

กลยุทธ์การสื่อสารเพื่อลดระดับความรุนแรงในสถานการณ์

เข้าใกล้จากด้านข้าง: อย่าเข้าใกล้บุคคลที่ก่อให้เกิดอันตรายจากด้านหลังหรือเผชิญหน้ากับเขาโดยตรง

ระบุพฤติกรรม

“คุณกำลังจับแขนเขา
แรงเกินไป”

“น้ำเสียงคุณดังมาก”

ระบุพฤติกรรมเฉพาะที่ไม่เหมาะสม ก้าวร้าว หรือรุนแรง อย่าใช้คำตำหนิหรือประชด

พูดว่า “ไม่”

คุณมีสิทธิ์ที่จะพูดว่า “ไม่” หรือ “หยุด” หรือ “นั่นไม่ถูกต้อง” เสมอ

พูดซ้ำ

“ฉันคิดว่าคุณกำลังทำให้เขาเจ็บ”

“ฉันคิดว่าคุณกำลังทำให้เขาเจ็บ”

“ฉันคิดว่าคุณกำลังทำให้เขาเจ็บ”

ย้ำข้อความจนกว่าบุคคลที่ก่อให้เกิดอันตรายจะแก้ไขพฤติกรรมหรือออกจากสถานการณ์

ลดระดับความรุนแรงลง

เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้เสียงข่มบุคคลที่ก่อให้เกิดอันตราย ให้ใช้เสียงเท่าเทียมกับน้ำเสียงเขา เป้าหมายคือค่อยๆ “ลดระดับความรุนแรงลง” หรือพูดด้วยน้ำเสียงที่สงบมากขึ้น เขาอาจทำตามคุณโดยไม่รู้ตัว

การเป็นเจอย่างมั่นใจ:

บางครั้งการเป็นเจอยอาจเป็นการตัดสินใจที่ถูกต้อง เมื่อคุณเลือกที่จะไม่มีส่วนร่วม คุณสามารถลดระดับสถานการณ์ได้ แต่จงตระหนักไว้ว่า หากสถานการณ์ยังคงบานปลาย ให้เตรียมใช้กลยุทธ์อื่น

ใช้คำว่า “ฉัน” ในประโยค

“คุณกำลังเหยียดสีผิว!”

“ฉันเสียความรู้สึก”

ใช้ “ฉัน” ในข้อความ เพื่อบ่งบอกความรู้สึกและความปรารถนาของคุณโดยไม่ตัดสินเพื่อไม่กระตุ้นบุคคลที่ก่อให้เกิดอันตราย

ให้ถึงการใช้คำว่า “เรา” ในประโยค

“เราทุกคนต้องการความปลอดภัยในที่นี้”

ใช้ “เรา” เพื่อสร้างความสามัคคี เมื่อคุณสร้างความไว้วางใจบุคคลที่ก่อให้เกิดอันตรายจะมีแนวโน้มต่ำที่จะแสดงความโกรธของเขาต่อคุณ

ยอมแพ้เพื่อเอาชนะ

การป้องกันตัวคือสิ่งที่คุณทำเพื่อให้ตัวเองปลอดภัย บางครั้งคุณต้องประนีประนอมเพื่อปกป้องความปลอดภัยของคุณหรือบุคคลอื่น

ขัดจังหวะ:

ขัดจังหวะหรือหันเหความสนใจจากบุคคลที่ก่อให้เกิดอันตรายหรือสถานการณ์