

# মৌখিক ডি-এসকেলেশন কৌশল

পাশ থেকে দৃষ্টিভঙ্গি: পেছন থেকে ক্ষতি করে এমন ব্যক্তির কাছে যাবেন না বা সরাসরি তাদের মুখোমুখি হবেন না।

## আচরণের নাম দিন

“আপনি সত্যিই তাদের হাত জোয়ার করে ধরে আছেন!”

“তোমার কণ্ঠস্বর খুব তীব্র।”

অনুপযুক্ত, আপত্তিকর, বা হিংসাত্মক আচরণ মোকাবেলা করুন। ক্ষতিকারক লেবেল বা কটাক্ষ ব্যবহার করবেন না।

## “না” বলুন

আপনার স্ববদা বলার অধিকার আছে, “না” বা “থামুন” বা “এটি ঠিক নয়।”

## রেকর্ড ভাঙা

“ฉันคิดว่าคุณทำ ลัง ทำ ไม่เข้าใจ”

“ฉันคิดว่าคุณทำ ลัง ทำ ไม่เข้าใจ”

“ฉันคิดว่าคุณทำ ลัง ทำ ไม่เข้าใจ”

ঐএকই বিবৃতি পুনরাবৃত্তি করুন যতক্ষণ না ক্ষতিকারক ব্যক্তি তার আচরণ সংশোধন করে বা পরিস্থিতি থেকে বেরিয়ে আসে।

## স্টেপ ইট ডাউন

ক্ষতিকারক ব্যক্তিকে “চুপ করা” এড়াতে, তাদের কণ্ঠের তীব্রতা মিলান। লক্ষ্য হল ধীরে ধীরে “এটি নামিয়ে দেওয়া” বা **ক্রমবর্ধমান শান্ত স্বরে** কথা বলা। তারা এমনকি এটি উপলব্ধি ছাড়াই আপনার নেতৃত্ব অনুসরণ করতে পারে।

## দৃঢ়ভাবে উপেক্ষা করা

কখনও কখনও, উপেক্ষা একটি সক্রিয় সিদ্ধান্ত হতে পারে। ঘটনার সাথে যুক্ত না হয়ে আপনি সংঘর্ষের হার কমিয়ে দিতে পারেন। তবে সচেতন থাকুন। পরিস্থিতি ক্রমাগত বাড়তে থাকলে, অন্য কৌশল ব্যবহার করার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

## “আমি” বিবৃতি

“আপনি বর্ণবাদী হচ্ছেন!”

“আমার ব্যথা লাগছে।”

**রায় প্রকাশ না করে** আপনার অনুভূতি এবং ইচ্ছা প্রকাশ করার জন্য “আমি” বিবৃতি ব্যবহার করুন যাতে ক্ষতিকারক ব্যক্তিকে রক্ষণাত্মক প্যায়সে না ফেলে।

## “আমরা” এ যান

“আমরা সবাই এখানে নিরাপদ থাকতে চাই।”

একতা বোধ **জাগিয়ে তুলতে** “আমরা” ব্যবহার করুন। আপনি যখন “আমরা” ব্যবহার করেন, ক্ষতিকারক ব্যক্তিটির আপনার প্রতি তাদের রাগ দেখানোর সম্ভাবনা অনেক কমে যায়।

## জিততে হার

নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনি যা করেন তা হল আত্মরক্ষা। কখনও কখনও, আপনার বা অন্য ব্যক্তির তাৎক্ষণিক নিরাপত্তা রক্ষার জন্য আপনাকে আপস করতে হবে।

## বাধা দেওয়া

ক্ষতি বা পরিস্থিতি সৃষ্টিকারী ব্যক্তি থেকে **বাধা বা বিভ্রান্ত** করা