

HVA KAN JEG SI OG GJØRE FOR Å BESKYTTE MEG?

«Det er ikke sikkert du meiner noe vondt med dette, men jeg liker det ikke, og vil du skal holde opp!»

«Slutt. Det du sier/gjør nå synes jeg IKKE er greit.»

«Nå sårer du meg»

Jeg går bort fra situasjonen som er ubehagelig

Jeg oppsøker noen jeg er trygg på og holder meg sammen med dem.

«Slutt det er ikke morsomt!»

«Når du sier slikt blir jeg lei meg.»

«Kan du ikke heller tøyse med noe anna?»

Jeg snakker med en voksen som kan hjelpe.

Jeg går til en plass der jeg kan kjenne meg trygg, gjerne en plass der andre tar imot meg.

