



## 自我主张与自我披露



### 个人

#### 保持安全：

**请记住，您很重要**

您很重要。您理应在您需要的时候获得尊重和帮助。

**明白您的身体属于您自己**

您决定谁可以触碰您或是对您的身体做任何事。

**做到有主张**

如果您不喜欢某个人正在对您的身体做的某件事，果敢地拒绝。

**在您需要时寻求帮助**

识别某个您所信赖的人。如果您在安全方面需要帮助，或是对您身体有关的任何事感到不舒服，告诉这个人。

**不要责怪您自己**

如果某个人伤害了您，这不是您的错——您始终值得善待和尊重。

**对乐趣、朋友和有关联之人和物说“好”**

与您的家人、朋友、邻居或是社区团体（比如志愿者或教会团体）建立联系——和您的朋友保持联系并告诉他们您的近况。

**了解您的权利**

了解您的权利以及为自闭症患者提供的服务。

**成为领导者**

让别人看到您尊重您自己，并成为其他人的榜样。



#### 如果您现在受到虐待，应该怎么做：

**讲述：**让您的生活中支持您的和您所信赖的人知道正在发生的事以及您的感受。

**寻求帮助：**向服务提供者或是您的学校、工作或社区中的某个人寻求帮助，并寻求关于后续行动的帮助。参见资源“[服务连接](#)”以了解更多信息。

**制定计划：**确定在您未来再次见到施虐者或是遭受虐待的情况下可以联系的人以及可以采取的行动。

#### 如何讲述虐待：

有人伤害您时告诉一个您能**辨认的人**。这个人可以是父母、家庭成员、朋友、治疗师、您学校里的某个人，或是与您共事的某个人。

**不断讲述**，直到有人做出阻止虐待行为。



[www.paautism.org/BeSafe](http://www.paautism.org/BeSafe)