

दुर्व्यवहारको पहिलो भाग

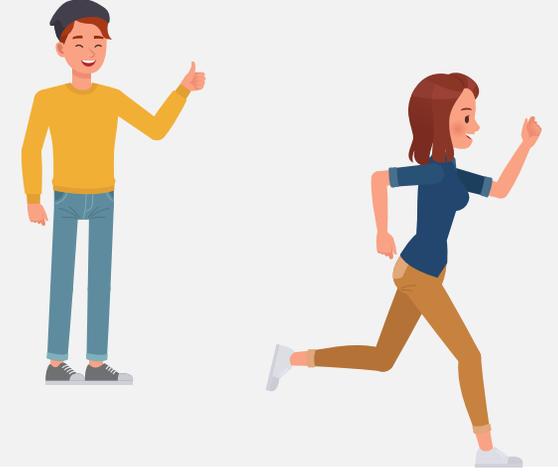
दुर्व्यवहार कर्ताले नराम्रा शब्दहरू बोल्छन् र अरूको भावनामा चोट पुर्याउँछन्। तिमी त मूर्ख हौ !



दुर्व्यवहारमा पर्नु डरलाग्दो हुन सक्छ। यदि मलाई कसैले दुर्व्यवहार गर्‍यो भने कसरी सामना गर्ने भनेर सिक्न आवश्यक छ।



म सकेसम्म दुर्व्यवहार कर्ता बाट टाढै रहन खोज्छु।



जब दुर्व्यवहार कर्ता वरिपरि हुन्छ, म साथीसँग वा समूहमा बस्छु।



म डराएता पनि, निडर जसरि बस्छु र डराएको देखाउँदिन।



यदि दुर्व्यवहार कर्ताले मसँग कुरा गर्न खोजे पनि, म उसलाई बेवास्ता गर्छु।



दुर्व्यवहारको पहिलो भाग

यदि उसले मसँग कुरा गर्न जारी राख्यो भने, म शान्त
तर दृढ स्वरमा जवाफ दिन्छु।



म "म" भनेर आफ्ना भनाइहरू राख्ने गर्छु, जस्तै
"मलाई त्यो मन पर्दैन।" यो दृढ आत्मबिश्वास
देखाउने एउटा तरिका हो।



म सिधा र अग्लोभएर उभिन्छु र म डराउँदिन
भनेर देखाउनको लागि दुर्व्यवहारकर्ताको
आँखामा हेर्छु।



म दुर्व्यवहार कर्तालाई आफु डराएको, दुखी भएको
वा रिसाएको देखाउँदिन।



म सक्दो दुर्व्यवहार कर्ताबाट टाढा रहन्छु।



म एक भरपर्दो वयस्कलाई दुर्व्यवहार
कर्ताको बारेमा भन्छु।

