

# लड़ाई-झगड़ा बंद करने की मौखिक रणनीतियाँ

बगल से आना: नुकसान पहुंचाने वाले व्यक्ति के पास पीछे से न जाएं या सीधे उनके चेहरे के सामने न आएँ

## व्यवहार को नाम दें

“आप उनकी बांह बहुत जोर से पकड़ रहे हैं।”

“आपकी आवाज बहुत तेज है।”

उस विशिष्ट व्यवहार को संबोधित करें जो अनुचित, आक्रामक या हिंसक है। हानिकारक नामपत्र या कटाक्ष का प्रयोग न करें

## इसे नीचे करो

नुकसान पहुंचाने वाले व्यक्ति को "शर्म" से बचाने के लिए, उनकी मुखर तीव्रता का मिलान करें। लक्ष्य होना चाहिए धीरे-धीरे "इसे कम करना", या तेजी से शांत स्वर में बोलना। हो सकता है कि वे इसे समझे बिना आपके नेतृत्व का अनुसरण करें।

## “मैं” कथन

“आप नस्लवादी हो!”

“मुझे दुख पहुंचा है।”

निर्णय व्यक्त किए बिना अपनी भावनाओं और इच्छाओं को व्यक्त करने के लिए “मैं” कथनों का उपयोग करें ताकि नुकसान पहुंचाने वाले व्यक्ति को बचाव की मुद्रा में न रखा जाए।

## जीतने के लिये हारना

आत्मरक्षा वह सब कुछ है जो आप स्वयं को सुरक्षित रखने के लिए करते हैं। कभी-कभी, आपको अपनी या किसी अन्य व्यक्ति की तत्काल सुरक्षा के लिए समझौता करना पड़ता है।

## “नहीं” कहें

आपको हमेशा "नहीं," या "रुको" या "यह ठीक नहीं है" कहने का अधिकार है।

## तोड़ा गया रिकॉर्ड

“मुझे लगता है कि आप उन्हें चोट पहुंचा रहे हैं।”

“मुझे लगता है कि आप उन्हें चोट पहुंचा रहे हैं।”

“मुझे लगता है कि आप उन्हें चोट पहुंचा रहे हैं।”

उसी कथन को तब तक दोहराएं जब तक कि नुकसान पहुंचाने वाला व्यक्ति अपना व्यवहार ठीक न कर ले या स्थिति से बाहर न निकल जाए।

## स्पष्ट लेकिन कड़ाई से उपेक्षा

कभी-कभी, अनदेखी करना एक सक्रिय निर्णय हो सकता है। शामिल न होने का चयन करके, आप किसी स्थिति को बेहतर कर सकते हैं। लेकिन जागरूक रहें। यदि स्थिति बढ़ती रहती है, तो दूसरी रणनीति का उपयोग करने के लिए तैयार रहें।

## "हम" पर जाएं

“हम सभी यहां सुरक्षित रहना चाहते हैं।”

एकता की भावना को बढ़ावा देने के लिए "हम" का प्रयोग करें। जब आप एक "हम" बनाते हैं, तो नुकसान पहुंचाने वाले व्यक्ति के अपने क्रोध को आप की ओर मोड़ने की संभावना कम होती है।

## दखल देना

नुकसान पहुंचाने वाले व्यक्ति या स्थिति से बाधित या विचलित करना