

口語緩和事態的策略

從側面靠近: 不要從背後靠近正造成傷害的人或直接面對他們

命名行為

“你太用力地在抓他們的胳膊。”

“你的聲音非常大聲。”

處理不當、冒犯或暴力的**具體行為**。
不要使用有害的標籤用語或諷刺。

說“不”

您始終有權利說“不”,“請停止”或“那個不可以”。

一直重複

我覺得你在傷害他們。

我覺得你在傷害他們。

我覺得你在傷害他們。

重複同樣的話,直到造成傷害的人改變做法或者退出現時的情形。

退後,下台

為了避免“噓”正在造成傷害的人,請配合他們的聲音強度。目標是慢慢地“下台”,或者用越來越平靜的語氣說話。他們可能會在不知不覺中跟隨你的引導。

果斷地不理會

有時,不理會可能是一個有效的主意。通過**選擇不參與**,您可以緩和局勢。但請保持警惕。如果情況繼續升級惡化,請準備使用另一種策略。

用“我”開頭去表達

“你是有種族歧視的人”

“我心理很受傷。”

使用“我”開頭來表達您的感受和需求,而**無需表達論斷**,以免造成傷害的人處於防衛的狀態。

使用“我們”

“我們都希望在這裡感到安全。”

使用“我們”來助長**團結感**。當你用“我們”的字眼時,造成傷害的人比較不會把他們的憤怒轉向你。

為了贏而輸掉

自我防衛是你為了確保自己的安全而所做的**任何事情**。有時,為了保護你或他人及時的安全。你必須做出妥協。

打斷

打斷或分散正在造成傷害的人或情況本身的注意力。