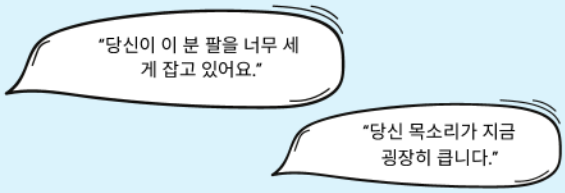
대화를 통해 점진적으로 상황을 안정시키는 전략

옆에서 접근하세요: 가해자의 앞이나 뒤에서 접근하지 마세요.

행동을 명시하세요



부적절하거나, 모욕적이거나, 폭력적인 행위를 구체적으로 명시하세요. 편견을 담은 표현을 사용하거나 비아냥거리지 마세요.

상황 단계 낮추기

가해자를 기분 나쁘게 조용히 시키는 것을 피하려면, 가해자 목소리의 강도를 맞춰야 합니다. 점진적으로 차분한 어조를 사용하여 천천히 상황의 단계를 낮추어야 합니다. 가해자가 자신도 모르게 당신의 차분한 어조를 따라하고 있을 수도 있습니다.

"나" 지칭하기

"나"라는 단어를 사용해 당신의 감정이나 바람을 표현하세요. 상대를 판단하거나 비난하는 표현은 안됩니다. 문제를 일으키는 사람을 너무 몰아붙이지 마세요.

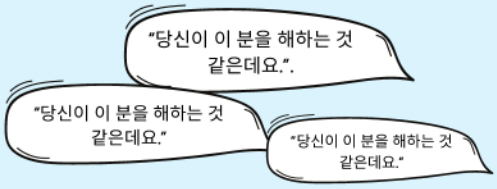
이기기 위해 지기

자기방어는 자신의 안전을 지키기 위해 사용하는그 어떤 방법을 뜻합니다. 가끔 자신 혹은 주변인의당장의 안전을 위해 타협을 보아야 할 수도 있습니다.

"아니오"라고 말하세요

당신은 언제나 "안돼요," "멈추세요," "괜찮지 않아요" 라고 말할 권리가 있습니다.

고장난 녹음기

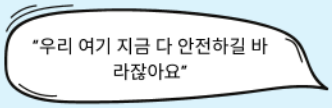


폭력 가해자가 행동을 고치거나 자리를 뜰 때까지 같은 말을 반복하세요.

적극적으로 무시하기

어쩔 때는 무시하는 것이 적극적인 대책이 될 수도 있습니다. 반응을 거부하는 것만으로도 상황을 점진적으로 안정화시킬 수 있습니다. 다만 동시에 경각심을 유지하세요. 상황이 계속 악화된다면 다른 전략을 사용할 수 있게 준비하세요.

"우리"에 대해 말하기



"우리"로 시작하는 문장으로 동질감을 형성하세요. "우리" 라고 말하는 순간에 가해자는 당신에게 분노를 터뜨릴 확률이 낮아집니다.

방해하세요

가해자 또는 그 상황 자체를 방해하거나 주의를분산시키세요.

Asian American Federation
CENTER FOR ANTI-VIOLENCE EDUCATION