay nakikipag-usap, at makinig sa bawat isa. Nagpapakita din sila ng empatiya at pag-unawa kung kinakailangan.



Tulungan ang indibidwal na maunawaan kung ano ang ibig sabihin ng isang malusog na pagkakaibigan. Karaniwan itong nangangahulugang pakiramdam, ligtas, at suportado. Sa isang malusog na pagkakaibigan, nakikipag-usap ang mga tao at maaaring magawa ang kanilang pagkakaiba.



Ang patuloy na damdamin ng kalungkutan, galit, o takot ay maaaring tanda ng isang hindi malusog na pagkakaibigan. Tiyaking alam ng mga indibidwal kung saan pupunta at kung sino ang makakausap kapag mayroon silang mga damdaming ito.



Icon na ginawa ni Darius Dan mula sa www.flaticon.com

 **DDS Health Toolkit**
BRIDGE TO WELLNESS