

Chiến lược hạ cấp phát biểu

Tiếp cận từ phía:

Đặt tên hành vi

Bạn nắm tay

họ rất mạnh

Giọng bạn rất to

Xử lý không phù hợp, hành vi cụ thể gây khó chịu hoặc bạo lực. Đừng sử dụng các thẻ có hại hoặc chế giễu.

Nói "Không"

Bạn luôn có quyền nói "Không" hoặc "Dừng lại" hoặc "Điều đó không ổn"

Phá kỷ lục

Tôi nghĩ bạn đang làm thiệt hại

Tôi nghĩ bạn đang làm thiệt hại

Tôi nghĩ bạn đang làm thiệt hại

Lặp lại cùng một tuyên bố cho đến khi người gây ra thương tích sửa chữa hành vi hoặc lối thoát của mình.

Bước xuống

Để tránh làm cho người khác bị tổn thương, phù hợp với cường độ giọng nói của họ. Mục tiêu là làm chậm bước xuống hoặc nói với giọng bình tĩnh. Họ có thể đi theo sự dẫn dắt của bạn mà không nhận ra điều đó.

Xác nhận làm lơ

Đôi khi, bỏ qua có thể là một quyết định tích cực. Bằng cách chọn không tham gia, như vậy bạn có thể làm giảm tình trạng xấu.

"Tôi" Tuyên bố

Bạn là người theo chủ nghĩa chủng tộc

Tôi cảm thấy tổn thương

Sử dụng tuyên bố "Tôi" để bày tỏ cảm xúc và mong muốn của bạn mà không thể hiện sự phán xét, để không làm hỏng phòng thủ.

Đến "chúng tôi"

Tất cả chúng tôi đều muốn an toàn ở đây

Sử dụng "chúng tôi" để nuôi dưỡng ý thức đoàn kết. Khi bạn tạo ra một "chúng tôi" người gây hại ít có khả năng hưởng sự tức giận của họ về phía bạn.

Thua để thắng lợi

Tự vệ là bất cứ điều gì bạn làm để giữ an toàn cho bản thân. Đôi khi, bạn phải thỏa hiệp để bảo vệ sự an toàn tức thời cho bạn hoặc cho người khác.

Làm gián đoạn

Làm gián đoạn hoặc mất tập trung từ một trong những người gây ra một hoặc tình huống.