

防止衝突升級的語言策略

從旁靠近：千萬不要從加害者的背面或者正面接近

指出不當行為

你正很用力地抓住他們的手臂。

你說話非常大聲。

針對一個不恰當的,冒犯他人的,或者暴力的**具體行為**但不要貼有害的標籤或者進行嘲諷

說“不”

你永遠有權利說“不”，或者“請停止”或“這樣做不好”。

一直重複

我覺得你在傷害他們。

我覺得你在傷害他們。

我覺得你在傷害他們。

重複同樣的話，直到造成傷害的人改變做法或者退出現時的情形

緩和事態

避免用同樣激烈的語言去噙造成傷害的人嘗試達到緩和事態的目的，或者是用**越來越鎮靜的語調**交流他們或許會無意識的和你一起變得平和

故意忽略

有的時候，忽略可以作為一種主動的策略你可以通過**選擇不去參與**的方式防止矛盾激化但是請持續關注，如果矛盾繼續激化，準備好使用其他的策略。

“我” 聲明

你這是**種族歧視!**

我感到痛苦。

使用“我”作為開頭，表達感覺與期待，不加評判，如此加害者才不會起防禦之心。

使用“我們”

我們都想在這裏保證安全。

使用“我們”來培養**整體感**當你創造一個“我們”的整體，造成傷害的人不太會把他們的憤怒轉向你。

以退為贏

自我防護是指**任何**能保證你的安全的行為有些時候,你需要做出讓步來保證你和他人當時的安全。

打斷

把造成傷害者或者當時情況上的關注**打斷**或者轉移。