





接受“不”

Autism Behavior Services, Inc. 制作



你或你关心的人是否正在
学习应对技能？你可以在
Autism Behavior Services, Inc.
的社交小组中练习这些技能以及更多
内容！我们提供线下和线上课程。

请访问我们的网站
<https://autismbehaviorservices.com/>
或拨打 1-855-581-0100,
立即开始吧。













Join ABSI's Social Groups! In Person or Virtual !
Call 855-581-0100









要记住的一点的是，
‘不’并不是永远的。在很多情
况下，如果我们有耐心，之前听
到的‘不’可能很快就
会变成‘好’。

另外，当我们听到‘不’
的时候，也要记住，我们
其实也经常听到‘好’。

ABSI



当我们开始感到生气或难过时，
还可以做的一件事就是记得呼吸。



深呼吸可以帮助我们慢慢思考。
它还能帮助大脑做出更好的决定，
因为它能让我们的身体放松下来。



**你也可以从 10 倒数到 1。
这可以打断你过度思考的循环，
并把注意力集中在其他事情上，
并帮助你回到当下。**





Join ABSI's Social Groups! In Person or Virtual !
Call 855-581-0100





















Join ABSI's Social Groups! In Person or Virtual !
Call 855-581-0100

3个问题

1)丹尼尔难以接受的是哪个词？

2)当丹尼尔听到这个词时，他可以使用哪一种应对策略？

3)当丹尼尔使用这些应对策略时，会发生什么？

请访问下面网址获取更多资源和信息:

www.autismbehaviorservices.com

更多有关自闭症信息及其职业信息请联系:

1-855-581-0100



