

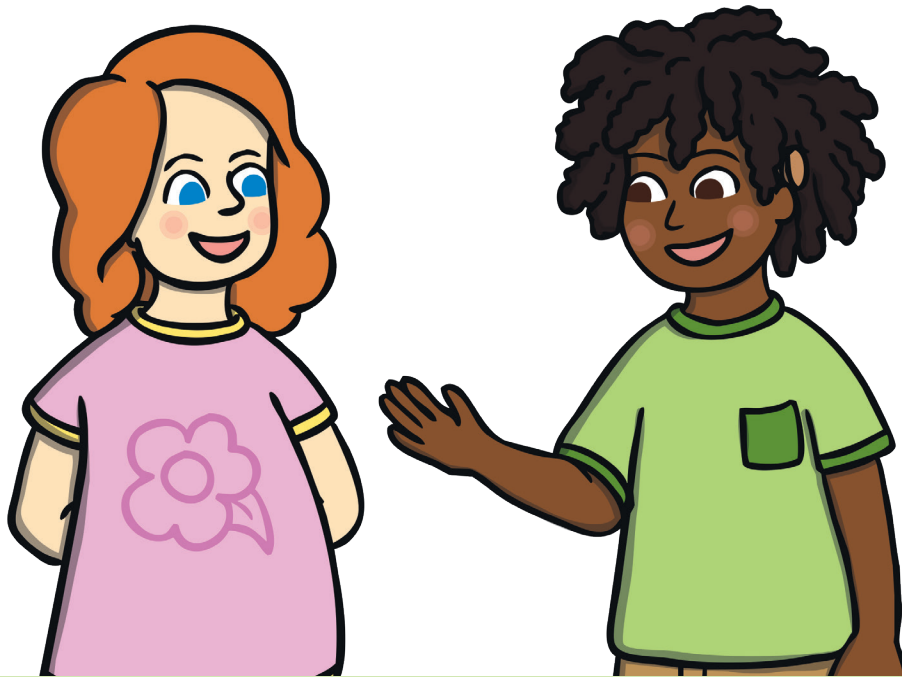
Ignoreer



- ✓ Maak of jy dit nie hoor nie.
- ✓ Moenie oogkontak maak nie.
- ✓ Handhaaf 'n positiewe liggaamshouding (kalm en selfversekerd).
- ✓ Dink aan positiewe selfbeeldstellings.
- ✓ Tel stadig tot vyf in jou kop.
- ✓ Haal diep asem.

High5

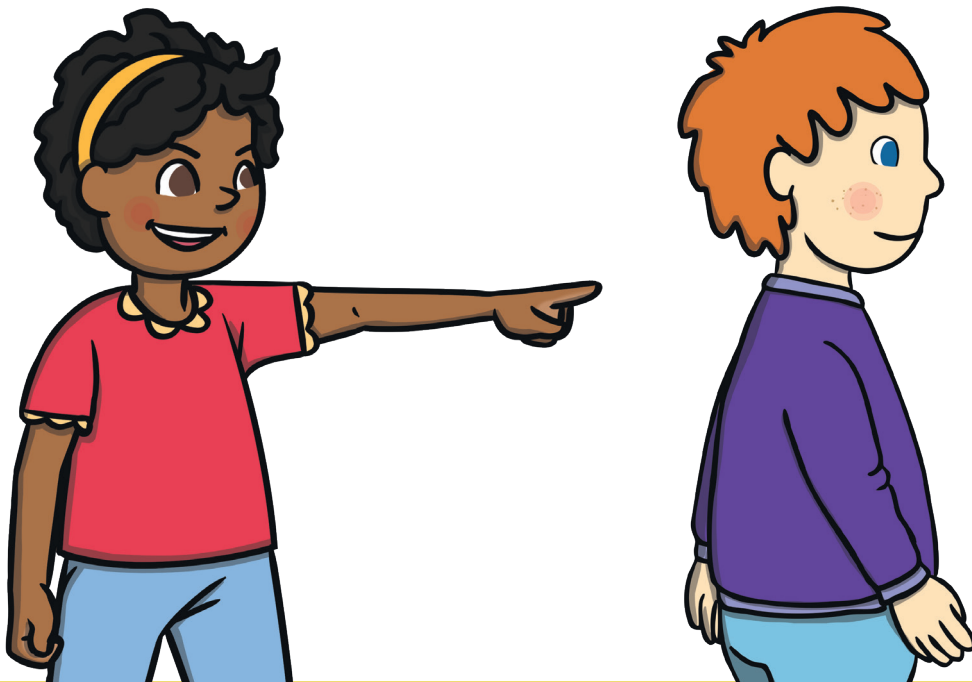
Praat Vriendelik



- ✓ Gebruik 'n kalm stem.
- ✓ Behou oogkontak.
- ✓ Selfversekerde lyftaal.
- ✓ Behou 'n nabye liggaams-nabyheid.
- ✓ Gebruik 'ek'-stellings: ek voel... wanneer jy... omdat...

High 5

Loop Weg



- ✓ Staan regop, kop omhoog.
- ✓ Mond toe.
- ✓ Lyk selfversekerd.
- ✓ Moenie oogkontak maak nie.
- ✓ Loop verkieslik na 'n plek waar baie mense is of na 'n veiligheidsone (onderwyser).
- ✓ Moenie terug kyk nie.
- ✓ Loop selfversekerd, moenie hardloop nie.

High 5

Praat Ferm



- ✓ Gebruik 'n ferm, effense verhewe stem.
- ✓ Sê vir hulle om op te hou.
- ✓ Stel jou 'ek'-stelling weer, bv. 'Ek het gesê...'
- ✓ Noem die gevolge van voortgesette afknouery.



Rapporteer



- ✓ Loop weg en vertel 'n personeellid!
- ✓ Gaan na 'n veiligheidsone.
- ✓ Lyk selfversekerd.
- ✓ Getuies: ondersteun en rapporteer.
- ✓ Rapporteer, rapporteer, rapporteer, totdat iemand luister.

Onthou...

Rapportering is om jouself te help en om uit die moeilikheid te kom.

Neul is om iemand in die moeilikheid te kry deur knaend met 'n tjankstemmetjie te kla.