

الخمس "طرق" لتكون مؤثرًا

ماذا تفعل عندما ترى شخصًا يتعرض للمضايقة

مباشر

الرد بشكل مباشر
على الشخص
المتسبب في الأذى



كن واثقًا وحازمًا
وهادئًا

انتدب

اطلب المساعدة من
شخصٍ آخر

اطلب الحصول على
المساعدة أو الموارد أو
المساعدة من طرف ثالث



شتت

اصرف الانتباه بعيدًا
عن الشخص الذي
يتسبب في الأذى أو
الشخص المتضرر أو
الموقف نفسه



التأخير

اطمئن على الشخص الذي
تضرر بعد انتهاء الواقعة
ونشقف أنفسنا ومجتمعاتنا
حول سبب حدوث ذلك



وثق

ذا كان هناك شخص
ما بالفعل يساعد
الشخص الواقع في
الأزمة، فقم بالتوثيق
من خلال أخذ الصور
أو الفيديو



**لا تنشر مقطع فيديو أبدًا أو تشاركه
دون موافقة الشخص الذي تعرض للأذى



Asian American Federation

الخمس "طرق" مقتبسة من Right To Be



CENTER FOR
ANTI-VIOLENCE
EDUCATION