

ਜੁਬਾਨੀ ਟਕਰਾਅ ਘਟਾਉਣ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਪਹੁੰਚ ਕਰੋ: ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਨਾ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸਿੱਧਾ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਨਾ ਆਓ

ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਨਾਮ ਲਓ

ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਬਾਂਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਫੜੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੀ ਆਵਾਜ਼ ਬਹੁਤ ਉੱਚੀ ਹੈ।

ਉਸ ਖਾਸ ਵਿਵਹਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰੋ ਜੋ ਅਣਉਚਿਤ, ਅਪਮਾਨਜਨਕ ਜਾਂ ਹਿੰਸਕ ਹੈ। ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਲੇਬਲ ਜਾਂ ਵਿਅੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ

“ਨਹੀਂ” ਕਰੋ

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ “ਨਹੀਂ,” ਜਾਂ “ਰੁਕੋ,” ਜਾਂ “ਇਹ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ” ਕਹਿਣ ਦਾ ਹੱਕ ਹੈ।

ਬ੍ਰੈਕਨ ਰਿਕਾਰਡ (ਗੱਲ ਦੁਹਰਾਉਣਾ)

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਰਹੇ ਹੋ।

ਉਹੀ ਗੱਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਦੁਹਰਾਓ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣਾ ਵਿਵਹਾਰ ਸੁਧਾਰ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦਾ ਜਾਂ ਉੱਥੋਂ ਚਲਾ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ।

ਗੱਲ ਘਟਾਓ (Step It Down)

ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ “ਚੁੱਪ” ਕਰਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਆਪਣੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਰੱਖੋ। ਟੀਚਾ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਂਤ ਲਹਿਜੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਉਹ ਸ਼ਾਇਦ ਬਿਨਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪਿੱਛੇ ਚੱਲਣ ਲੱਗ ਜਾਣ।

ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਨਾਲ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ

ਕਈ ਵਾਰ, ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸਰਗਰਮ ਫੈਸਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰਨ ਕਰਕੇ, ਤੁਸੀਂ ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਰ ਸੁਚੇਤ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿਗੜਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਦੂਜੀ ਰਣਨੀਤੀ ਵਰਤਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

“ਮੈਂ” (I) ਵਾਲੇ ਵਾਕ

ਤੁਸੀਂ ਨਸਲਵਾਦੀ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ!

ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦੇਸ਼ ਲਗਾਏ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਲਈ “ਮੈਂ” ਵਾਲੇ ਵਾਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਬਚਾਅ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ (defensive) ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਵੇ।

“ਅਸੀਂ” (We) ਤੱਕ ਪਹੁੰਚੋ

ਅਸੀਂ ਸਾਰੇ ਇੱਥੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਏਕਤਾ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ “ਅਸੀਂ” ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ “ਅਸੀਂ” ਕਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣਾ ਗੁੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ 'ਤੇ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਜਿੱਤਣ ਲਈ ਹਾਰਨਾ

ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਹਰ ਉਹ ਚੀਜ਼ ਹੈ ਜੋ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕਰਦੇ ਹੋ। ਕਈ ਵਾਰ, ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਤਕਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝੌਤਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ

ਰੋਕਣਾ

ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿਓ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਓ



Asian American Federation



CENTER FOR ANTI-VIOLENCE EDUCATION