

मौखिक खतरा काबुगर्ने रणनीतिहरू

छेउबाट दृष्टिकोण: हानि पुऱ्याउने व्यक्तिको नजिक पछाडिबाट वा सीधै अगाडिबाट नजानुहोस्

व्यवहारको नाम दिनुहोस्

"तपाईंले उनीहरूको हात साँच्चै कडा समात्दै हुनुहुन्छ।"

"तपाईंको आवाज धेरै चर्को छ।"

अनुपयुक्त वा आपत्तिजनक व्यवहारलाई व्याख्यान गर्नुहोस्। हिंसात्मकहानिकारक लेबल वा व्यंग्य प्रयोग नगर्नुहोस्

"होइन" भन्नुहोस्

तपाईंसँग सधैं "होइन," वा "रोक्नुहोस्" वा "यो ठीक छैन" भन्ने अधिकार छ।

टुटेको रेकर्ड

"मलाई लाग्छ कि तपाईंले तिनीहरूलाई चोट पुर्याउनु भएको छ।"

"मलाई लाग्छ कि तपाईंले तिनीहरूलाई चोट पुर्याउनु भएको छ।"

"मलाई लाग्छ कि तपाईंले तिनीहरूलाई चोट पुर्याउनु भएको छ।"

जबसम्म हानि गर्ने व्यक्तिले आफ्नो व्यवहार सच्याउदैन वा स्थितिबाट बाहिर निस्कन्दैन आफ्नो वाक्य दोहोर्‍याउनुहोस्

झुक्काउनु

हानि पुऱ्याउने व्यक्तिलाई "शशिंग" गर्नबाट जोगिन, तिनीहरूको स्वरको तीव्रता मिलाउनुहोस्। लक्ष्य भनेको बिस्तारै "यसलाई झुक्काउनु" वा बढ्दो शान्त स्वरमा बोल्नु हो। तिनीहरूले यो महसुस नगरी तपाईंको नेतृत्व पछ्याउन सक्छन्।

दृढ बेवास्ता

कहिलेकाहीं, बेवास्ता एक सक्रिय निर्णय हुन सक्छ। संलग्न नभइ तपाईंले परिस्थितिलाई कम गर्न सक्नुहुन्छ। तर सचेत रहनुहोस्। यदि स्थिति बढ्दै जान्छ भने, अर्को रणनीति प्रयोग गर्न तयार हुनुहोस्।

"म" वाक्य

"तपाईं जातिवादी हुनुहुन्छ!"

"मलाई दुख लाग्छ।"

न्याय व्यक्त नगरि भावना र इच्छा बताउनु "म" वाक्यहरू प्रयोग गर्नु आफ्नो भावना र इच्छा ताकि हानि पुऱ्याउने व्यक्तिलाई अपमानित नहोस्।

"हामी" मा पुग्नुहोस्

"हामी सबै यहाँ सुरक्षित हुन चाहन्छौं।"

एकताको भावना बढाउन "हामी" प्रयोग गर्नुहोस्। जब तपाईंले "हामी" सिर्जना गर्नुहुन्छ, हानि पुऱ्याउने व्यक्तिले आफ्नो रिसलाई तपाईंतर्फ लैजाने सम्भावना कम हुन्छ।

जिल्को लागि हार्नुहोस्

आत्मरक्षा भनेको तपाईंले आफूलाई सुरक्षित राख्नको लागि गर्ने कुनै पनि कार्य हो। कहिलेकाहीं, आफ्नो वा अर्को व्यक्तिको तत्काल सुरक्षाको रक्षा गर्न तपाईंले सम्झौताहरू गर्नुपर्छ।

अवरोध

हानि पुऱ्याउने व्यक्ति वा अवस्थाबाट ध्यान विचलित वा अवरोध गर्नुहोस्