

防止冲突升级的语言策略

从侧面靠近: 不要从背后靠近正造成伤害的人或直接面对他们

命名行为

“你太用力地在抓他们的胳膊。”

“你的声音非常大声。”

处理不当、冒犯或暴力的**具体行为**。
不要使用有害的标签用语或讽刺

说“不”

你始终有权利说“不”、“请停止”或“那个不可以”。

坏掉的唱盘

“我觉得你正在伤害他们”

“我觉得你正在伤害他们”

“我觉得你正在伤害他们”

重复相同的话,直到造成伤害的人纠正他们的行为或离开情境。

退后,下台

为了避免“嘘”正在造成伤害的人,请配合他们的声音强度。目标是慢慢地“下台”,或者用越来越平静的语气说话。他们可能会在不知不觉中跟随你的引导

果断地不理睬

有时,不理睬可能是一个有效的主意。通过选择不参与,您可以缓和局势。但请保持警惕。如果情况继续升级恶化,请准备使用另一种策略。

用“我”开头去表达

“你是有种族歧视的人”

“我心理很受伤。”

使用“我”开头来表达您的感受和需求,而无需表达**论断**,以免造成伤害的人处于防卫的状态。

使用“我们”

“我们都希望在这里感到安全。”

使用“我们”来助长**团结感**。当你用“我们”的字眼时,造成伤害的人比较不会把他们的愤怒转向你。

为了赢而输掉

自我防卫是你为了确保自己的安全而所做的**任何事情**。有时,为了保护你或他人及时的安全。你必须做出妥协。

打断

打断或分散正在造成伤害的人或情况本身的注意力。