

الاستراتيجيات اللفظية لتخفيف حدة الموقف

اقترب من الجانب: لا تقترب من الشخص الذي يسبب الأذى من الخلف أو تقف في وجهه مباشرة

عرّف السلوك

"أنت تمسك بذراعهم بقوة"

"صوتك عالي جدًا"

خاطب السلوك المحدد الذي يعتبر غير لائق أو عدواني أو عنيف. لا تستخدم المسميات المؤذية أو السخرية

قل "لا"

يحق لك دائمًا أن تقول،
"لا" أو "توقف" أو "هذا غير مقبول".

الأسطوانة المشروخة

"أعتقد أنك تؤذيهم."

"أعتقد أنك تؤذيهم."

"أعتقد أنك تؤذيهم."

كرر نفس العبارة حتى يصحح الشخص الذي يتسبب في الأذى سلوكه أو يبتعد عن الموقف.

تقليل حدة الصوت

لتجنب "إسكات" الشخص الذي يسبب الأذى، قم بمطابقة شدة صوته. الهدف هو "تقليل حدة الصوت" ببطء، أو تحدث بنبرة هادئة بشكل متزايد. قد يحذون حذوك دون حتى أن يدركوا ذلك.

التجاهل الحازم

في بعض الأحيان، يمكن أن يكون التجاهل قرارًا فعالاً. فباختيارك لعدم الانخراط في الموقف، يمكنك تخفيف حدته. ولكن كن على علم أنه إذا استمر الموقف في التصاعد، فكن مستعدًا لاستخدام استراتيجية أخرى.

عبارات تبدأ بـ "أنا"

"أنت تتصرف بعنصرية!"

"أنا أشعر بالآلم."

استخدم عبارات تبدأ بـ "أنا" للتعبير عن مشاعرك ورغباتك بدون توجيه أحكام حتى لا تضع الشخص الذي يسبب الأذى في موقف دفاعي.

انتقل إلى استخدام "نحن"

"نحن جميعًا نريد أن نكون بأمان هنا."

استخدم "نحن" لتعزيز الشعور بالاتحاد. فعندما تخلق هذا الشعور باستخدامك لكلمة "نحن"، فمن غير المرجح أن يوجه الشخص الذي يسبب الأذى غضبه نحوك.

إخسر لتربح

الدفاع عن النفس هو أي شيء تفعله للحفاظ على سلامتك. وفي بعض الأحيان، يتوجب عليك أن تقدم التنازلات للحفاظ على سلامتك الفورية أو سلامة شخص آخر.

المقاطعة

قاطع أو اصرف الانتباه عن الشخص الذي يتسبب في الضرر أو عن الموقف