

Bileog – Leideanna maidir le labhairt agus dul i ngleic le cásanna deacra piaraí

1)	Má tá amhras ort, scríobh síos ar dtús é ionas go mbeidh a fhios agat cad atá tú chun a rá.
2)	Fan socair.
3)	Coinnigh abairtí gearr agus soiléir.
4)	Bain úsáid as ráitis ‘mé’
5)	Má mhothaíonn sé sábháilte sa chaidreamh, roinn do mhothúcháin, go háirithe má tá gníomhartha duine eile tar éis tú a ghortú.
6)	Éist lena bhfuil le rá ag do chara.
7)	Cuimhnigh ar do chomharthaíocht choirp: seas an fód agus bí muiníneach as do chinneadh.
8)	Oibrigh le chéile mar fhoireann.
9)	Ná gabh leithscéal mura bhfuil tú ag iarraidh rud éigin a dhéanamh a bhfuil sé de cheart agat diúltú dó.
10)	Má tá sé ró-dheacair labhairt le do chara go díreach, is féidir litir nó cárta a thabhairt dóibh ina mínítear do chuid mothúchán.
11)	Labhair le duine fásta freagrach má bhraitheann tú go bhfuil duine i mbaol.
12)	Tugtar tús áite do shábháilteacht phearsanta: ná cuir tú féin i mbaol.

