



# «Jo i el meu grup d'amigues», la consulta de la setmana

[inicentrareport]Cada setmana rebem varies consultes anònimes d'adolescents com tu que tenen problemes de tot tipus: amor, amistats, dificultats personals, estudis, sexualitat, conductes alimentàries...

Com ja sabràs si ets lector/a habitual, a El Consultori, un equip de psicòlogues i sexòlogues expertes resolen dia a dia les vostres preocupacions de manera totalment anònima. Aquí et deixem una de les consultes d'aquesta setmana.

## Consulta anònima, noia de 16 anys: "Jo i el meu grup d'amigues"

*Tinc el meu grup d'amigues i resulta que m'he deixat de sentir còmode amb certes amistats, el cas es que me les estimo molt i no m'agradaria deixar-me de portar amb elles, però ja vaig parlar amb elles i no es que m'hagin ajudat gaire. Què faig?*

### Resposta de la psicòloga del Consultori:

*Hola!*

*Doncs segurament necessitaràs ampliar el teu cercle d'amistats i poder combinar el teu temps lliure entre elles i les noves amistats. Si no ens sentim a gust amb el nostre grup d'amics, és moment de fer moviments i conèixer gent nova. Tots tenim dret a sentir-nos a gust amb les nostres amistats!*

*I si hi has parlat i no volen canviar cap dinàmica, hauràs de fer tu el canvi! No es tracta de deixar-les de banda totalment, però sí de distanciar-te una mica per poder obrir el teu cercle i conèixer gent nova.*

*Una abraçada!*

Laia Sala, psicòloga infanto-juvenil.

**Si tens qualsevol por, dubte o problema ens pots escriure anònimament a través d'aquest formulari especificant si la consulta és de Psicologia general, sexualitat o alimentació i imatge personal:**

[consultori]1[/consultori]  
[ficentrareport]