Mga Verbal na Istratehiyang Pang De-Escalate

Lumapit mula sa tagiliran: Huwag lumapit sa likuran ng taong namiminsala o dumiretso sa kanilang harapan.

Pangalanan ang Ginawa

"Sobrang higpit ang paghawak mo sa kanilang braso."

"Napakalakas ang boses mo."

Tukuyin ang tiyakang ginawa na hindi naaangkop, nakakasakit o marahas. Huwag gumamit ng mga nakakasirang katawagan o pag-uyam.

Pahupain

Upang maiwasan na "bugawin" ang taong gumagawa ng pinsala, sabayan ang lakas ng kanilang boses. Ang layunin ay dahan-dahan silang pahupain o magsalita sa mahinahong tono. Maaring masundan nila ang iyong sinimulan ng hindi nila ito namamalayan.

Nasaktan ako

"Nagiging racist ka." ✗

"Nasaktan ako." ✓

Gumamit ng mga pangungusap na nagsisimula sa "Ako" na magsisiwalat ng iyong mga sinasaloob at hangarin na hindi nanghuhusga upang huwag maging defensive ang taong gumagawa ng pinsala.

Matalo upang Manalo

Ang pagtatanggol sa sarili ay kahit anong bagay na magbibigay sa iyo ng kaligtasan. Kung minsan, kailangang kang makipag kompromiso upang magkaroon ka at ang ibang tao ng dagliang kaligtasan.

Magsabi ng "Hindi"

May karapatan kang magsabi ng "Hindi" o "Tama na" o "Hindi tama iyan."

Sirang plaka

"Palagay ko ay sinasaktan mo sila"

"Palagay ko ay sinasaktan mo sila"

"Palagay ko ay sinasaktan mo sila"

Ulit ulitin ang sinabi upang itama ng Nanggugulo ang kanyang ginagawa o iwanan niya ang sitwasyong iyon.

Asertibong Hindi Pagpansin

Kung minsan, ang hindi pagpansin ay isang desisyon na proaktibo. Sa pagdistansiya o hindi pakikipag-ugnayan, pwede mong ma deescalate ang sitwasyon; pero panatiliin mo ang iyong kamalayan. Kung patuloy na gumagrabe ang sitwasyon, maghanda na gumamit ng ibang istratehiya.

Maging "Tayo"

"Gusto nating lahat na maging ligtas dito."

Gamitin ang "tayo" upang maisulong ang pagkakaisa. Kapag "tayo" ang pinairal natin, ang taong namiminsala ay malayong magtuon ng galit sa iyo.

Paggambala

Gambalain ang taong gumagawa ng gulo o ang mismong sitwasyon.

Asian American Federation

CENTER FOR ANTI-VIOLENCE EDUCATION