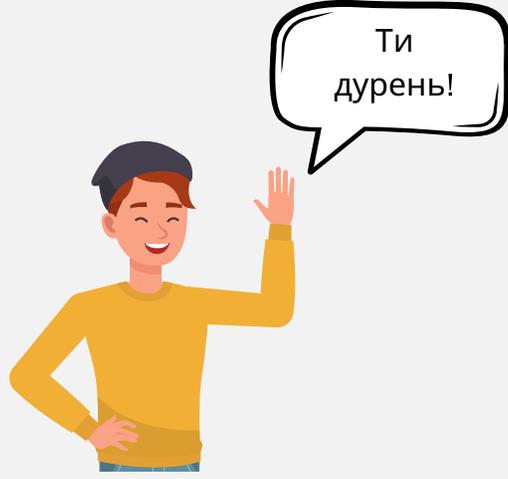


Залякування

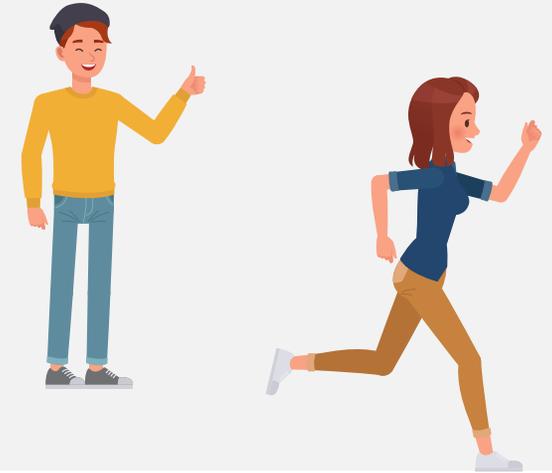
Образники кажуть погані слова та ображають почуття інших.



Можна злякатися, коли тебе цькують. Мені потрібно навчитися справлятися із цькуванням, якщо це трапиться зі мною.



Я намагаюся уникати образника, наскільки це можливо.



Коли поруч знаходиться образник, я залишаюся із друзями або у компанії.



Я поведусь впевнено і не показую свій страх, навіть якщо мені страшно.



Якщо образник говорить зі мною, я ігнорую його.



@ASERTPAautism



@asert_paautism



@ASERT_PAautism



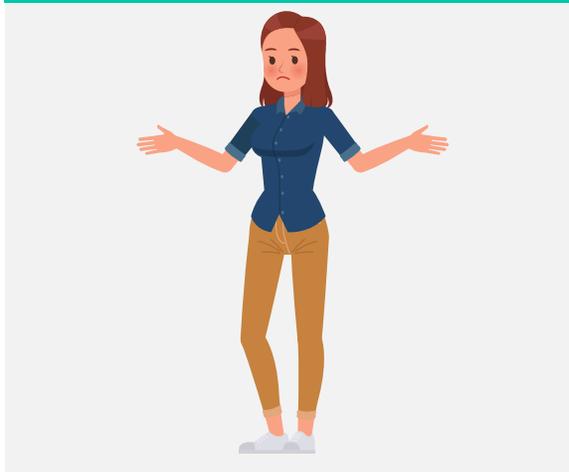
@asert

Залякування

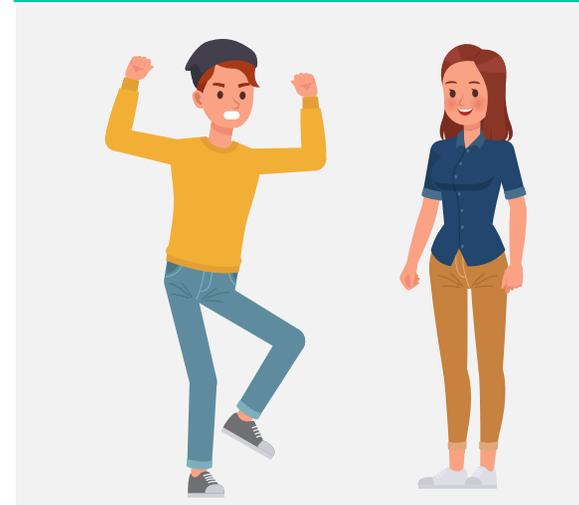
Якщо він продовжує говорити зі мною, я відповідаю спокійним але впевненим голосом.



Я використовую висловлювання з «я», наприклад: «Мені це не подобається». Це спосіб виявити рішучість.



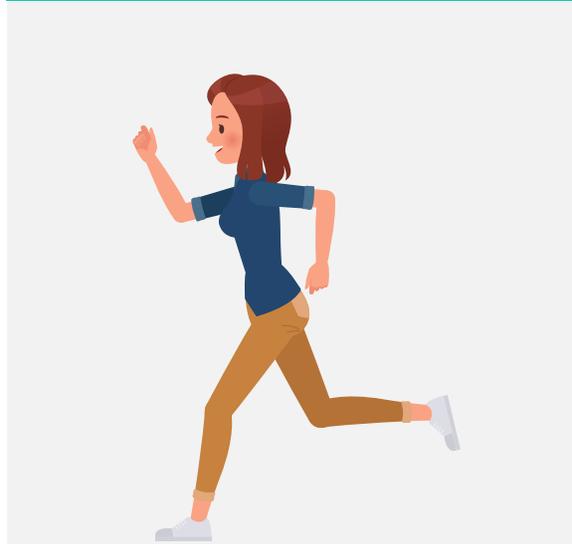
Я стою рівно на повний зріст та дивлюся образнику в очі, щоб показати, що мені не страшно.



Я не показую образника, що мені страшно, сумно або я відчуваю злість.



Я йду від образника, як тільки випадає така можливість.



Я розповідаю про образника дорослому, якому можна довіряти.

