



Asian American Federation

# Stay Safe from Hate:

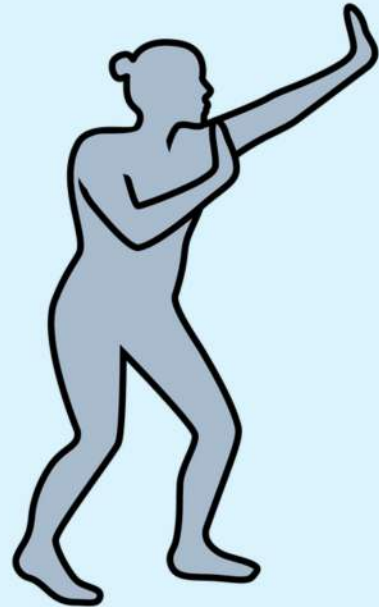
## How to Protect Yourself in Threatening Situations

I think you're hurting them.

I think you're hurting them.

I think you're hurting them.

We all want to be safe here.



**English**

# Verbal De-Escalation Strategies

**Approach from the side:** DO NOT approach the person causing harm from behind or get directly in their face

## Name the Behavior

You're holding their arm really hard.

Your voice is very loud.

Address the **specific behavior** that is inappropriate, offensive, or violent. Don't use harmful labels or sarcasm.

## Say "No"

You always have the right to say, "No," or "Stop," or "That is not okay."

## Broken Record

I think you're hurting them.

I think you're hurting them.

I think you're hurting them.

**Repeat** the same statement until the person causing harm corrects their behavior or exits the situation.

## Step It Down

To avoid "shushing" the person causing harm, match their vocal intensity. The goal is to slowly "step it down," or speak in an **increasingly calm tone**. They may follow your lead without even realizing it.

## Assertive Ignoring

Sometimes, ignoring can be a proactive decision. By **choosing not to engage**, you can de-escalate a situation. But stay aware. If the situation continues to escalate, be prepared to use another strategy.

## "I" Statements

You're being racist!

I feel hurt.

Use "I" statements to voice your feelings and wishes **without expressing judgment** so as not to put the person causing harm on the defensive.

## Get to "We"

We all want to be safe here.

Use "we" to foster a **sense of unity**. When you create a "we," the person causing harm is less likely to direct their anger towards you.

## Lose to Win

Self-defense is **anything** you do to keep yourself safe. Sometimes, you have to make compromises to protect your or another person's immediate safety.

## Interrupting

**Interrupt or distract** from either the person causing harm or the situation.

# Non-Violent Communication (NVC) Strategies

Intention: to empathize and connect with the other person and yourself

## Observe

Make neutral statements about what you see without judgment.

You're crazy!

You're yelling so loudly, the baby's starting to cry

## Identify a Feeling

Express your own emotions instead of what you think someone is doing to you.

I feel disrespected

I feel hurt

## Identify your Need or desire

Externalize your needs, without referencing specific people, actions, or things.

Stop talking to me

I need some space right now

## Request

To move things along, suggest specific and doable requests.

I can't stand you right now

Can we take a break and come back to this later?

Remember to connect to your body language while communicating

Example:

when you throw your phone, I get scared. I need to know we're going to be safe. Can we take a break and come back to this after dinner?

Observation

Feeling

Need

Request

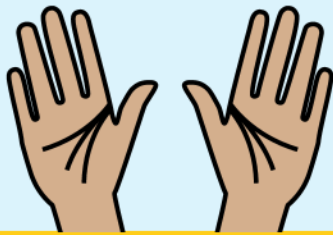
Instead of:

You're acting crazy. Stop throwing your phone!

# 5 "D'S" OF BEING AN UPSTANDER

What to do when you see someone being harassed

**Respond directly** to the person causing harm or physically intervene if necessary



Be confident, assertive, & calm

**DIRECT**

**Get help** from someone else

Ask for assistance, a resource, or help from a third party



**DELEGATE**

**DISTRACT**



Bring attention **away** from the person causing harm, the person who was harmed, or the situation itself

**DELAY**



**Check in** with the person who was harmed after the incident

And **educate** ourselves & our communities on why this happened

**DOCUMENT**

If someone is already helping the person in crisis,



**document** through photo or video\*

\*Never post or share a video without the consent of the person being harmed



Asian American Federation

5 "D's" adapted from Hollaback!



CENTER FOR ANTI-VIOLENCE EDUCATION

# Physical Self-Defense Strategies\*

\*Only use in situations where you are experiencing a level of aggression that endangers your physical safety

## Safety Stance



If cornered, pivot out in half-circle motion to cover distance quickly to make safe getaway



### On the ground

Use leg kicks to maintain distance

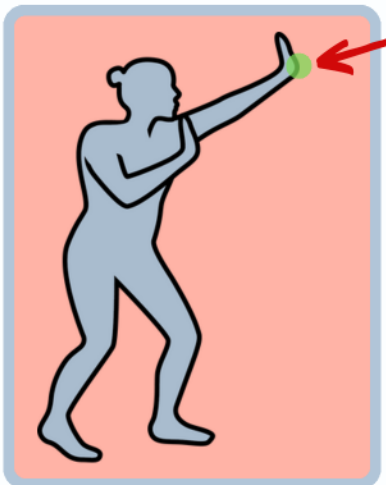


- Keep at least one arm's length distance from the aggressor
- Slightly angle your body 45°
- Start shifting weight and slowly back away
- Keep hands up with open palms

**Primary Targets:** Goal is to slow down/immobilize the attacker. These spots are intended to cause severe damage and hinder the below:

- Eyes - sight
- Nose - airway
- Throat - breathing
- Knees - mobility

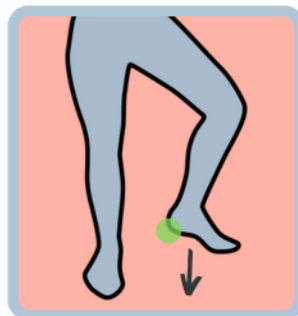
## Basic Strikes



### Palm Heel Strike

Use palm to strike, keeping fingers back and thumbs tucked in

Target: Nose and chin



### Foot Stomp

Bend knees to stomp down quickly using heel of foot

Target: Foot

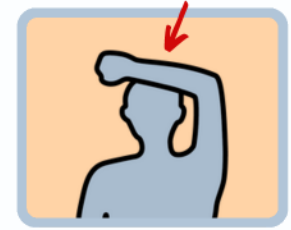


### Front Kick

Strike down quickly with ball of foot and pull back with quick snapping motion

Target: Knees or shin

## Blocks



### Roof Block

Protects head from front and overhead strike

- Fisted palm facing out
- Forearms should be in line with your forehead



### Elbow Block

Protects head from side. Shift your body to reduce impact of blow

- Keep eyes forward as you block
- Elbows face forward

**Secondary Targets:** Goal is to startle and cause pain. These spots include the chin, shin, ear, groin, ribs, feet, and fingers

繁體字

**Chinese (Traditional)**

# 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。

# 非暴力溝通策略

意圖: 同理並與他人和自己建立連結

## 觀察

不加判斷地對你所看到的  
做出中立的陳述

你瘋了!

你大聲地喊叫,  
寶寶開始哭了

辨認出

## 感受

表達出你自己的情緒,而  
不是猜測他人對你做這樣  
的事情

我覺得很不受尊重!

我覺得很受傷

辨認出你的

## 需求

或想要

表達出你的需求,  
而不提及其他的人,  
行為或事物。

別跟我說話

我現在需要一些空間

## 請求

要讓事情有進展,  
建議具體和可行的請求。

我現在受不了你

我們可以休息一下,  
稍後再談這個嗎?

記得運用你的肢體語言協助溝通

例子

當你扔手機時,  
我很害怕。  
我需要知道我們是安全的。  
我們可以休息一下,吃完晚飯  
再來談這個嗎? 晚餐後再回來嗎?

觀察  
感受  
需求  
請求

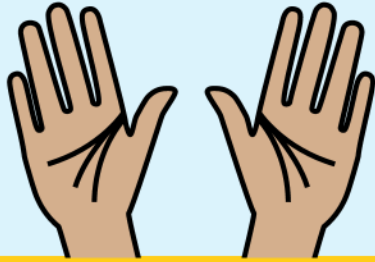
代替:

你的行為表現地很瘋狂。  
不要扔手機!

# 見義勇為者的5個“D”

當發現有人被騷擾時應該怎麼做

直接回應正在造成傷害的人。



自信、  
堅定、  
冷靜。

DIRECT  
**直接**

從他人那裡獲得幫助。

向第三方尋求幫助、  
資源或幫助。

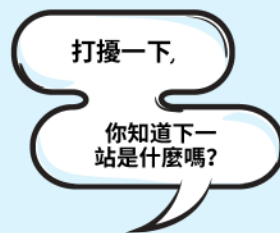
DELEGATE  
**委託**



## 分散注意力

DISTRACT

將注意力從正在  
傷害他人的人、  
被傷害的人或情  
境本身轉移開。



## 拖延

DELAY

問候事件發生後  
受到傷害的人。



並教育我們自己和我們的社  
區為什麼會發生這種情況。

## 記錄

DOCUMENT

如果有人已經在幫  
助處於危機中人。



請使用照片或視頻記錄 \*

\*未經受害者同意,切勿發布  
或分享視頻



Asian American Federation

5“D”改編自Hollaback!



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

# 身體自我防衛策略\*

\*僅在你經歷非常有攻擊性的情境, 而危及您的人身安全的情況下使用

## 安全姿態

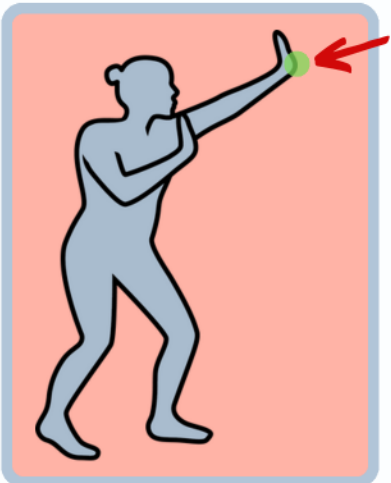


如果被逼入絕境, 以半圓周運動的方式向外旋轉以快速拉開距離以確保安全逃生



**在地面上時**  
使用踢腿保持距離

## 基礎打擊



### 掌根打擊

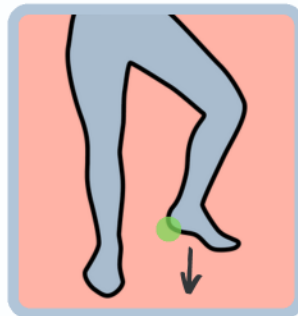
用手掌擊, 保持手指向後, 拇指夾在裡面  
目標: 鼻子與下巴



- 與攻擊者保持至少一臂的距離
- 將身體略微傾斜45度
- 開始轉移重心並慢慢後退
- 張開手, 保持手掌朝上

**主要目標:** 目標是減緩/固定攻擊者。這些點旨在造成嚴重損傷並阻止以下:

- 眼睛 - 視力
- 鼻 - 呼吸道
- 喉嚨 - 呼吸
- 膝蓋 - 活動性



### 踏腳

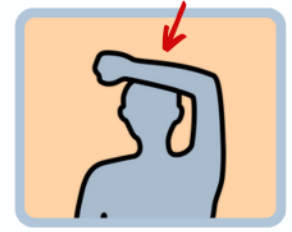
彎曲膝蓋以使用腳後跟快速踩下  
目標: 腳



### 前踢

用腳掌迅速擊落並用快速的扣擊動作收縮  
目標: 膝蓋或脛骨

## 阻擋



### 阻擋

保護頭部免受正面和頭頂撞擊

- 拳頭朝外
- 前臂應與額頭對齊



### 手肘阻擋

從側面保護頭部。移動身體以減少被打擊的影響

- 阻擋防衛時, 保持視線向前
- 肘部朝前

**次要目標:** 目標是驚嚇和引起疼痛。這些點包括下巴, 脛骨, 耳朵, 腹股溝, 肋骨, 腳和手指

简化字

**Chinese (Simplified)**

# 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。

# 非暴力沟通策略

意图: 同理并与他人和自己建立连结

## 观察

不加判断地对你所看到的做出中立的陈述。

你疯了 

你大声地喊叫,  
宝宝开始哭了

辨认出

## 感受

表达出你自己的情绪,而不是猜测他人对你做这样事情。

我觉得很不受尊重! 

我觉得很受伤

辨认你的

## 需求

或想要

表达出你的需求,而不提及其他的人、行为或事物。

别跟我说话 

我现在需要一点空间

## 请求

要让事情有进展,建议具体和可行的请求。

我现在受不了你 

我们可以休息一下,  
稍后再谈这个吗?

记得在沟通时使用你的肢体语言建立连结

例子

当你扔手机时,  
我很害怕。  
我需要知道我们是安全的。  
我们可以休息一下,  
吃完晚饭再来谈这个吗?

观察  
感受  
需要  
请求

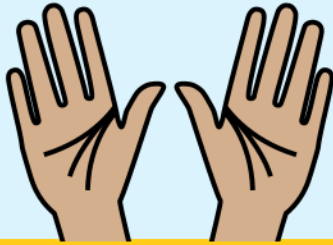
代替

你的行为表现地很疯狂。  
不要扔手机

# 采取行动的五个“D's”

看到有人被骚扰怎么办

直接回应正在造成伤害的人



要自信、  
坚定、  
冷静。

## 直接

从他人那里获得帮助。

向第三方寻求帮助、  
资源或帮助。



## 委托

“打扰一下，

你知道下一站  
是什么吗？”

## 分散注 意力

将注意力从正在伤害他人的人、  
被伤害的人或情境本身  
转移开。

## 延迟

问候事件发生后  
受到伤害的人。



并教育我们自己和我们的社  
区为什么会发生这种情况。

## 记录

如果有人已经在帮助处于危机中的人，



请使用照片或视频记录 \*

\*未经受害者同意,切勿发布或分  
享视频



Asian American Federation

5“D”改编自Hollaback!



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

# 身体自我防卫策略\*

\* 仅在你经历非常有攻击性的情境,而危及您的人身安全的情况下使用

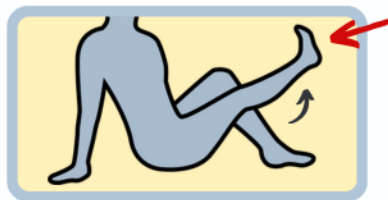
## 安全姿态



如果被逼入绝境,以半圆周运动的方式向外旋转以快速拉开距离以确保安全逃生

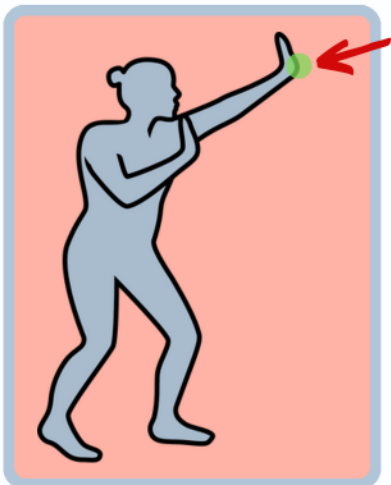


- 与攻击者保持至少一臂的距离
- 将身体略微倾斜45度
- 开始转移重心并慢慢后退
- 张开手,保持手掌朝上



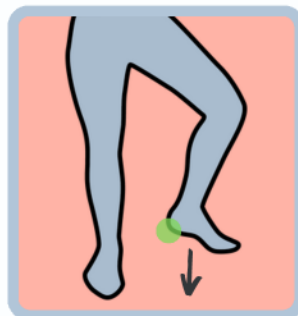
**在地面上时**  
使用踢腿保持距离

## 基础打击



### 掌根打击

用手掌击打,保持手指向后,拇指夹在里面  
目标:鼻子与下巴



### 跺脚

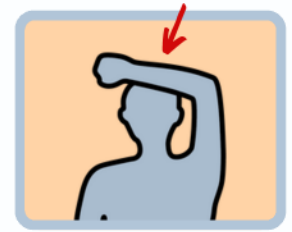
弯曲膝盖以使用脚后跟快速踩下  
目标:脚



### 前踢

用脚掌迅速击落,并用快速的扣击动作收缩  
目标:膝盖或胫骨

## 阻挡



### 上阻挡

保护头部免受正面和头顶撞击

- 拳头朝外
- 前臂应与额头对齐



### 手肘阻挡

从侧面保护头部。移动身体以减少被打击的影响

- 阻挡防卫时,保持视线向前
- 肘部朝前

**次要目标:**目标是惊吓和引起疼痛。这些点包括下巴、胫骨、耳朵、腹股沟、肋骨、脚和手指

**主要目标:**目标是减缓/固定攻击者。这些点旨在造成严重损伤并阻止以下:

- 眼睛 - 视力
- 鼻 - 呼吸道
- 喉咙 - 呼吸
- 膝盖 - 活动性

# **Tiếng Việt**

# **Vietnamese**

# Chiến lược hạ cấp phát biểu

Tiếp cận từ phía:

## Đặt tên hành vi

Bạn nắm tay họ rất mạnh

Giọng bạn rất to

Xử lý không phù hợp, hành vi cụ thể gây khó chịu hoặc bạo lực. Đừng sử dụng các thẻ có hại hoặc chế giễu.

## Nói "Không"

Bạn luôn có quyền nói "Không" hoặc "Dừng lại" hoặc "Điều đó không ổn"

## Phá kỷ lục

Tôi nghĩ bạn đang làm thiệt hại

Tôi nghĩ bạn đang làm thiệt hại

Tôi nghĩ bạn đang làm thiệt hại

Lặp lại cùng một tuyên bố cho đến khi người gây ra thương tích sửa chữa hành vi hoặc lối thoát của mình.

## Bước xuống

Để tránh làm cho người khác bị tổn thương, phù hợp với cường độ giọng nói của họ. Mục tiêu là làm chậm bước xuống hoặc nói với giọng bình tĩnh. Họ có thể đi theo sự dẫn dắt của bạn mà không nhận ra điều đó.

## Xác nhận làm lơ

Đôi khi, bỏ qua có thể là một quyết định tích cực. Bằng cách chọn không tham gia, như vậy bạn có thể làm giảm tình trạng xấu.

## "Tôi" Tuyên bố

Bạn là người theo chủ nghĩa chủng tộc

Tôi cảm thấy tổn thương

Sử dụng tuyên bố "Tôi" để bày tỏ cảm xúc và mong muốn của bạn mà không thể hiện sự phán xét, để không làm hỏng phòng thủ.

## Đến "chúng tôi"

Tất cả chúng tôi đều muốn an toàn ở đây

Sử dụng "chúng tôi" để nuôi dưỡng ý thức đoàn kết. Khi bạn tạo ra một "chúng tôi" người gây hại ít có khả năng hướng sự tức giận của họ về phía bạn.

## Thua để thắng lợi

Tự vệ là bất cứ điều gì bạn làm để giữ an toàn cho bản thân. Đôi khi, bạn phải thỏa hiệp để bảo vệ sự an toàn tức thời cho bạn hoặc cho người khác.

## Làm gián đoạn

Làm gián đoạn hoặc mất tập trung từ một trong những người gây ra một hoặc tình huống.

# Chiến Lược Giao Tiếp Phi Bạo Lực

Mục tiêu: Tạo sự đồng cảm và kết nối với người khác và chính bản thân bạn

## Quan sát

Đưa ra ý kiến cá nhân của bạn, một cách trung lập, không phán xét về những điều bạn thấy

Bạn điên rồi

Bạn đang hơi lớn tiếng, em bé bắt đầu khóc rồi đấy

Xác định

## Cảm xúc

Thể hiện cảm xúc của chính bạn thay vì việc bạn bạn nghĩ ai đó đang làm với bạn

Tôi cảm thấy không được tôn trọng

Tôi cảm thấy bị tổn thương

Xác định của bạn

## Nhu cầu

hoặc mong muốn

Nói lên nhu cầu của bạn, mà không cần phải đề cập đến bất kì cá nhân, hành động hay sự việc cụ thể nào

Đừng nói chuyện với tôi

Tôi cần một không gian riêng ngay lúc này

## Yêu cầu

Để giải quyết vấn đề, bạn hãy đưa ra yêu cầu cụ thể về những việc có thể thực hiện được

Tôi không thể chịu đựng được bạn ngay lúc này

Chúng ta có thể ngừng một lúc và quay lại vấn đề này sau?

Hãy nhớ kết hợp ngôn ngữ cơ thể của bạn trong khi giao tiếp

Thí dụ:

Mình cảm thấy sợ hãi khi bạn ném điện thoại của bạn. Mình cần được biết rằng chúng ta sẽ được an toàn. Chúng ta có thể ngừng một lúc và quay lại vấn đề này sau bữa ăn tối?

Quan sát

Cảm giác

Nhu cầu

Yêu cầu

Thay vì:

Bạn thật điên rồ. Đừng ném điện thoại của bạn

# 5 “NÊN” CỦA NGƯỜI ĐỨNG NGOÀI CUỘC.

Phải làm gì khi bạn thấy ai đó bị quấy rối

## TRỰC TIẾP

Phản ứng trực tiếp với người gây hại hoặc can thiệp về thể chất nếu cần



Hãy tự tin, quyết đoán và bình tĩnh

## ĐẠI DIỆN

Tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác  
Yêu cầu hỗ trợ, kể sách hoặc trợ giúp từ bên thứ ba



## LÀM MẤT TẬP TRUNG

Xin lỗi,

bạn có biết điểm dừng tiếp theo là gì không?

Đánh lạc hướng sự chú ý khỏi người gây hại, người bị hại hoặc chính tình huống đó.

## LÀM CHẬM TRỄ

Hỏi thăm người bị hại sau vụ việc



Giáo dục bản thân và cộng đồng về nguyên nhân diễn ra vụ việc đó.

## TƯ LIỆU

Nếu thấy tình huống có người đang giúp đỡ người bị quấy rối, hãy ghi lại sự việc thông qua hình ảnh hoặc video



\*Không đăng hoặc chia sẻ video mà không có sự đồng ý của người bị quấy rối



Asian American Federation



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

# Các Chiến Lược Tự Vệ Về Thể Chất\*

Chỉ sử dụng trong những trường hợp khi bạn phải đối mặt với một đối tượng có mức độ hung hăng gây đe dọa đến sự an toàn về thể chất của bạn

## Tư thế an toàn



Nếu bị dồn vào đường cùng, hãy xoay người ra ngoài, bằng cách duy chuyển nửa vòng tròn, nhằm tạo ra một khoảng cách thật nhanh chóng để thoát thân an toàn



### Trên mặt đất

Sử dụng chân để duy trì khoảng cách

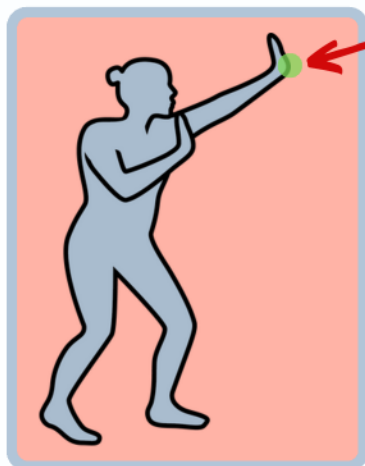


- Giữ khoảng cách ít nhất một sải tay với đối tượng muốn công kích bạn
- Hơi nghiêng cơ thể của bạn một góc 45°
- Bắt đầu chuyển trọng lượng cơ thể và từ từ lùi xa khỏi đối tượng
- Giữ tay thẳng đứng, với lòng bàn tay mở

**Mục tiêu chính:** Làm chậm / bất động kẻ tấn công. Tấn công vào những bộ phận này trên cơ thể sẽ gây tổn thương nghiêm trọng và cản trở một vài khả năng dưới đây

- Mắt - thị giác
- Mũi - đường thở
- Họng - thở
- Đầu gối - khả năng di chuyển

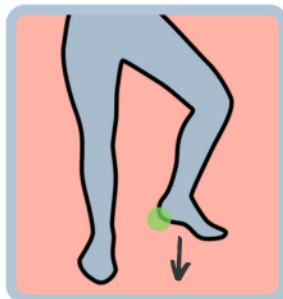
## Đòn tự vệ cơ bản



### Dùng đấm lòng bàn tay

Sử dụng đấm lòng bàn tay để ra đòn, giữ các ngón tay căng về phía sau và ngón cái chụm vào lòng bàn tay

Mục tiêu: Mũi và cằm



### Dậm chân

Gập đầu gối và dậm chân xuống bằng gót chân

Mục tiêu: Chân

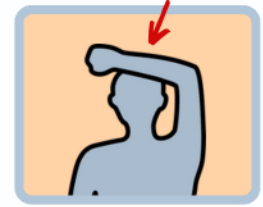


### Đá về phía trước

Đá về phía trước bằng mũi bàn chân, sau đó thu chân lại thật nhanh

Mục tiêu: Đầu gối hoặc cẳng chân

## Lá chắn tự vệ



### Che chắn phần đầu

Bảo vệ phần đầu khỏi những đòn tấn công từ phía trước và phía trên

- Nắm chặt lòng bàn tay và hướng ra ngoài
- Cẳng tay phải được đặt thẳng hàng với trán của bạn



### Dùng khuỷu tay để che chắn

Bảo vệ hai bên đầu. Di chuyển cơ thể của bạn để giảm tác động của cú đánh

- Giữ tầm mắt hướng về phía trước khi bạn che chắn hai bên đầu
- Khuỷu tay hướng về phía trước

**Mục tiêu thứ cấp:** Làm giập mình và gây đau đớn. Những bộ phận này bao gồm cằm, ống chân, tai, bẹn, xương sườn, bàn chân và ngón tay

**한국어**  
**Korean**

# 대화를 통해 점진적으로 상황을 안정시키는 전략

옆에서 접근하세요: 가해자의 앞이나 뒤에서 접근하지 마세요.

## 행동을 명시하세요

"당신이 이 분 팔을 너무 세게 잡고 있어요."

"당신 목소리가 지금 굉장히 큼니다."

부적절하거나, 모욕적이거나, 폭력적인 행위를 구체적으로 명시하세요. 편견을 담은 표현을 사용하거나 비아냥거리지 마세요.

## "아니오"라고 말하세요

당신은 언제나 "안돼요," "멈추세요," "괜찮지 않아요"라고 말할 권리가 있습니다.

## 고장난 녹음기

"당신이 이 분을 해하는 것 같은데요."

"당신이 이 분을 해하는 것 같은데요."

"당신이 이 분을 해하는 것 같은데요."

폭력 가해자가 행동을 고치거나 자리를 뜰 때까지 같은 말을 반복하세요.

## 상황 단계 낮추기

가해자를 기분 나쁘게 조용히 시키는 것을 피하려면, 가해자 목소리의 강도를 맞춰야 합니다. 점진적으로 차분한 어조를 사용하여 천천히 상황의 단계를 낮추어야 합니다. 가해자가 자신도 모르게 당신의 차분한 어조를 따라하고 있을 수도 있습니다.

## 적극적으로 무시하기

어쩔 때는 무시하는 것이 적극적인 대책이 될 수도 있습니다. 반응을 거부하는 것만으로도 상황을 점진적으로 안정화시킬 수 있습니다. 다만 동시에 경각심을 유지하세요. 상황이 계속 악화된다면 다른 전략을 사용할 수 있게 준비하세요.

## "나" 지칭하기

당신은 인종차별주의자야!

내 마음을 아프게 하는군요.

"나"라는 단어를 사용해 당신의 감정이나 바람을 표현하세요. 상대를 판단하거나 비난하는 표현은 안됩니다. 문제를 일으키는 사람을 너무 몰아붙이지 마세요.

## "우리"에 대해 말하기

"우리 여기 지금 다 안전하길 바라잖아요"

"우리"로 시작하는 문장으로 동질감을 형성하세요. "우리"라고 말하는 순간에 가해자는 당신에게 분노를 터뜨릴 확률이 낮아집니다.

## 이기기 위해 지기

자기방어는 자신의 안전을 지키기 위해 사용하는 그 어떤 방법을 뜻합니다. 가끔 자신 혹은 주변인의당장의 안전을 위해 타협을 보아야 할 수도 있습니다.

## 방해하세요

가해자 또는 그 상황 자체를 방해하거나 주의를분산시키세요.

# 비폭력 소통 전략

의도: 상대방과 자신과 공감하며 연결점을 찾기

## 관찰하세요

상대방을 판단하지 않고, 보는 그대로를 표현하는 중립적인 문장을 사용하세요.

당신 미쳤어요! ❌

당신 지금 연성이 꽤 높은데요. 애기가 울잡어요!

## 감정을

표현하세요

상대방이 당신에게 대하는 태도를 짐작하는 대신, 당신의 감정을 표현하세요.

존중받지 않는 느낌이 드네요! ❌

상처 받았어요.

당신의

## 욕구를

표현하세요

특정한 인물이나 구체적인 행동을 지적하지 말고 당신의 바람을 말하세요.

저한테 말걸지 마세요 ❌

저 지금 개인공간이 필요해요.

## 부탁하세요

대화를 진전시키기 위해, 구체적이고 실현 가능한 제안을 하세요.

당신 지긋지긋해서 못 참겠어요. ❌

잠깐 쉬었다가 대화를 이어할 수 있을까요?

대화 시 상황에 알맞은 비언어적 표현 (바디랭귀지)을 사용하세요.

예시

당신이 핸드폰을 던지면,  
제가 두려움을 느낍니다.  
우리가 안전할 거라는  
안심을 받고 싶습니다.  
잠깐 안정을 취하고 저녁  
먹고 다시 이야기 할까요?

관찰  
감정  
욕구  
부탁

좋지 않은 예시:

당신 미쳤군요. 폰을 왜 던져요!

# 행동하는 주변인이 되기 위한 '5D' 원칙

누군가 괴롭힘을 당할 때 행동수칙

공격을 가하는 사람에게 직접 말을 거세요.



자신감을 갖고 확신에 찬 목소리로 차분히 대응하세요.

## 직접 대응하세요

다른 사람에게 도움을 청하세요.

도움, 자원, 제3자의 보조를 요청하세요.

## 부탁하세요



"저기요,

다음 정류장이 어 디인가요?"

## 주의를 돌리세요

피해자, 가해자, 사건 자체로부터 다른 곳으로 주의를 분산시키세요.

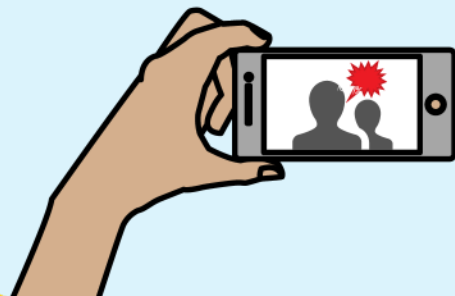
## 지체시키세요



사건 이후 피해자가 괜찮은지 확인하세요. 확인해주세요.

또한 왜 이런 일이 일어났는지에 대해 우리 자신과 지역사회를 교육시키세요.

## 기록하세요



누군가 이미 피해자를 돕고 있다면,

사진이나 동영상을 찍어 기록을 남기세요.\*

\* 절대 피해자 동의 없이 사진, 영상물을 공유하지 마세요.



Asian American Federation



CENTER FOR ANTI-VIOLENCE EDUCATION

# 자기신체방어 전략 \*

\* 당신의 신체 안전에 위협이 되는 공격을 받을 때에만 사용하세요.

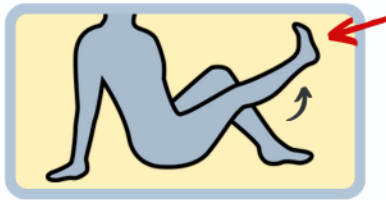
## 안전 자세



구석에 몰린 경우 반원 동작으로 돌아 안전한 탈출을 위해 거리를 빠르게 확보합니다.



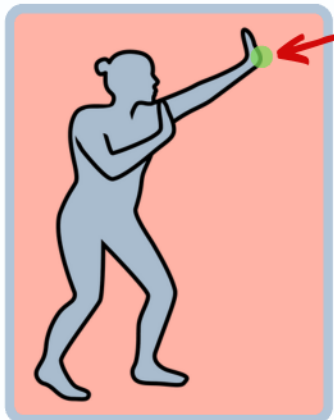
- 공격자로부터 적어도 팔 하나의 길이 거리를 유지하세요.
- 몸을 45도 각도로 약간 기울이세요.
- 체중을 옮기기 시작하고 천천히 뒤로 물러서세요.
- 손바닥을 벌리고 손을 들어주세요.



### 신체 하부

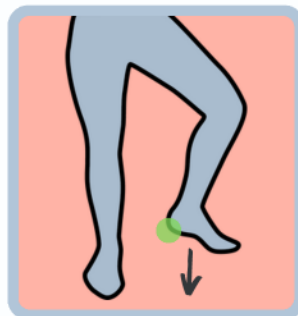
발차기를 사용하여 거리를 유지하세요.

## 기본 스트라이크



### 손바닥 스트라이크

손바닥으로 치면서 손가락은 뒤로 하고 엄지손가락은 안으로 집어넣습니다.



### 발 구르기

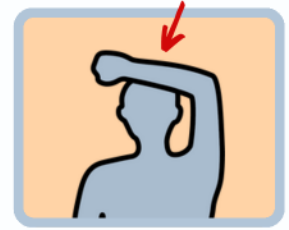
무릎을 구부려 발뒤꿈치를 사용하여 빠르게 밟습니다.



### 앞발차기

발바닥 앞쪽을 이용해 상대를 빠르게 차고 공격자세로 돌아오세요.

## 막기



### 지붕 막기

전면 및 머리 위의 타격으로부터 머리를 보호합니다.

- 주먹을 왼 손이 밖을 향합니다.
- 팔뚝은 이마와 일직선이 되어야 합니다.



### 팔꿈치 막기

머리를 측면에서 보호합니다. 타격의 충격을 줄이기 위해 몸을 움직이세요.

- 막는 동안 시선은 정면을 향하세요.
- 팔꿈치가 정면을 향합니다.

**2차 목표:** 두번째 목표: 놀라키고 고통을 가하는 것. 공격 부위는 턱, 정강이, 귀, 사타구니, 갈비뼈, 발, 손가락 등이 있습니다.

**주요 목표:** 첫번째 목표: 공격자의 속도를 늦추거나 정지시키는 것. 이 공격 부위는 심각한 피해를 유발하고 다음을 저해하기

- 눈 - 시력
- 코 - 기도
- 목 - 호흡
- 무릎 - 이동성

日本語

**Japanese**

# 言葉で炎上を鎮める方法

横から近づきましょう：問題を起こしている人の後ろから近づいたり、目の前に割り込んだりしないこと

## 言動を指摘する

“すごいで腕をつかんでいますね。”

“声が大きいですよ。”

不適切、攻撃的、あるいは暴力的である具体的な言動を指摘しましょう。有害なラベルや皮肉を使用しないでください。

## 段階を踏む

害を及ぼしている人を“黙らせ”ようとするのではなく、相手の言葉の強さに合せましょう。少しずつ“段階を下げていく”ことを目標とする、すなわち、徐々に穏やかな話し方にしていくのです。相手は、場合によっては無意識のうちに、あなたの誘導にしたがうでしょう。

## “私”を主語にする

あなたは人種差別主義者だ！

私は傷ついている。

“私は”という言い方で、相手を批判することなく、自分の気持ちや要望として言い表すことで、問題を起こしている人が自己防衛に走ってしまわないようにしましょう。

## 負けるが勝ち

自分の安全を守るためには、とにかく自己防衛です。あなたやほかの人の当面の安全を確保するために、時には妥協しなければならないこともあります。

## “ノー”と言う

あなたは常に「ノー」、「やめてください」、「それは嫌です」という権利を持っています。

## 壊れたレコード

それは相手を傷つけていると思いますよ

それは相手を傷つけていると思いますよ

それは相手を傷つけていると思いますよ

害を及ぼしている人が態度を改めるまで、あるいはその状況を脱するまで、同じことを何度も繰り返し言いましょ。

## 積極的な無視

時には無視することが前向きな対応となることがあります。あえて関わらないことで、状況を鎮めることができるのです。ただし、引き続き気をつけましょう。もし状況が悪化し続けるようなら、ほかの方法を用いる準備をしておきましょう。

## “私達”に持ち込む

“私達はみんな安全がいいですね。”

連帯感を生み出すために“私達は”を使いましょう。“私達”という雰囲気を作り出すことができれば、害を及ぼしている人があなたに怒りを向ける可能性が低くなります。

## 介入

害を及ぼしている人、あるいはその状況に、介入するか、関心をそらしましょう。

# 非暴力的なコミュニケーション戦略

目的:相手と自分自身を共感させ、結びつける

## 観察

見たものについて  
批判はせずに  
中立的な言い方をする

あなた、おかしいわ

あなたの声はとても  
大きいわね、赤ちゃんが  
泣きだしてしまう

## 感情 を特定する

相手が自分に何をしているか  
と思っているのではなく  
自分自身の気持ちを表現する

私は馬鹿にされているみたいね

私は傷ついているの

## 必要なこと または要望 を特定する

特定の人々のことや言動、物事を  
引き合いに出すのではなく  
自分が必要としていることを言う

もう私に話しかけないで

少し考える時間をち  
ょうだい

## 要望

物事を動かすためには  
具体的で実行可能な  
要望を提案する

もう我慢できない

少し時間を置いて  
また後で  
話さない？

コミュニケーションを取りながらボディランゲージを合わせることを忘れないでください。

良い例:

電話を投げられたら怖いわよ。

落ち着く必要があるわね。

続きは夕食の後にしない？

観察  
感情  
必要なこと  
要望

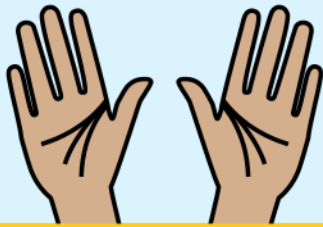
悪い例:

あなたのやっていることはおかしいわ。  
電話を投げるのはやめて。

# 目撃者としての5つの“D”

嫌がらせを受けている人を見たときに何をすべきか

嫌がらせをしている人に  
直接対応するか、必要に応じて  
物理的に介入する。



自信をもって、  
はっきりと、  
そして冷静に。

## 直接

誰かほかの人から  
助けを得る。

第三者からの支援、  
リソース、または  
助けを求める。



## 代理

## そらす

ちょっといいですか

次の停留所は  
どこかわかりますか?

嫌がらせを  
している人、  
受けている人、  
または状況そのものから  
関心をそらす。

## 後で

嫌がらせを  
受けていた人に  
後で  
確認する



そして、  
自分達とそのコミュニティに  
なぜそのようなことが起こったかを  
教育する

## 記録

もしすでに誰かが  
困っている人を  
助けている場合は、



写真や  
動画を撮って  
記録する\*

\*被害者の了解なしに  
動画の投稿やシェアを  
してはいけません。



Asian American Federation

Hollaback! 5つの「D」からの応用



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

# 身体的な自己防衛の方法\*

\*あなたの身の安全を危険にさらすレベルの攻撃を受けている場合のみ使用してください。

## 安全な姿勢



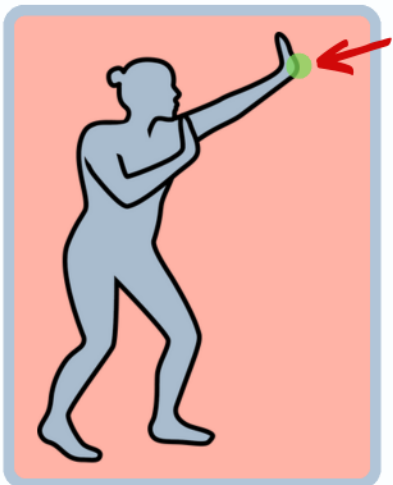
追い詰められた場合は、安全に逃げるための距離を素早くカバーするため、体を半分回して足を外に踏み出します。



### 地面の上で

足で蹴って距離を維持します。

## 基本的な打撃



### 手根部による打撃

指は後ろにひき、親指を押し込んだまま、手のひらで打ちます。

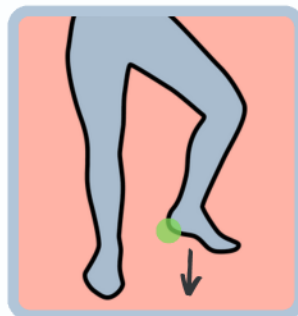
目標: 鼻とあご



- 攻撃者から少なくとも腕一本分の距離を保ちます。
- 体を少し斜めにして45度にします。
- 体重をシフトし始め、ゆっくりと後ろに下がります。
- 両手のひらを開いて手の高さを保ちます。

一次的な目標: 目的は、攻撃者を減速させ/動かなくなせることです。これらの箇所は、相手に深刻なダメージを負わせ、以下を妨害することを意図しています:

- 目 - 視力
- 鼻 - 気道
- 喉 - 呼吸
- 膝 - 機動力



### 足による踏み付け

膝を曲げて、足のかかとで素早く踏み倒します。

目標: 足



### 正面からの蹴り

足の母指球で素早く蹴り倒し、敏速にグッと引き戻します。

目標: 膝またはすね

## 防御



### 屋根形の防御

正面や頭上からの打撃に対し頭を保護します。

- 握った手のひらを外に向けます。
- 前腕は額に沿わせます。



### 肘による防御

頭を側面から保護します。打撃の影響を減らすために体をシフトさせます。

- 防御しながら視線は前を向きます。
- 肘を前方へ向けます。

二次的な目標: 目的は、相手を驚かせ、痛がらせることです。これらの箇所には、あご、すね、耳、鼠径部、肋骨、足、指が含まれます。

**Tagalog**

# 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.

## 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.

## 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.

## 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 ibangistratehiya.

## Nasaktan ako

Nagiging racist ka. ❌

Nasaktan ako. ✅

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

## 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.

## 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.

## Paggambala

Gambalain ang taong gumagawa ng gulo o ang mismong sitwasyon.

# Hindi Marahas na mga Istratehiya sa Komunikasyon

Upang makiramay at kumonekta sa ibang tao at sa iyong sarili

## Magmasid

Gumawa ng mga neutral na pahayag ng walang paghuhusga sa mga nakita.

Nababaliw ka! 

Masyadong malakas ang pagsigaw mo, umiiyak na ang bata.

## Kilalanin ang Pakiramdam


Ipahayag mo ang iyong damdamin sa halip na kung ano ang iniisip mong ginagawa sa iyo.

Pakiramdam ko'y hindi ako nirerespeto 

Nasasaktan ako

## Tukuyin mo ang iyong mga Pangangailangan o kagustuhan


Ihayag mo ang iyong mga pangangailangan, nang walang pagpangalan sa mga tiyak na tao, aksyon o bagay.

Itigil mo na nga ang pagkausap sa akin. 

Kailangan kong mapag-isa ngayon.

## Mga Pakiusap

Upang umabante, magmungkahi ng mga tiyak at posibleng pakiusap.

Hindi na kita matatagalan 

Pwede bang magpahinga lang muna tayo at muling balikan ito pagkatapos?

Tandaan na kumonekta sa sinasabi ng iyong katawan habang nakikipag-usap

Halimbawa:

Natakot ako noong itinapon mo ang telepono mo. Kailangan kong matiyak na ligtas tayo. Pwede ba tayong magbreak muna at balikan ito pagkaraan ng hapunan?

Pagmamasid  
Pakiramdam  
Pangangailangan  
Kahilingan

Sa halip ng:

Para kang baliw. Huwag mong itapon ang iyong telepono.

# 5 "D" NG PAGIGING ISANG UPSTANDER

Ano ang dapat gawin kung may makitang kang hinaharass

**Tumugon nang direkta** sa taong nagdudulot ng pinsala o pisikal na makialam kung kinakailangan.

Magkaroon ng tiwala sa sarili, Maging asertibo at mahinahon.



**DIREKTA**

Manghingi ng tulong sa iba.

Manghingi ng ayuda, mapagkukunan o tulong mula sa ikatlong partido.



**MAGDELEGATE**

**IBALING ANG PANSIN**

Mawalang galang.

Alam mo ba kung ano ang susunod na istasyon?

Ilayo ang atensiyon mula sa taong nagdudulot ng pinsala, ang taong nasaktan o ang mismong sitwasyon.

**ANTALAIN**



Siyasatin ang kalagayan ng napinsalang tao pagkatapos ng insidente.

Turuan ang sarili at mga komunidad kung bakit ito naganap.

**GUMAWA NG DOKUMENTASYON**

Kung may tumutulong na sa isang nagdaranas ng krisis.



Idokumento sa pamamagitan ng litrato o video.

\*Huwag mag post o magshare ng video na walang pahintulot ang taong pinipinsala



Asian American Federation

5 "D" na hinango mula sa Hollaback



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

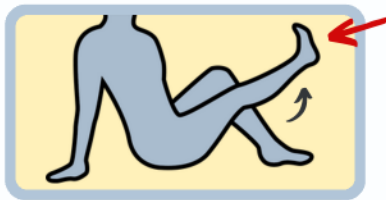
# Mga Istratehiya sa Pagtatanggol ng Sarili\*

\*Gamitin lamang sa mga sitwasyong nakakaranas ka ng karahasan na nagdudulot ng peligro sa iyong kaligtasang pisikal.

## Ligtas na Pustura



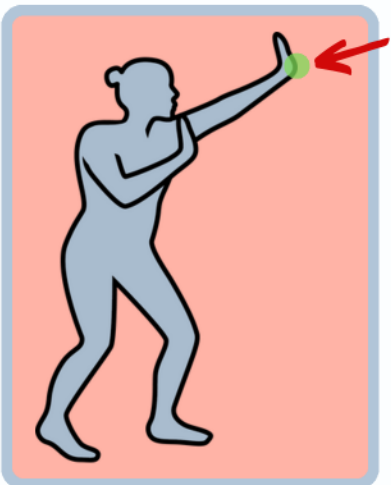
Kung nasukol, umikot ng kalahati palabas para makakuha ng distansiya na makakatakas ka agad



### Sa Ibaba

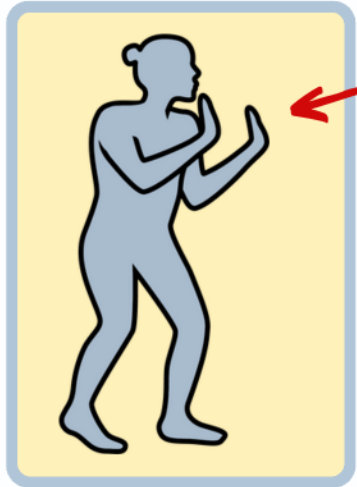
Gamitin ang pagsipa upang makapagpanatili ng distansiya.

## Pangunahing Pag-atake



### Pag-atake na ginagamit ang Sakong ng Palad

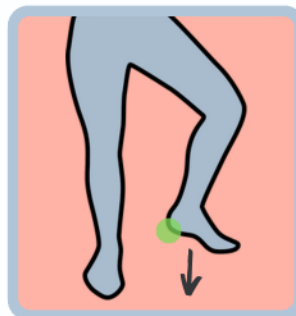
Gamitin ang palad na pag-atake habang nakatiklop papasok ang hinlalaki at mga daliri.  
Target: Ilong at baba



- Lumayo ng kahit isang dipa sa nang-aatake
- Bahagyang ianggulo ang iyong katawan ng 45°
- Ilipat ang bigat ng katawan at dahan-dahang umatras.
- Panatilihin nakataas ang kamay ng bukas palad.

**Pangunahing Targets:** Ang layunin ay pabagalin/paralisahin ang nang-aatake. Ang mga ito ay inilalaan na gumawa ng matinding perwisyo at hadlangan ang mga sumusunod.

- Mata - pagtingin
- Ilong - labasan ng hangin
- Lalamunan - paghinga
- Tuhod - pagkilos



### Padyak

Ibaluktot ang tuhod upang mabilis na makapadyak gamit ang sakong.  
Target: Paa

## Mga Sangga



### Sangga sa Ulunan

Pinoprotektahan ang ulo mula sa atake sa unahan at ulunan'

- Pasuntok na kamao na palabas
- Ang braso ay dapat nakapantay sa iyong noo



### Sangga ng Siko

Pinoprotektahan ang ulo mula sa gilid. Ibaling ang bigat ng katawan upang mabawasan ang tindi ng hampas.

- Tumingin ng direktso habang sumasangga
- Iharap ang siko

**Segundang Target:** Ang layunin ay manggulat at lumikha ng sakit. Ang mga lugar na ito ay ang baba, binti, tainga, singit, tadyang, paa at daliri.



### Sipa sa Unahan

Umatake ng mabilis gamit ang sakong at bawiin ng mabilis  
Target: Tuhod at binti

اُردُو  
**Urdu**

# زبانی سرگرمی گھٹانے کی حکمت عملی

یک سمت سے قریب جاؤ: پیچھے سے نقصان پہنچانے والے شخص کے قریب نہ جائیں یا براہ راست اس کے چہرے پر نہ جائیں۔

## طرز عمل کو نام دیں

"آپنے ان کا بازو بہت سختی سے پکڑ رکھا ہے۔"

"تمہاری آواز بہت بلند ہے"

اس مخصوص رویے کو ایڈریس کریں جو نامناسب، جارحانہ، یا پرتشدد ہو۔ نقصان دہ لیبلز یا طرز کا استعمال نہ کریں۔

## "نہیں" کہیں

آپ کو ہمیشہ کہنے کا حق ہے، "نہیں" یا "رک جاؤ" یا "یہ ٹھیک نہیں ہے۔"

## ٹوٹا ہوا ریکارڈ۔

مجھے گتایے کہ آپ انہیں تکلیف دے رہے ہیں۔

مجھے گتایے کہ آپ انہیں تکلیف دے رہے ہیں۔

مجھے گتایے کہ آپ انہیں تکلیف دے رہے ہیں۔

اسی بیان کو اس وقت تک دہرائیں جب تک کہ نقصان پہنچانے والا شخص اپنا رویہ درست نہ کر لے یا صورتحال سے باہر نہ نکل جائے۔

## لسے نیچے رکھیں

نقصان پہنچانے والے شخص کو "چپ کرنے" سے بچنے کے لیے، اس کی آواز کی شدت سے ملائیں۔ مقصد یہ ہے کہ آہستہ آہستہ "لسے نیچے رکھو" یا بڑھتے ہوئے پرسکون لہجے میں بات کریں۔ وہ اس کا احساس کیے بغیر بھی آپ کی قیادت کی پیروی کر سکتے ہیں۔

## جارحانہ نظر انداز کرنا

کبھی کبھی، نظر انداز کرنا ایک فعال فیصلہ ہو سکتا ہے۔ مشغول نہ ہونے کا انتخاب کر کے، آپ صورتحال کو کم کر سکتے ہیں۔ لیکن آگاہ رہیں۔ اگر صورتحال بدستور بگڑتی رہی تو کوئی اور حکمت عملی استعمال کرنے کے لیے تیار رہیں۔

## "آ" کے بیانات

آپ نسل پرست ہو رہے ہیں

مجھے تکلیف ہو رہی ہے

فیصلے کا اظہار کیے بغیر اپنے جذبات اور خواہشات کا اظہار کرنے کے لیے "آ" سٹیٹمنٹ کا استعمال کریں تاکہ نقصان پہنچانے والے شخص کو دفاع پر نہ ڈالیں۔

## "ہم" تک پہنچیں

ہم سب یہاں محفوظ رہنا چاہتے ہیں۔

اتحاد کے احساس کو فروغ دینے کے لیے "ہم" کا استعمال کریں۔ جب آپ "ہم" بنتے ہیں تو نقصان پہنچانے والے شخص کے غصے کو آپ کی طرف بھیجنے کا امکان کم ہوتا ہے

## جیت کے لیے ہارنا

سیلف ڈیفنس وہ ہے جو آپ اپنے آپ کو محفوظ رکھنے کے لیے کرتے ہیں۔ بعض اوقات، آپ کو اپنے یا دوسرے شخص کی فوری حفاظت کے لیے سمجھوتہ کرنا پڑتا ہے

## مداخلت کرنا

نقصان پہنچانے والے شخص یا صورت حال سے مداخلت یا توجہ ہٹانا

# نان وائلنٹ کمیونیکیشن (NVC) کی حکمت عملی۔

ارادہ: دوسرے شخص اور اپنے آپ سے ہمدردی اور جڑنا

## مشاہدہ کریں

فیصلے کے بغیر جو کچھ آپ دیکھتے ہیں اس کے بارے میں غیر جانبدارانہ بیان دیں۔

تم پاگل ہو!

"آپ بہت زور سے چیخ رہے ہیں، بچھڑنے لگے ہیں"

## احساس کی شناخت احساس

اس کے بجائے اپنے جذبات کا اظہار کریں جو آپ کو لگتا ہے کہ کوئی آپ کے ساتھ کیا کر رہا ہے۔

"میں بے عینی محسوس کرتا ہوں!"

"مجھے تکلیف ہو رہی ہے"

## دوح یا خواہش کی کتابغروا

مخصوص لوگوں، اعمال یا چیزوں کا حوالہ دینے بغیر اپنی ضروریات کو ظاہر کریں۔

مجھے سے بات کرنا بند کرو"

"مجھے ابھی کچھ جگہ چاہیے"

## درخواست

چیزوں کو لوگ: ٹرہلنے کیلئے، مخصوص اور قابل عمل درخواستیں تجویز کریں۔

میں ابھی آپ کو برداشت نہیں کر سکتا"

"کیا ہم ایک وقفے کے لیے ہیں اور بعد میں اس پر واپس آسکتے ہیں؟"

ات چیت کرتے وقت اپنی باڈی لینگویج سے جڑنا یاد رکھیں

جب آپ اپنا فون پھینک دیتے ہیں،  
مجھے ڈر لگتا ہے۔

یہ جاننے کی ضرورت ہے کہ ہم محفوظ رہیں گے۔

کیا ہم ایک وقفے کے لیے ہیں اور رات کے کھلنے کے بعد اس پر

واپس آسکتے ہیں؟

مشاہدہ

احساس

ضرورت

درخواست

اس کے بجائے

تم پاگل بن کر رہے ہو۔ اپنا فون پھینکنا بند کرو۔

# 5 “D’s” OF BEING AN UPSTANDER

جب آپ کسی کو ہراساں ہوتے دیکھیں تو کیا کریں۔

## براہ راست

نقصان پہنچانے والے شخص کو  
براہ راست جواب دیں۔  
پراعتماد، ثابت قدم اور  
پرسکون رہیں



## مزدوب

کسی اور سے مدد حاصل  
کریں۔  
کسی تیسرے فریق سے مدد،  
وسائے مل، یا مدد طلب  
کریں۔



## توجہ ہٹانا

نقصان پہنچانے والے شخص،  
نقصان پہنچانے والے شخص،  
یا خود صورتحال سے توجہ  
ہٹا دیں۔



## تاخیر

واقعے کے بعد نقصان پہنچانے والے  
شخص سے رابطہ کریں۔  
ورخود کو اور اپنی برادریوں کو  
اس بارے میں آگاہ کریں کے ایسا  
کیوں ہوا۔



## دستاویز

اگر کوئی پہلے ہی  
بحران میں مبتلا شخص  
کی مدد کر رہا ہے تو  
تصویر یا ویڈیو وک  
ذریعے دستاویز کریں۔



سی شخص کو نقصان پہنچانے والے کی  
رضامندی کے بغیر کبھی بھی کوئی ویڈیو  
پوسٹ یا شیئر نہ کریں۔



# \* جسمانی خود دفاعی حکمت عملی.

صرف ان حالات میں استعمال کریں جہاں آپ کو جارحیت کی سطح کا سامنا ہو جس سے آپ کی جسمانی حفاظت کو خطرہ ہو

## حفاظتی موقف



اگر کونے میں اگا ہوا ہے تو، محفوظ راستہ نکالنے کے لیے فاصلہ تیزی سے طے کرنے کے لیے آدھے دائرے کی حرکت میں باہر نکلیں۔



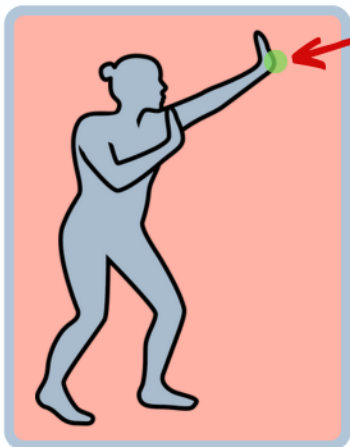
- حملہ آور سے کم از کم ایک بازو کی لمبائی کا فاصلہ رکھیں
- اپنے جسم کو 45 ڈگری کا تھوڑا سا زاویہ دیں۔
- اپنے جسم کو 45 ڈگری کا تھوڑا سا زاویہ دیں۔
- وزن بدلتا شروع کریں اور آہستہ آہستہ پیچھے ہٹیں۔
- کھلی ہتھیلیوں سے ہاتھ اوپر رکھیں



## زمین پر

فاصلہ برقرار رکھنے کے لیے ٹانگوں کی ٹک کا استعمال کریں۔

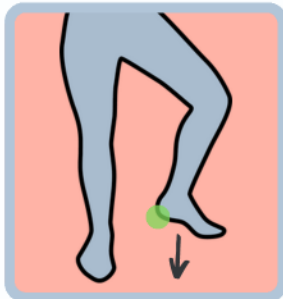
## بنیادی ہرمتالیں



## پام ہیبل اسٹریٹیک

انگلیوں کو پیچھے اور انگوٹھوں کو اندر رکھتے ہوئے، ملنے کے لیے ہتھیلی کا استعمال کریں

ہدف: ناک اور ٹھوڑی



## پاؤں کا اسٹمپ

پاؤں کی ایڑی کا استعمال کرتے ہوئے تیزی سے نیچے جھکنے کے لیے گھٹنوں کو موڑیں۔

ہدف: پاؤں



## فرنٹ کک

پاؤں کی گیند سے تیزی سے نیچے ماریں اور تیز اسٹمپنگ موشن کے ساتھ پیچھے ہٹیں۔

ہدف: گھٹنے یا پٹیلی

## بلاکس



## چھت کا بلاک

سلنے اور اوور ہینڈ ہرمتال سے سر کی حفاظت کرتے ہیں۔

- مٹھی بند ہتھیلی باہر کا رخ
- بازو آپ کی پیشانی کے مطابق ہونے چاہئیں



## کھنی کا بلاک

سر کی طرف سے حفاظت کرتے ہیں۔ دھچکے اثرات کو کم کرنے کے لیے اپنے جسم کو شفٹ کریں۔

- جب آپ بلاک کرتے ہیں تو آنکھیں لگے رکھیں
- کھنیوں کا پھرمگ

ٹانوی اہداف: مقصد چونکانا اور درد پیدا کرنے۔ ان دھبوں میں ان دھبوں میں ٹھوڑی، پٹیلی، کان، تلی، پسلیاں، پاؤں اور انگلیاں شامل ہیں۔

- آنکھیں - پٹیلی
- ناک - ہوا کا راستہ
- گھلا - سانس لینا
- گھٹنے - نقل و حرکت



ภาษาไทย  
**Thai**

# 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

# กลยุทธ์การสื่อสารที่ไม่รุนแรง (NVC)

ความตั้งใจ: เห็นอกเห็นใจและเชื่อมต่อกับบุคคลอื่นและตัวคุณเอง

## สังเกต

ใช้ความคิดเห็นเป็นกลางเกี่ยวข้องโดย  
ไม่ต้องตัดสิน

"คุณบ้าแล้ว!"

"คุณตะโกนเสียงดังจนลูก  
เริ่มร้องไห้แล้ว"

## ระบุความรู้สึก

แสดงอารมณ์ของคุณเองแทน  
สิ่งที่คุณคิดว่าเขากำลังทำกับ  
คุณ

"คุณไม่เคารพฉัน!"

"ฉันเสียความ  
รู้สึก"

## ระบุความต้องการ หรือความ ปรารถนาของคุณ

กำหนดความต้องการของคุณ  
โดยไม่ต้องอ้างอิงบุคคล การก  
ระทำ หรือสิ่งของที่เฉพาะเจาะจง

"หยุดพูดกับฉันสักที"

"ตอนนี้ฉันต้องการความ  
เป็นส่วนตัว"

## คำขอ

หากคุณต้องการดำเนิน  
สถานการณ์ต่อ ให้ใช้คำขอที่  
เฉพาะเจาะจงและทำได้

"ฉันทนคุณไม่ไหวตอนนี้"

"เราพักก่อนแล้วค่อยกลับ  
มาคุยกันใหม่ได้ไหม"

อย่าลืมแสดงภาษากายของคุณขณะสื่อสาร

อย  
าง  
เช  
น:

เวลาคุณชว่างโทรศัพท์,

ฉันรู้สึกกลัว.

ฉันต้องรู้ว่าเราจะปลอดภัย.

เราสามารถหยุดพักและกลับมา

คุยหลังอาหารได้ไหม?

ความสังเกต

รู้สึก

ต้อง

คำขอ

ใช้แทน

"คุณกำลังทำตัวบ้า หยุดชว่าง  
โทรศัพท์ได้แล้ว!"

# 5 ข้อ ของการเป็นผู้ที่ไม่เป็นเจย

ต้องทำอะไรเมื่อคุณเห็นคนถูกล่วงละเมิด

ตอบสนองโดยตรงกับบุคคล  
ที่ก่อให้เกิดอันตราย



คุณต้อง มั่นใจ  
กล้าแสดงออก  
และมีสติ

**โดยตรง**

ขอความช่วยเหลือ  
จากคนอื่น

ขอความช่วยเหลือหรือ  
ข้อมูลจากบุคคลอื่น

**ขอความช่วยเหลือ**



**ตั้งความสนใจ**

ตั้งความสนใจออกจาก  
บุคคลที่ก่อให้เกิด  
อันตราย คนที่ได้รับ  
อันตราย หรือ  
สถานการณ์เอง



**ชะลอ**

เช็กอินกับผู้ที่ได้รับ  
อันตรายหลัง  
เหตุการณ์

และให้ความรู้แก่ตนเองและชุมชนของเราว่า  
เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นได้อย่างไร



**บันทึก**



หากมีคนช่วยเหลือ  
ผู้อยู่ในภาวะวิกฤต  
แล้ว ให้บันทึก  
เหตุการณ์ผ่าน  
ภาพถ่ายหรือวิดีโอ

\*ห้ามโพสต์หรือแชร์วิดีโอโดยไม่ได้  
รับความยินยอมจากผู้ที่ตกเป็น  
เหยื่อ



Asian American Federation

ดัดแปลงจาก 5 D's ของ Right To Be



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

# กลยุทธ์การป้องกันตัว \*

\*ใช้เฉพาะในสถานการณ์ที่คุณเผชิญกับความก้าวร้าวที่อันตรายต่อความปลอดภัยของคุณ

## วิธีเอาตัวรอดจากการโจมตี

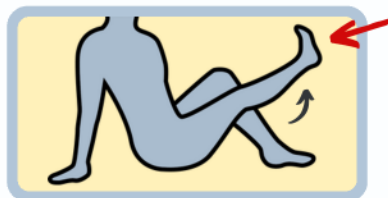
## วิธีป้องกันการโจมตี



หากคุณจนมุมให้หมุนตัวครึ่งวงกลมเพื่อเพิ่มพื้นที่ในการเอาตัวรอด



- รักษาระยะห่างจากผู้รุกรานอย่างน้อยหนึ่งแขน
- เอียงลำตัว 45 องศา
- เริ่มขยับร่างกายแล้วค่อยๆ ถอยห่าง
- ยกมือขึ้น



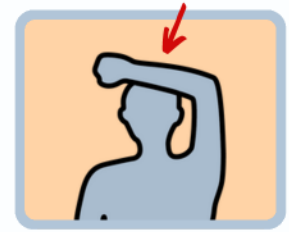
### บนพื้น

เตะขาเพื่อรักษาระยะห่าง

## การต่อสู้ขั้นพื้นฐาน

เป้าหมายหลัก: เป้าหมายคือการชะลอ/ทำให้ผู้โจมตีไม่สามารถเคลื่อนที่ได้ จุดเหล่านี้สามารถสร้างความเสียหายร้ายแรงและเป็นอุปสรรคต่อ

- ดวงตา - สายตา
- จมูก - ทางเดินหายใจ
- ลำคอ - การหายใจ
- เข้า - ความคล่องตัว



### กันศีรษะ

ปกป้องศีรษะจากการกระแทกด้านหน้าและเหนือศีรษะ

- กำมือหันออก
- ก่อนแขนควรอยู่ในแนวเดียวกันกับหน้าผาก



### กันด้วยข้อศอก

ป้องกันศีรษะจากด้านข้างโดยขยับร่างกายเพื่อลดแรงกระแทก

- คอยสังเกตขณะที่คุณกัน
- หันศอกออกหน้าตัว

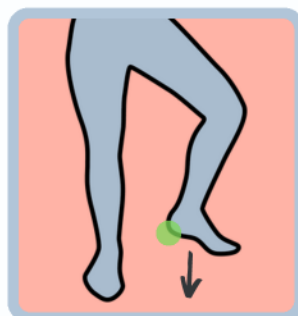
เป้าหมายรอง: เป้าหมายคือการสะตุ้งและทำให้เกิดความเจ็บปวด จุดเหล่านี้ได้แก่ คาง หน้าข้าง หู ขาหนีบ ซี่โครง เท้า และนิ้ว



### ตีด้วยฝ่ามือ

ใช้ฝ่ามือตีโดยกำมือและขुकนิ้วหัวแม่มือไว้

เป้าหมาย: จมูกและคาง



### กระแทกเท้า

งอเข่าและกระแทกสันเท้าอย่างรวดเร็ว

เป้าหมาย: เท้า



### เตะ

เตะลงด้วยปลายเท้าแล้วดึงกลับอย่างรวดเร็ว

เป้าหมาย: หัวเข่า หรือ หน้าแข้ง



नेपाली  
**Nepali**

# मौखिक खतरा काबुगर्ने रणनीतिहरू

छेउबाट दृष्टिकोण: हानि पुऱ्याउने व्यक्तिको नजिक पछाडिबाट वा सीधै अगाडिबाट नजानुहोस्

## व्यवहारको नाम दिनुहोस्

"तपाईंले उनीहरूको हात साँच्चै कडा समात्दै हुनुहुन्छ।"

"तपाईंको आवाज धेरै चर्को छ।"

अनुपयुक्त वा आपत्तिजनक व्यवहारलाई व्याख्यान गर्नुहोस्। हिंसात्मकहानिकारक लेबल वा व्यंग्य प्रयोग नगर्नुहोस्

## "होइन" भन्नुहोस्

तपाईंसँग सधैं "होइन," वा "रोक्नुहोस्" वा "यो ठीक छैन" भन्ने अधिकार छ।

## टुटेको रेकर्ड

"मलाई लाग्छ कि तपाईंले तिनीहरूलाई चोट पुर्याउनु भएको छ।"

"मलाई लाग्छ कि तपाईंले तिनीहरूलाई चोट पुर्याउनु भएको छ।"

"मलाई लाग्छ कि तपाईंले तिनीहरूलाई चोट पुर्याउनु भएको छ।"

जबसम्म हानि गर्ने व्यक्तिले आफ्नो व्यवहार सच्याउदैन वा स्थितिबाट बाहिर निस्कन्दैन आफ्नो वाक्य दोहोर्‍याउनुहोस्

## झुक्काउनु

हानि पुऱ्याउने व्यक्तिलाई "शशिंग" गर्नबाट जोगिन, तिनीहरूको स्वरको तीव्रता मिलाउनुहोस्। लक्ष्य भनेको बिस्तारै "यसलाई झुक्काउनु" वा बढ्दो शान्त स्वरमा बोल्नु हो। तिनीहरूले यो महसुस नगरी तपाईंको नेतृत्व पछ्याउन सक्छन्।

## दृढ बेवास्ता

कहिलेकाहीं, बेवास्ता एक सक्रिय निर्णय हुन सक्छ। संलग्न नभइ तपाईंले परिस्थितिलाई कम गर्न सक्नुहुन्छ। तर सचेत रहनुहोस्। यदि स्थिति बढ्दै जान्छ भने, अर्को रणनीति प्रयोग गर्न तयार हुनुहोस्।

## "म" वाक्य

"तपाईं जातिवादी हुनुहुन्छ!"

"मलाई दुख लाग्छ।"

न्याय व्यक्त नगरि भावना र इच्छा बताउनु "म" वाक्यहरू प्रयोग गर्नु आफ्नो भावना र इच्छा ताकि हानि पुऱ्याउने व्यक्तिलाई अपमानित नहोस्।

## "हामी" मा पुग्नुहोस्

"हामी सबै यहाँ सुरक्षित हुन चाहन्छौं।"

एकताको भावना बढाउन "हामी" प्रयोग गर्नुहोस्। जब तपाईंले "हामी" सिर्जना गर्नुहुन्छ, हानि पुऱ्याउने व्यक्तिले आफ्नो रिसलाई तपाईंतर्फ लैजाने सम्भावना कम हुन्छ।

## जिल्लको लागि हार्नुहोस्

आत्मरक्षा भनेको तपाईंले आफूलाई सुरक्षित राख्नको लागि गर्ने कुनै पनि कार्य हो। कहिलेकाहीं, आफ्नो वा अर्को व्यक्तिको तत्काल सुरक्षाको रक्षा गर्न तपाईंले सम्झौताहरू गर्नुपर्छ।

## अवरोध

हानि पुऱ्याउने व्यक्ति वा अवस्थाबाट ध्यान विचलित वा अवरोध गर्नुहोस्

# अहिंसक संचार (NVC) रणनीतिहरू

अभिप्राय: अन्य व्यक्ति र आफैसँग समानुभूति राख्न र जडान गर्न

## अवलोकन गर्नुहोस्

तपाईंले निर्णय नगरी के देख्नुहुन्छ  
भन्ने बारे तटस्थ बयान दिनुहोस्।

"तिमि पागल छौ!"

"तपाईं धेरै चर्को स्वरले  
चिच्याउदै हुनुहुन्छ, त्यसैले  
बच्चा रुन थालेको छ"

## भावनाको पहिचान गर्नुहोस्

कसैले तपाईंलाई के गरिरहेको छ  
सोच्नुको सट्टा आफ्नै भावना व्यक्त  
गर्नुहोस्।

"म अनादर महसुस गर्छु!"

"मलाई दुख  
लागेको छ"

## आफ्नो आवश्यकता वा इच्छा पहिचान गर्नुहोस्

विशिष्ट व्यक्ति, कार्य वा  
चीजहरूलाई सन्दर्भ नगरी आफ्नो  
आवश्यकतालाई व्यक्त गर्नुहोस्।

"मसँग कुरा गर्न बन्द गर्नुहोस्"

"मलाई अहिले ठाउँ  
चाहिन्छ"

## अनुरोध

कुरा अघि लैजानको लागि, विशिष्ट  
र सम्भव अनुरोधहरू सुझाव  
गर्नुहोस्।

"म अहिले तपाईंलाई सहन  
सकिदिन"

"के हामी यो कुरामा पछि  
फर्कन सक्छौं?"

संवाद गर्दा आफ्नो शरीरको भाषामा जडान गर्न सम्झनुहोस्

उ  
दा  
हर  
ण:

जब तपाईं आफ्नो फोन फ्याँक्नुहुन्छ,  
म डराउँछु।

मलाई थाहा छ कि हामी सुरक्षित हुने छौं।  
के हामी एक ब्रेक लिन सक्छौं र बेलुकाको  
खाना पछि फर्कन सक्छौं ?

अवलोकन  
अनुभूति  
आवश्यक  
अनुरोध

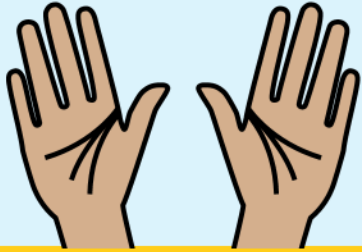
को सट्टा:

"ए पागल ! आफ्नो फोन  
फ्याँक्न बन्द गर !"

# ५ "D'S" अपस्ट्यान्डर हुनुको

जब तपाईं कसैलाई प्रत्यक्ष उत्पीडन भएको देख्नुहुन्छ भने के गर्ने

हानि पुऱ्याउने  
व्यक्तिलाई सीधा जवाफ दिनु



विश्वस्त, दृढ र  
शान्त हुनुहोस्

**सीधा**

अरूबाट सहयोग लिनु  
होस्

तेस्रो पक्षबाट मद्दत वा  
सहायताको लागि सोध्नुहोस्

**प्रतिनिधि**



## ध्यान हटाउनुहोस्

हानि पुऱ्याउने व्यक्ति,  
हानि भएको व्यक्ति,  
वा अवस्था बाट ध्यान  
हटाउनुहोस्



## ढिलाइ

जाँच गर्नुहोस् घटना पछि  
हानि भएको व्यक्तिसँग

र यो किन भयो भनेर आफैं र हाम्रो  
समुदायलाई शिक्षित गर्नुहोस्



## कागजात

यदि कसैले पहिले नै संकटमा परेको  
व्यक्तिलाई मद्दत गरिरहेको छ भने,



कागजात गर्नुहोस्  
फोटो वा भिडियो  
मार्फत

\* हानि भएको व्यक्तिको सहमति बिना  
भिडियो पोस्ट नगर्नुहोस्।



Asian American Federation

५ D's को Right To Be बाट अनुकूलित



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

# भौतिक आत्म-रक्षा रणनीतिहरू\*

\*केवल परिस्थितिहरूमा प्रयोग गर्नुहोस् जहाँ तपाईंले आफ्नो शारीरिक सुरक्षा माथि खतरा अनुभव गर्नुहुन्छ

## सुरक्षा पोज



यदि कुनामा छ भने, छिटो दूरी कभर गर्न र सुरक्षित तरिकाले भाग्नको लागि आधा-वृत्त गतिमा पिभोट आउट गर्नुहोस्



### भुइँमा

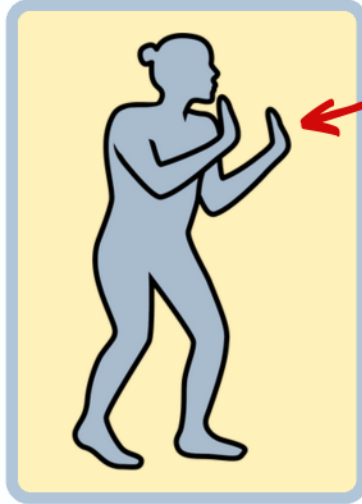
दूरी कायम राख्न किकहरू प्रयोग गर्नुहोस्

## आधारभूत स्ट्राइकहरू



### हत्केलाको हिल स्ट्राइक

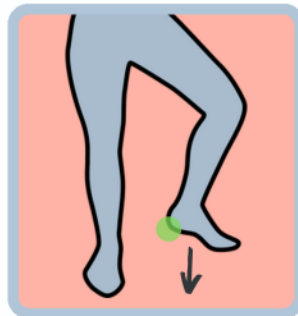
प्रहार गर्न हत्केलाको प्रयोग गर्नुहोस्, औंलाहरू पछाडि राख्नुहोस्  
लक्ष्य: नाक र चिउंडो



- कम्तिमा एक हातको लम्बाइको दूरी राख्नुहोस्। आक्रामकबाट
- आफ्नो शरीर ४५ डिग्रीको कोणमा कोण गर्नुहोस्
- तौल सार्न थाल्नुहोस् र बिस्तारै पछाडि सर्नुहोस्
- हत्केला देखाइ हात माथि राख्नुहोस्

**प्राथमिक लक्ष्यहरू:** लक्ष्य आक्रमणकारीलाई ढिलो / स्थिर बनाउनु हो। यी क्षेत्रहरू **गम्भीर क्षति पुर्याउने र बाधा पुर्याउने उद्देश्यले गरिन्छ**

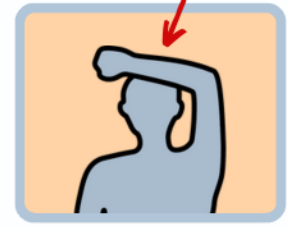
- आँखा - दृष्टि
- नाक - वायुमार्ग
- घाँटी - सास फेर्ने
- घुँडा - गतिशीलता



### फुट स्टम्प

घुँडाहरू उठाएर कुर्कुच्चाए छिटो किल्चिनहोस्  
लक्ष्य: पैतला

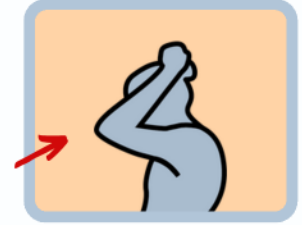
## ब्लकहरू



### रूफ ब्लक

टाउकोलाई अगाडि र ओभरहेड स्ट्राइकबाट बचाउनु

- हत्केला देखाई
- हात आफ्नो निधार भन्दा माथि



### एल्बो ब्लक

टाउकोलाई छेउबाट जोगाउँछ। प्रहारको प्रभावलाई कम गर्नको लागि आफ्नो शरीरलाई सार्नुहोस्,

- आँखा अगाडि राख्नुहोस् जब तपाईँ
- कुहिनोलाई अगाडि बढाउनुहोस्

**माध्यमिक लक्ष्यहरू:** चकित पार्नु र चोट पुर्याउनु। यी क्षेत्रहरूमध्य चिउंडो, पिँडो, कान, कमर, करड, खुट्टा र औंलाहरू समावेश छन्



### फ्रन्ट किक

खुट्टाको बलले छिटो तल हान्नुहोस् र द्रुत स्न्यापिङ गतिको साथ पछाडि तान्नुहोस्  
लक्ष्य: घुँडा वा पिँडलीहरू



**Español**  
**Spanish**

# Estrategias verbales de desescalada

**Acérquese desde un lado:** NO se acerque a la persona que está causando daño por detrás ni se ponga directamente en la cara

## Nombra el comportamiento

Estás agarrando su brazo muy fuerte

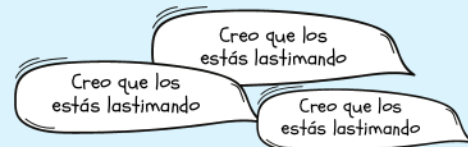
Tu voz es muy fuerte

Aborde el **comportamiento específico** que es inapropiado, ofensivo o violento. No uses insultos o sarcasmos.

## Diga "No"

Siempre tiene derecho a decir "No", o "Basta" o "Eso no está bien."

## Disco rayado



**Repita** la misma declaración hasta que la persona que causa el daño corrija su comportamiento o salga de la situación.

## Reducirlo

Para evitar "callar" a la persona que está causando daño, empareja su intensidad vocal. El objetivo es "reducirlo" lentamente o **hablar en un tono cada vez más tranquilo**. Pueden seguir tu ejemplo sin siquiera darse cuenta.

## Ignorando asertiva

A veces, ignorar puede ser una decisión proactiva. Al **elegir no participar**, puede reducir la intensidad de una situación. Pero mantente alerta. Si la situación sigue escalando, prepárate para usar otra estrategia.

## Declaraciones en "yo"

¡Estás siendo racista!

Me siento herido.

Use declaraciones en primera persona para expresar sus sentimientos y deseos **sin expresar juicio** para no poner a la defensiva a la persona que está causando el daño.

## Llegar a "Nosotros"

Todos queremos estar seguros aquí

Use "nosotros" para fomentar un **sentido de unidad**. Cuando creas un "nosotros", es menos probable que la persona no dirija su amenaza hacia ti.

## Perder para ganar

La autodefensa es **cualquier cosa** que hagas para mantenerte a salvo. A veces, debes hacer sacrificios para proteger tu seguridad inmediata o la de otra persona.

## Interrumpir

Interrumpe o distrae a la persona que causó el daño o la situación.

# Estrategias de Comunicación Sin Violencia (CSV)

Intención: Empatizar y conectar con la otra persona y contigo mismo

## Observa

Haz declaraciones neutrales sobre lo que ves sin juzgar.

¡Estás loco!

Estás gritando tan fuerte que el bebé está empezando a llorar

## Identifique un sentimiento

Expresa sus propias emociones en lugar de lo que cree que alguien le está haciendo.

¡Me siento irrespetado!

Me siento herido

## Identifique su Necesidad o Deseo

Externalice sus necesidades, sin hacer referencia a personas, acciones o cosas específicas.

Deja de hablarme

Necesito un poco de espacio ahora mismo

## Solicitud

Para avanzar, sugiere soluciones específicas y factibles.

No te soporto en este momento

¿Podemos tomar un descanso y volver a esto más tarde?

Recuerda conectarte con tu lenguaje corporal mientras te comunicas

Ejemplo:

Cuando tiras tu teléfono, Yo me asusto. Necesito saber que vamos a estar a salvo. ¿Podemos tomar un descanso y volver a esto después de la cena?

Observación  
Sentimiento  
Necesitar  
Pedir

En vez de:

Estás actuando como un loco. ¡Deja de tirar tu teléfono!

# LAS CINCO D'S DE SER UN DEFENSOR

Qué puedes hacer cuando ves que alguien está siendo acosado

**Responde directamente** a persona causando peligro

Ser confiado, asertivo, y calmado



## DIRECTO

**Consigue ayuda** de alguien más

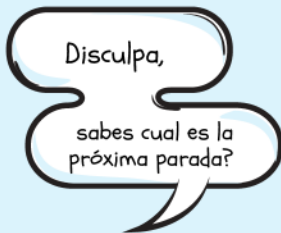
Pide asistencia, un recurso, o ayuda de un tercer partió



## DELEGA

## DISTRAE

**Desvía** la atención de la persona que causa el daño, la persona que resultó dañada, o la situación en sí



## DEMORA

**Chequea** con la persona que estuvo herida siguiendo el accidente

Y **educase** y nuestras comunidades en porque esto pasó



## DOCUMENTA

Si alguien ya está ayudando la persona en crisis, **documenta** con fotos o videos de la situación



\*Nunca publiques o compartes un video sin el permiso de la persona siendo acosada



Asian American Federation

Las cinco D's adaptado de Right to Be!



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

# Estrategias de defensa personal física

\*Úselo sólo en situaciones en que esté experimentando un nivel de agresión que ponga en peligro su seguridad física

## Postura de seguridad



Si está acorralado, gira hacia afuera en un movimiento de medio círculo para cubrir la distancia rápidamente y hacer una escapada segura.



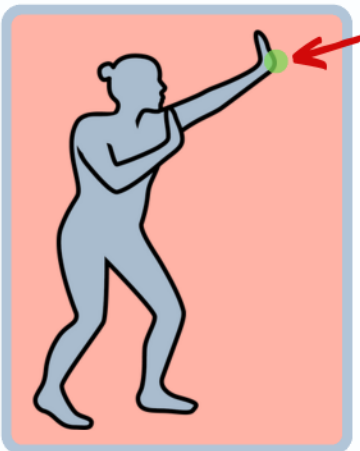
- Mantenga al menos un brazo de distancia del agresor
- Inclíne ligeramente su cuerpo 45 grados
- Comience a cambiar el peso y retroceda
- Mantenga las manos arriba con las palmas abiertas



### En el suelo

Use patadas para mantener la distancia

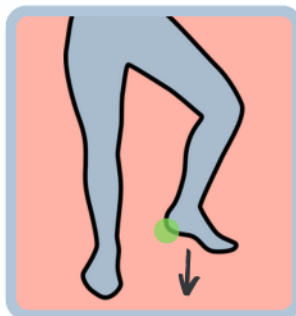
## Golpes básicos



### Golpe con el talón de la palma

Use la palma para golpear, manteniendo los dedos hacia atrás y los pulgares metidos

Objetivo: Nariz y barbilla



### Pisotón

Doble las rodillas para pisar rápidamente con el talón del pie

Objetivo: Pie



### Patada frontal

Golpee rápidamente con la bola del pie y tire hacia atrás con un movimiento rápido

Objetivo: Rodillas o espinilla

## Bloques



### Bloque de techo

Protege la cabeza de golpes frontales y superiores

- Palma del puño hacia afuera
- Los antebrazos deben estar en línea con la frente



### Codera

Protege la cabeza de los lados. Mueva su cuerpo para reducir el impacto del golpe

- Mantenga los ojos hacia adelante mientras bloquea
- Codos mirando hacia adelante

**Objetivos principales:** El objetivo es ralentizar/inmovilizar al atacante. Estos puntos están destinados a causar daños severos y herir lo siguiente:

- Ojos - vista
- Nariz - vía aérea
- Garganta - respiración
- Rodillas - movilidad

**Objetivos secundarios:** El objetivo es asustar y causar dolor. Estos puntos incluyen la barbilla, la espinilla, la oreja, la ingle, las costillas, los pies y los dedos.

हिन्दी

**Hindi**

# लड़ाई-झगड़ा बंद करने की मौखिक रणनीतियाँ

बगल से आना: नुकसान पहुंचाने वाले व्यक्ति के पास पीछे से न जाएं या सीधे उनके चेहरे के सामने न आएँ

## व्यवहार को नाम दें

“आप उनकी बांह बहुत जोर से पकड़ रहे हैं।”

“आपकी आवाज बहुत तेज है।”

उस विशिष्ट व्यवहार को संबोधित करें जो अनुचित, आक्रामक या हिंसक है। हानिकारक नामपत्र या कटाक्ष का प्रयोग न करें

## “नहीं” कहें

आपको हमेशा “नहीं,” या “रुको” या “यह ठीक नहीं है” कहने का अधिकार है।

## तोड़ा गया रिकॉर्ड

“मुझे लगता है कि आप उन्हें चोट पहुंचा रहे हैं।”

“मुझे लगता है कि आप उन्हें चोट पहुंचा रहे हैं।”

“मुझे लगता है कि आप उन्हें चोट पहुंचा रहे हैं।”

उसी कथन को तब तक दोहराएं जब तक कि नुकसान पहुंचाने वाला व्यक्ति अपना व्यवहार ठीक न कर ले या स्थिति से बाहर न निकल जाए।

## इसे नीचे करो

नुकसान पहुंचाने वाले व्यक्ति को “शर्म” से बचाने के लिए, उनकी मुखर तीव्रता का मिलान करें। लक्ष्य होना चाहिए धीरे-धीरे “इसे कम करना”, या तेजी से शांत स्वर में बोलना। हो सकता है कि वे इसे समझे बिना आपके नेतृत्व का अनुसरण करें।

## स्पष्ट लेकिन कड़ाई से उपेक्षा

कभी-कभी, अनदेखी करना एक सक्रिय निर्णय हो सकता है। शामिल न होने का चयन करके, आप किसी स्थिति को बेहतर कर सकते हैं। लेकिन जागरूक रहें। यदि स्थिति बढ़ती रहती है, तो दूसरी रणनीति का उपयोग करने के लिए तैयार रहें।

## “मैं” कथन

“आप नस्लवादी हो!”

“मुझे दुख पहुंचा है।”

निर्णय व्यक्त किए बिना अपनी भावनाओं और इच्छाओं को व्यक्त करने के लिए “मैं” कथनों का उपयोग करें ताकि नुकसान पहुंचाने वाले व्यक्ति को बचाव की मुद्रा में न रखा जाए।

## “हम” पर जाएं

“हम सभी यहां सुरक्षित रहना चाहते हैं।”

एकता की भावना को बढ़ावा देने के लिए “हम” का प्रयोग करें। जब आप एक “हम” बनाते हैं, तो नुकसान पहुंचाने वाले व्यक्ति के अपने क्रोध को आप की ओर मोड़ने की संभावना कम होती है।

## जीतने के लिये हारना

आत्मरक्षा वह सब कुछ है जो आप स्वयं को सुरक्षित रखने के लिए करते हैं। कभी-कभी, आपको अपनी या किसी अन्य व्यक्ति की तत्काल सुरक्षा के लिए समझौता करना पड़ता है।

## दखल देना

नुकसान पहुंचाने वाले व्यक्ति या स्थिति से बाधित या विचलित करना

# अहिंसक संचार (NVC) रणनीतियाँ

इरादा: दूसरे व्यक्ति और खुद के साथ सहानुभूति और जुड़ना

## निरीक्षण करें

आप जो देखते हैं उसके बारे में बिना किसी निर्णय के तटस्थ बयान दें।

"आप पागल हो!" ❌

"आप इतनी ज़ोर से चिल्ला रहे हैं, बच्चा रोना शुरू कर रहा है"

## एक भावना को पहचानें

आपको क्या लगता है कि कोई आपके साथ क्या कर रहा है, इसके बजाय अपनी भावनाओं को व्यक्त करें।

"मैं अपमानित महसूस करता हूँ!" ❌

"मुझे दुख पहुंचा है"

## अपनी आवश्यकता या इच्छा को पहचानें

विशिष्ट लोगों, कार्यों या चीजों को संदर्भित किए बिना, अपनी आवश्यकताओं को बाहरी बनाएं।

"मुझसे बात करना बंद करो" ❌

"मुझे अभी कुछ जगह चाहिए"

## अनुरोध

चीजों को आगे बढ़ाने के लिए, विशिष्ट और साध्य अनुरोधों का सुझाव दें।

"मैं आपको अभी सहन नहीं कर सकता" ❌

"क्या हम कुछ समय का ब्रेक ले सकते हैं और बाद में इस पर वापस आ सकते हैं?"

संचार करते समय अपनी हाव-भाव से जुड़ना याद रखें

उदाहरण:

जब आप अपना फोन फेंकते हैं,  
मैं डर गया था।

था। मुझे यह जानने की जरूरत है कि हम सुरक्षित रहेंगे।

क्या हम कुछ समय का ब्रेक ले सकते हैं और रात के खाने के बाद इस पर वापस आ सकते हैं?

अवलोकन  
भावना  
जरूरत  
प्रार्थना

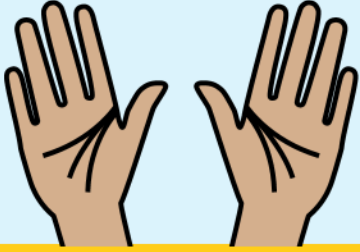
के बजाय:

"तुम पागल हो रहे हो। अपना फोन फेंकना बंद करो!"

# एक अपस्टेंडर होने के 5 "डी"

जब कोई किसी को परेशान कर रहा हो और आप देखें तो क्या करें

नुकसान पहुंचाने वाले  
व्यक्ति को **सीधे जवाब दें**



आत्मविश्वास रखें,  
अपनी बात  
स्पष्टता और  
कड़ाई से कहें  
और शांत रहें

**प्रत्यक्ष**

किसी और से **सहायता  
प्राप्त करें**

सहायता, संसाधन, या किसी  
तृतीय पक्ष से सहायता मांगें

**मदद लें**



## ध्यान भटकाना

हानि पहुँचाने वाले व्यक्ति  
से, वह व्यक्ति जिसे  
नुकसान पहुँचाया गया था,  
या पूरी स्थिति से ही ध्यान  
भटकाना



## विलंब

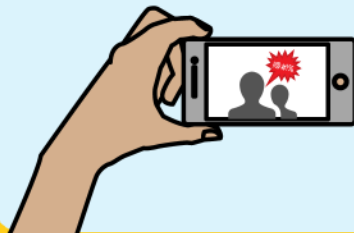
घटना के बाद आहत हुए  
व्यक्ति से **संपर्क करें**

और खुद को और अपने समुदायों को **शिक्षित** करें  
कि ऐसा क्यों हुआ



## दस्तावेज़

यदि कोई पहले से ही  
संकट में पड़े व्यक्ति की  
मदद कर रहा है, तो  
फोटो या वीडियो के  
माध्यम से **दस्तावेज़**  
करें



\* जिस व्यक्ति को नुकसान पहुँचाया जा रहा है, उसकी सहमति के बिना कभी भी कोई वीडियो पोस्ट या शेयर न करें



Asian American Federation

Right To Be से लिए गए 5 डी



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

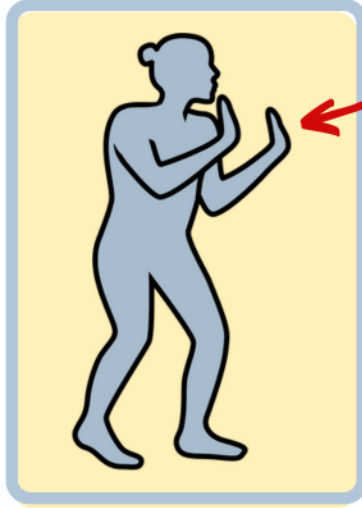
# शारीरिक आत्मरक्षा रणनीतियाँ \*

\* केवल उन स्थितियों में उपयोग करें जहां आप आक्रामकता के ऐसे स्तर का अनुभव कर रहे हैं जो आपकी शारीरिक सुरक्षा को खतरे में डालता है

## सुरक्षा रुख



यदि घेर लिया जाता है, सुरक्षित पलायन करने के लिए जल्दी से दूरी तय करने के लिए अर्धवृत्ताकार गति में बाहर निकलें



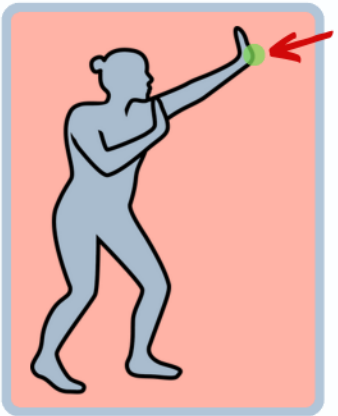
- हमलावर से कम से कम एक हाथ की दूरी बनाए रखें
- अपने शरीर को थोड़ा सा घुमाकर पैतालीस डिग्री का कोण बनाएं
- वजन हटाना शुरू करें और धीरे-धीरे पीछे हटें
- हाथों को खुली हथेलियों के साथ ऊपर रखें



## जमीन पर

दूरी बनाए रखने के लिए लेग किक का प्रयोग करें

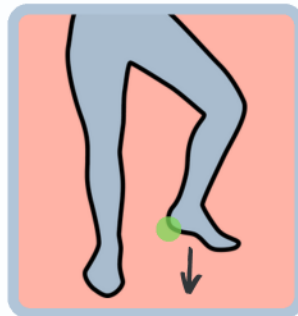
## बुनियादी प्रहार



## हथेली से प्रहार

उंगलियों को पीछे और अंगूठे को अंदर रखते हुए, स्ट्राइक करने के लिए हथेली का उपयोग करें

लक्ष्य: नाक और ठुड़ी

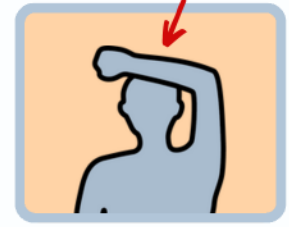


## पैर से स्टॉम्प

पैर की एड़ी का उपयोग करके घुटनों को मोड़कर जल्दी से नीचे की ओर झुकें

लक्ष्य: पैर

## अवरोध पैदा करना



## रूप अवरोध

सिर को सामने और ऊपर से टकराने से बचाता है

- मुड़ी हुई हथेली बाहर की ओर
- बांह की कलाई आपके माथे की सीध में होने चाहिए



## कोहनी अवरोध

सिर को बगल से बचाता है। आघात के प्रभाव को कम करने के लिए अपने शरीर का बदलाव करें

- अवरोध करते समय अपनी आंखें आगे की ओर रखें
- कोहनियां आगे की ओर हों

माध्यमिक लक्ष्य: लक्ष्य चौंका देना और दर्द देना है। इन स्थानों में ठोड़ी, पिंडली, कान, कमर, पसलियां, पैर और उंगलियां शामिल हैं



## फ्रंट किक

पैर की गेंद के साथ जल्दी से नीचे मारो और तेज झटके के साथ वापस खींचो

लक्ष्य: घुटने या पिंडली



မြန်မာဘာသာ  
**Burmese**

# နှုတ်ဖြင့် ဖြေလျော့စေသည့် မဟာဗျူဟာများ

ဘေးမှ ချည်းကပ်ပါ။ အန္တရာယ်ပြုနေသည့် သူ့အား ၎င်းမျက်နှာခြင်းဆိုင် သို့မဟုတ် အနောက်မှ မချည်း ကပ်ပါနှင့်။

## အပြုမူကို ဖော်ထုတ်ပါ။

“သူတို့လက်မောင်းကို မင်း အတင်းဆုတ်ဆွဲနေတာ” တံဆွဲ နေတာ ှာ”

“မင်းအသံ တအား ကျယ်နေပီ”

မသင့်လျော် ကြမ်းတမ်း ထိခိုက်သည့် အချို့အပြုအမူ ကိုဖော်ပြပါ။ အရှုံးတိုက်ခြင်း သို့မဟုတ် အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့် သဘောထား တံဆိပ်ကပ်ခြင်း မလုပ်ပါနှင့်။

## “No” ဟုပြောပါ။

“ရပ်လိုက်” သို့မဟုတ် “မဟုတ် ဘူး” သို့မဟုတ် “ဒါအဆင်မပြေ ဘူး” ဟု သင့်တွင် ပြောခွင့်အမြဲရှိသည်။

## ထပ်ပြောပါရစေ။

“မင်းသူတို့ကို နာအောင်လုပ်နေ တယ်လို့ ငါထင်တယ်။”

“မင်းသူတို့ကို နာအောင်လုပ်နေ တယ်လို့ ငါထင်တယ်။”

“မင်းသူတို့ကို နာအောင်လုပ်နေ တယ်လို့ ငါထင်တယ်။”

နာအောင်လုပ်နေသူ ပြင်အောင် သို့မဟုတ် ထိုအခြေ အနေကနေ ထွက် သွားတဲ့အထိ တစ်ခုတည်းကို ပဲ ထပ်ခါထပ်ခါ ပြောပါ။

## လျော့ချပါ

အန္တရာယ်ပြုနေသည့် သူ့အား “ရှူး” အသံတိတ်ရန် ပြောခြင်းမှ ရှောင်ရှားရန်၎င်းတို့အသံပြင်းအားအ တိုင်း ဆောင်ရွက်ပါ။ ရည်ရွယ်ချက်မှာ ဖြည်းဖြည်း ခြင်း လျော့ချ ရန် ဖြစ်သည်။ သို့မဟုတ် တည်ငြိမ် သည့်လေသံမှ ဖြည်းဖြည်းတိုးမြှင့်ပြောရန်ဖြစ် သည်။ ၎င်းတို့အနေ ဖြင့် မသိလိုက်ပဲ သင့်ဦးဆောင်မှု နောက် သို့ လိုက်လာ နိုင်သည်။

## အခိုင်အမာလစ်လှူပါ။

တစ်ခါတစ်ရံတွင် လစ်လျူရှုခြင်းသည် ရလဒ်ကောင်း ရနိုင်သည့် ဆုံးဖြတ်ချက်ဖြစ်သည်။ ပါသက်မှုမရှိ အောင် ရွေးချယ်ခြင်းဖြင့် ဖြင့် ထို အခြေအနေကို လျော့ ကျအောင် ဆောင်ရွက်နိုင်သည်။ သို့သော် သတိ အမြဲ ထားပါ။ အကယ်၍ အခြေအနေသည် ဆက်လက် တင်းမာလာပါက အခြားနည်းဗျူဟာအသုံးပြုရန် ပြင်ဆင်ထားပါ။

## “မိမိ” အနေဖြင့်ဖော်ပြချက်များ

“မင်းလူမျိုးရေးခွဲခြားသူ ဖြစ်နေပြီ။”

“ငါ နာနေပီ။”

အကဲဖြတ်ချက်ကိုမဖော်ပြပဲ သင့်ခံစားချက်များ နှင့်ဆန္ဒများကို ဖော်ပြရန် “မိမိ” အနေဖြင့်ဖော်ပြ ချက်များကို သုံးပါ သို့မှသာ အန္တရာယ်ပြုနေသည့် သူ့ကို အကြောက်ကန်ခြင်းဆိုသည့် အခြေအနေ မရောက် စေနိုင်ရန်ဖြစ်သည်။

## “မိမိတို့” ဆိုသည့်အနေထားသွားပါ။

“ဒီမှာ တို့အားလုံး ဘေးကင်း လိုခြံချင်ကြတယ်။”

စည်းလုံးရေးသဘောထားဖြစ်လာစေရန် “မိမိတို့” ဆို သည့် စကားကို သုံးပါ။ “မိမိတို့” ဟု ဖန်တီးလိုက်သည့် အခါ အန္တရာယ် ဖြစ်စေသည့်သူသည် သူ၏ဒေါသအား သင့်ထံတိုက်ရိုက် ကျမှု နည်းလာမည်ပုံရှိသည်။

## အရှုံးမှ အနိုင်

မိမိကိုယ်ကိုယ်ကာကွယ်ခြင်းသည် သင့်ကိုယ်သင် ဘေးကင်းစေရေး အတွက် လုပ်သည့် မည်သည့်အရာ ကိုမဆို ဆိုလိုသည်။ တခါတရံ သင် သို့မဟုတ် အခြား လူတစ်ယောက် ချက်ခြင်း ဘေးကင်းစေရေး ကာကွယ် ရန်အတွက် ညှိနှိုင်းရမည်။

## ကြားဖြတ်ခြင်း

အန္တရာယ်ပြုနေသည့်သူ သို့မဟုတ် အခြေအနေမှ ကြားဖြတ်ခြင်း သို့မဟုတ် အာရုံပြောင်း ခြင်း ကိုပြုလုပ်ပါ။

# နှုတ်ဖြင့် ဖြေလျော့စေသည့် မဟာဗျူဟာများ

ရည်ရွယ်ချက်- အခြားလူနှင့် သင်ကိုယ်တိုင် ချိတ် ဆက်မိရန်နှင့် စာနာမိစေရန်

## စောင့်ကြည့်ရန်

သင်တွေ့မြင်တာကို ဆုံးဖြတ်ချက် မပြုပဲ သဘာဝကျသည့် ဖော်ပြချက်များ ပြုလုပ်ပါ။

“ မင်းအရူးပဲ!”

“မင်း အကျယ်ကြီးအော်နေတယ် ကလေးငိုနေပြီ”

## ခံစားချက်ကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပါ

အခြားလူတစ် ယောက်က သင့်ကို လုပ်နေသည်ကို သင့်ထင်သည့် အရာထက် သင့်ကိုယ်ပိုင်ခံစားချက်များကို ဖော်ပြပါ။

“မင်းလေးစားမှုမရှိဘူး လို့ ခံစားရတယ်!”

“ငါနာကျင် တယ်”

## သင့်လိုအပ်ချက် သို့မဟုတ် ဆန္ဒ ကို သတ်မှတ်ဖော်ထုတ်ပါ

သင့်လိုအပ်ချက်

အချို့လူများ လုပ်ဆောင်ချက်များ သို့မဟုတ် အရာများကို ကိုးကားခြင်းမပြုပဲ သင့်လိုအပ် ချက်များကို ဖော်ထုတ်ပါ။

“ငါ့လာစကားမပြောနဲ့”

“အခု ငါ သီးခြားနေပါရစေ”။

## တောင်းဆိုပါ

လိုက်လျောညီထွေမှုရှိစေရန် သေချာ သည့်အရာမျိုး အကြံပြုပြီး ဆောင်ရွက်နိုင်သည့် အရာမျိုး တောင်းဆိုပါ။

“မင်းကို အခု သည်းမခံနိုင် တော့ဘူး”

“ခဏနားပီး ပီးမှ ပြန် စကြလို့ရမလား?”

ပြောဆိုဆက်ဆံနေစဉ်တွင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်အပြုမူနှင့် ကိုက်ညီမိစေရန် သတိရပါ။

ဇယား

မင်းဖုန်းကိုလွှင့်ပစ်လိုက်တဲ့အခါ  
ငါကြောက်သွားတယ်  
ငါတို့ဘေးကင်းရဲ့လားလို့ သိဖို့လိုတယ်  
ခဏနားပြီး ညစာစားပြီးမှ ပြန်ပြောရအောင်

စောင့်ကြည့်ခြင်း  
ခံစားချက်  
ခံစားချက်  
တောင်းဆိုချက်)

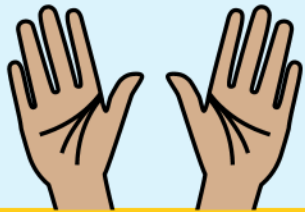
အစား

“မင်းအရူးလိုပဲလုပ်နေတယ်။ ဖုန်းလွှတ်ပစ်တာရပ် လိုက်တော့။”

# ရုပ်ခံသူအဖြစ် "ဒီ" ငါးလုံး

တစ်ယောက်ယောက်က နှောက်ယှက်သည် ကိုမြင် သည့်အခါ လုပ်ရမည့်အရာ

တိုက်ရိုက်- အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်သူကို  
တိုက်ရိုက် တုံ့ပြန်ပါ။



ယုံကြည်မှုရှိပါ  
အခိုင်မာရပ်တည်ပါ  
တည်ငြိမ်ပါ။

**တိုက်ရိုက်**

အခြားတစ်ယောက်ယောက်စီမှ  
အကူညီယူပါ။

အကူညီ အရင်းမြစ် သို့မဟုတ်  
တတိယလူတစ် ယောက်စီက  
အကူညီတောင်းပါ။

**ကိုယ်စားလှယ်**



အန္တရာယ်ဖြစ်စေသည့်  
သူ အန္တရာယ်ပြုခံ ရသူ  
သို့မဟုတ် အခြေအနေ  
ကို အပြောင်းအလွှဲ  
လုပ်ပါ။

**အာရုံလွှဲပါ**



**နှောင့်နှေးပါ**

အခင်းဖြစ်ပွားပီးနောက်  
ထိခိုက်ခံရသူ အား  
မေးမြန်းပါ။

ဘာကြောင့် ဤကိစ္စဖြစ်သည်ကို မိမိကိုယ်  
ကိုယ်နှင့် ကွန်မြူနီတီကို ပညာပေးပါ။



**မှတ်တမ်းတင်ခြင်း**

အခက်ခဲတွေ့နေသည့်သူအား  
တစ်ယောက်ယောက်က ကူညီ  
နေပြီဆိုပါက ဓါတ်ပုံ  
သို့မဟုတ် ဗီဒီယိုဖြင့်  
မှတ်တမ်းတင်ပါ။



\* အန္တရာယ်ပြုခံရသူ၏  
ခွင့်ပြုချက်မပါပဲ ဘယ်သော အခါ  
မှ ဗီဒီယိုတင်ခြင်း မျှဝေခြင်းမလုပ်  
ပါနှင့်။

# ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ကာကွယ်ရေး ဗျူဟာများ \*

\*သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား အန္တရာယ်ဖြစ်စေမည့်အခြေအနေ ရန်လိုမှုအခြေအနေရှိနေသည့်အခြေအနေများတွင် သာ သုံးပါ။

## ဘေးကင်းရေး ရပ်တည်ချက်



ထောင့်ပိတ်ခံရပါက ထွက်ပေါက်ရရန် အလျင်မြန် ခပ်လှမ်းလှမ်းရောက်ရန် စက်ဝိုင်းတစ်ဝက်ပုံ ချာကနဲ လှည့်ထွက်ပါ။



- ရန်လူသူနှင့် အနည်းဆုံး လက်တစ်ကမ်း အကွာတွင် နေပါ။
- သင့်ခန္ဓာကိုယ်အား ၄၅ ဒီဂရီအနည်းငယ် စောင်းထား ပါ။
- ချိန်ဆပြီး ဖြည်းဖြည်းချင်း နောက်ဆုတ်ခွာပါ။
- လက်ဖဝါးမလာဖြင့် လက်များ မြှင့် ထားပါ။



### မြေပြင်ပေါ်တွင်

အကွာဝေးကို ထိန်းသိမ်းထားရန် အတွက် ရှေ့ခြေ ထုတ် နောက်ခြေကွေးပုံစံသုံးပါ။

**အဓိက ပစ်မှတ်များ-** ရည်ရွယ်ချက်မှာ ထိုးနှက် လာ သူကို နှေးသွားစေရန်/မရွေ့လျားစေရန် ဖြစ်သည်။ ဤနေရာများသည် ပြင်းထန်စွာ ထိခိုက်ပျက်စီးစေနိုင် ပြီး နှောင့်နှေးစေ နိုင်သည်။

- မျက်လုံးများ- အမြင်
- နှာခေါင်း- လေလမ်းကြောင်း
- လည်ပင်း- အသက်ရှူခြင်း
- ဒူးခေါင်းများ- ရွေ့လျားနိုင်မှု

## အကာကွယ်များ



### အမိုးကာ

ဦးခေါင်းကို အရှေ့မှနှင့်အပေါ်မှ တိုက်ခိုက် မှုကို ကာကွယ်ပါ။

- လက်သီးဆုပ် မျက်နှာမူထားပါ။
- လက်မောင်းသည် သင့်နှုတ်နှင့် တစ် တန်းတည်းရှိ သင့်သည်။



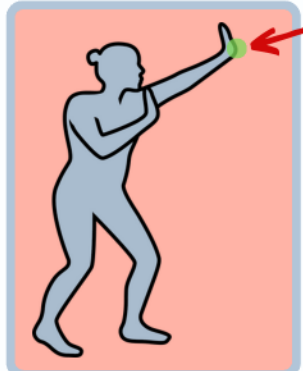
### တံတောင်အကာ

ဦးခေါင်းကို ဘေးမှ ကားပါ။ လက်သီးထိုးချက် ထိခိုက်မှုမှ လျော့ချရန် ခန္ဓာကိုယ် ကိုယ် ရွှေ့ပါ။

- သင်ကာကွယ်ချိန်တွင် သင့်မျက်လုံးများကို ရှေ့သို့ ကြည့်ပါ။
- တံတောင်ဆစ်များ ရှေ့ထုတ်ထားပါ။

**ဒုတိယတန်းစား ပစ်မှတ်များ-** ရည်ရွယ်ချက်မှာ လန့် သွားစေရန်နှင့် နာကျင်စေရန်ဖြစ်သည်။ ဤနေရာများတွင် မေးစေ ညှိသကျည်း နားရွက် ပေါင်ခြံ နံရိုးများ ခြေထောက်နှင့် လက်ခြောင်းများ ပါဝင်သည်။

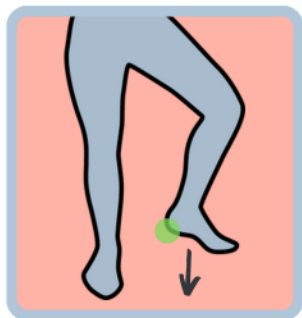
## အခြေခံ တိုက်ခိုက်မှုများ



### လက်ဖဝါးအောက်ခြေဖြင့် တိုက်ခိုက်ခြင်း

လက်မဘေးကပ်လက်ချောင်းများ နောက်ကော့ ထားပြီး လက်ဖဝါးဖြင့် တိုက်ခိုက်ပါ။

ပစ်မှတ်- နှာခေါင်းနှင့်မေးစေ



### ခြေဖြင့်ဆောင့်နှင်းခြင်း

ခြေဖနောင့်ကို အသုံးပြုပြီး ဒူးကွေး၍ အမြန်နှင်းပါ။

ပစ်မှတ်- ခြေထောက်



### ရှေ့ကန်ချက်

ခြေထောက်ဖြင့်အမြန်ကန်ပြီး အမြန်ရှုပ်သိမ်းပါ။

ပစ်မှတ် - ဒူးခေါင်း သို့မဟုတ် ညှိသကျည်း

বাংলা  
**Bangla**

# মৌখিক ডি-এসকেলেশন কৌশল

পাশ থেকে দৃষ্টিভঙ্গি: পেছন থেকে ক্ষতি করে এমন ব্যক্তির কাছে যাবেন না বা সরাসরি তাদের মুখোমুখি হবেন না।

## আচরণের নাম দিন

“আপনি সত্যিই তাদের হাত জোয়ার করে ধরে আছেন!”

“তোমার কণ্ঠস্বর খুব তীব্র।”

অনুপযুক্ত, আপত্তিকর, বা হিংসাত্মক আচরণ মোকাবেলা করুন। ক্ষতিকারক লেবেল বা কটাক্ষ ব্যবহার করবেন না।

## “না” বলুন

আপনার স্ববদা বলার অধিকার আছে, “না” বা “খামুন” বা “এটি ঠিক নয়।”

## রেকর্ড ভাঙা

“ฉันคิดว่าคุณทำ ลัง ทำ ไม่เข้าใจ”

“ฉันคิดว่าคุณทำ ลัง ทำ ไม่เข้าใจ”

“ฉันคิดว่าคุณทำ ลัง ทำ ไม่เข้าใจ”

ঐএকই বিবৃতি পুনরাবৃত্তি করুন যতক্ষণ না ক্ষতিকারক ব্যক্তি তার আচরণ সংশোধন করে বা পরিস্থিতি থেকে বেরিয়ে আসে।

## স্টেপ ইট ডাউন

ক্ষতিকারক ব্যক্তিকে “চুপ করা” এড়াতে, তাদের কণ্ঠের তীব্রতা মিলান। লক্ষ্য হল ধীরে ধীরে “এটি নামিয়ে দেওয়া” বা **ক্রমবর্ধমান শান্ত স্বরে** কথা বলা। তারা এমনকি এটি উপলব্ধি ছাড়াই আপনার নেতৃত্ব অনুসরণ করতে পারে।

## দৃঢ়ভাবে উপেক্ষা করা

কখনও কখনও, উপেক্ষা একটি সক্রিয় সিদ্ধান্ত হতে পারে। ঘটনার সাথে যুক্ত না হয়ে আপনি সংঘর্ষের হার কমিয়ে দিতে পারেন। তবে সচেতন থাকুন। পরিস্থিতি ক্রমাগত বাড়তে থাকলে, অন্য কৌশল ব্যবহার করার জন্য প্রস্তুত থাকুন।

## “আমি” বিবৃতি

“আপনি বর্ণবাদী হচ্ছেন!”

“আমার ব্যথা লাগছে।”

**রায় প্রকাশ না করে** আপনার অনুভূতি এবং ইচ্ছা প্রকাশ করার জন্য “আমি” বিবৃতি ব্যবহার করুন যাতে ক্ষতিকারক ব্যক্তিকে রক্ষণাত্মক প্যায়ারে না ফেলে।

## “আমরা” এ যান

“আমরা সবাই এখানে নিরাপদ থাকতে চাই।”

একতা বোঝে **জাগিয়ে তুলতে** “আমরা” ব্যবহার করুন। আপনি যখন “আমরা” ব্যবহার করেন, ক্ষতিকারক ব্যক্তিটির আপনার প্রতি তাদের রাগ দেখানোর সম্ভাবনা অনেক কমে যায়।

## জিততে হার

নিজেকে সুরক্ষিত রাখার জন্য আপনি যা করেন তা হল আত্মরক্ষা। কখনও কখনও, আপনার বা অন্য ব্যক্তির তাৎক্ষণিক নিরাপত্তা রক্ষার জন্য আপনাকে আপস করতে হবে।

## বাধা দেওয়া

ক্ষতি বা পরিস্থিতি সৃষ্টিকারী ব্যক্তি থেকে **বাধা বা বিভ্রান্ত** করা

# অহিংস যোগাযোগ (NVC) কৌশল

উদ্দেশ্য: অন্য ব্যক্তি এবং নিজের সাথে সহানুভূতিশীল হওয়া এবং সংযোগ করা

## লক্ষ্য করুন

কোন প্রকার পক্ষপাত ছাড়াই  
আপনি যা দেখেন সে সম্পর্কে  
নিরপেক্ষ বিবৃতি দিন।

"তুমি পাগল!"

"আপনি খুব জোরে  
চিৎকার করছেন, শিশুটি  
কাঁদতে শুরু করেছে"

## একটি অনুভূতি চিহ্নিত করুন

কেউ আপনার সাথে কী করছে  
বলে আপনি মনে করেন তার  
পরিবর্তে আপনার নিজের  
আবেগ প্রকাশ করুন।

"আমি অসম্মানিত বোধ  
করি!"

"আমার কষ্ট  
লাগছে"

## আপনার প্রয়োজন বা আকাঙ্ক্ষা সনাক্ত করুন

নির্দিষ্ট ব্যক্তি, কর্ম বা জিনিস  
উল্লেখ না করে আপনার  
প্রয়োজনগুলির উপর জোর  
দিন।

"আমার সাথে কথা  
বলা বন্ধ করুন"

"আমার এখন কিছু  
সময় দূরে থাকা দরকার"

## অনুরোধ

জিনিসগুলিকে সাথে নিয়ে  
যেতে, নির্দিষ্ট এবং করণীয়  
পরামর্শ অনুরোধ করুন।

"আমি এখন আপনাকে সহ্য  
করতে পারছি না"

"আমরা কি একটু বিরতি নিতে  
পারি এবং পরে এটিতে ফিরে  
আসতে পারি?"

যোগাযোগ করার সময় আপনার শরীরের ভাষার সাথে সংযোগ করতে মনে রাখবেন

উ  
দা  
হর  
ণ:

আপনি যখন আপনার ফোন নিষ্কেপ করেন,  
আমি ভয় পেয়ে যাই।

আমার জানা দরকার যে আমরা নিরাপদ হতে যাচ্ছি।  
আমরা কি বিরতি নিতে পারি এবং রাতের খাবারের  
পরে এটিতে ফিরে আসতে পারি?

পর্যবেক্ষণ  
অনুভূতি  
প্রয়োজন  
অনুরোধ

পরিবর্তে

"তুমি পাগলামি করছ। আপনার  
ফোন নিষ্কেপ বন্ধ করুন।

# ৫ টা "ডি" একজন আপস্ট্যান্ডার হওয়ার

কাউকে হয়রানি হতে দেখলে কি করবেন

ক্ষতি সৃষ্টিকরী  
ব্যক্তিকে সরাসরি  
প্রতিক্রিয়া দেখান।



আত্মবিশ্বাসী,  
দৃঢ় এবং শান্ত হন

## সরাসরি

অন্য কারো কাছ থেকে  
সাহায্য পান

যে কোন সহায়তা, সংস্থান  
বা তৃতীয় পক্ষের সাহায্যের  
জন্য জিজ্ঞাসা করুন।

## প্রতিনিধি



ক্ষতিকারক ব্যক্তি,  
যে ব্যক্তি ক্ষতিগ্রস্থ  
হয়েছিল বা ঐ  
পরিস্থিতি থেকে  
নিজের মনোযোগ  
সরিয়ে আনুন।

## বিভ্রান্তি

মাফ করবেন,

"আপনি কি জানেন ঐ  
সামনের স্টপটা কি?"

## বিলম্ব

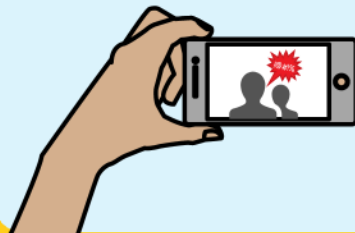
ঘটনার পরে ক্ষতিগ্রস্থ  
ব্যক্তির সাথে চেক ইন  
করা।

এবং কেন এটি ঘটল সে সম্পর্কে নিজেদের  
এবং আমাদের সম্প্রদায়কে সচেতন করুন।



## ডকুমেন্ট

যদি কেউ ইতিমধ্যেই  
সংকটে থাকা  
ব্যক্তিকে সাহায্য  
করে, ছবি বা  
ভিডিওর মাধ্যমে  
রেকর্ড করুন।



ক্ষতিগ্রস্থ ব্যক্তির সম্মতি ছাড়া  
কখনও কোনও ভিডিও বা পোস্ট  
শেয়ার করবেন না।



Asian American Federation

5 ডি এর থেকে অভিযোজিত Right to Be.



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

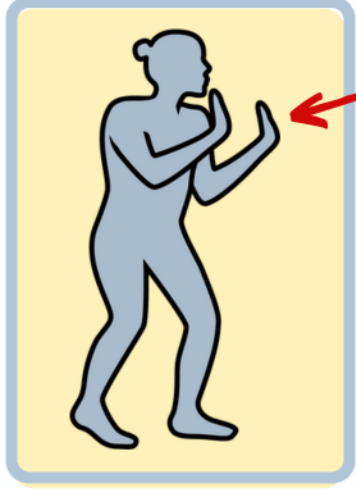
# শারীরিক আত্মরক্ষার কৌশল\*

\*শুধুমাত্র এমন পরিস্থিতিতে ব্যবহার করুন যেখানে আপনি আগ্রাসনের মাত্রা অনুভব করছেন যা আপনার শারীরিক নিরাপত্তাকে বিপন্ন করে

## নিরাপত্তা অবস্থান



কোণে থাকলে, নিরাপদ যাত্রার জন্য দ্রুত দূরত্ব কমানোর করতে অর্ধ-বৃত্ত গতিতে পিভট আউট করুন



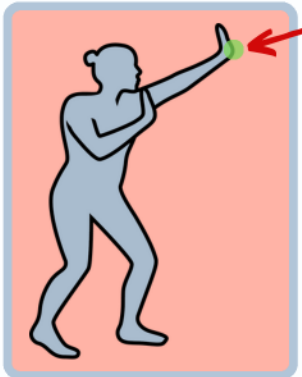
- আক্রমণকারী থেকে কমপক্ষে এক হাতের দৈর্ঘ্যের দূরত্ব বজায় রাখুন
- আপনার শরীরকে ৪৫ ডিগ্রী কোণ সামান্য ঘুরান
- ওজন বদলানো শুরু করুন এবং ধীরে ধীরে দূরে ফিরে যান
- তালু খোলা রেখে হাত উপরে রাখুন



### মাটিতে

দূরত্ব বজায় রাখতে লেগ কিক ব্যবহার করুন

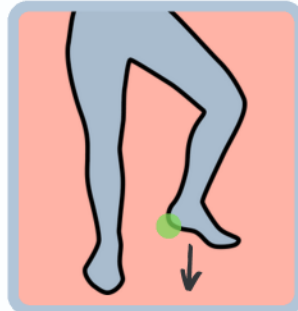
## বেসিক স্ট্রাইক



### পাম হিল স্ট্রাইক

আঘাত করার জন্য হাতের তালু ব্যবহার করুন, আঙ্গুলগুলি পিছনে এবং তালুর সাথে আটকে রাখুন।

লক্ষ্য: নাক এবং চিবুক



### ফুট স্টম্প

পায়ের গোড়ালি ব্যবহার করে দ্রুত হাঁটু বাঁকুন

লক্ষ্য: পা



### সামনের কিক

সামনের কিক: পায়ের বল দিয়ে দ্রুত নিচে আঘাত করুন এবং দ্রুত স্ন্যাপিং মোশনের সাথে পিছনে টা

লক্ষ্য: হাঁটু বা শিন

## ব্লক



### ছাদ ব্লক

সামনে এবং ওভারহেড স্ট্রাইক থেকে মাথা রক্ষা করে

- মুষ্টিবদ্ধ তালু বাইরের দিকে মুখ করে
- কপাল আপনার কপালের সাথে সঙ্গতিপূর্ণ হওয়া উচিত



### কনুই ব্লক

পাশ থেকে মাথা রক্ষা করে। আঘাতের প্রভাব কমাতে আপনার শরীরকে স্থানান্তর করুন

- আপনি ব্লক হিসাবে চোখ এগিয়ে রাখুন
- কনুই সামনের দিকে

সেকেন্ডারি টার্গেট: লক্ষ্য চমকে দেওয়া এবং ব্যথা সৃষ্টি করা। এই দাগের মধ্যে রয়েছে চিবুক, শিন, কান, কুঁচকি, পাজর, পা এবং আঙ্গুল।

العَرَبِيَّةُ  
**Arabic**

# الاستراتيجيات اللفظية لتخفيف حدة الموقف

اقترب من الجانب: لا تقترب من الشخص الذي يسبب الأذى من الخلف أو تقف في وجهه مباشرة

## عرّف السلوك

"أنت تمسك بذراعهم بقوة"

"صوتك عالي جدًا"

خاطب السلوك المحدد الذي يعتبر غير لائق أو عدواني أو عنيف. لا تستخدم المسميات المؤذية أو السخرية

## قل "لا"

يحق لك دائمًا أن تقول،  
"لا" أو "توقف" أو "هذا غير مقبول".

## الأسطوانة المشروخة

"أعتقد أنك تؤذيهم."

"أعتقد أنك تؤذيهم."

"أعتقد أنك تؤذيهم."

كرر نفس العبارة حتى يصحح الشخص الذي يتسبب في الأذى سلوكه أو يبتعد عن الموقف.

## تقليل حدة الصوت

لتجنب "إسكات" الشخص الذي يسبب الأذى، قم بمطابقة شدة صوته. الهدف هو "تقليل حدة الصوت" ببطء، أو تحدث بنبرة هادئة بشكل متزايد. قد يحذون حذوك دون حتى أن يدركوا ذلك.

## التجاهل الحازم

في بعض الأحيان، يمكن أن يكون التجاهل قرارًا فعالاً. فباختيارك لعدم الانخراط في الموقف، يمكنك تخفيف حدته. ولكن كن على علم أنه إذا استمر الموقف في التصاعد، فكن مستعدًا لاستخدام استراتيجية أخرى.

## عبارات تبدأ بـ "أنا"

"أنت تتصرف بعنصرية!"

"أنا أشعر بالآلم."

استخدم عبارات تبدأ بـ "أنا" للتعبير عن مشاعرك ورغباتك بدون توجيه أحكام حتى لا تضع الشخص الذي يسبب الأذى في موقف دفاعي.

## انتقل إلى استخدام "نحن"

"نحن جميعًا نريد أن نكون بأمان هنا."

استخدم "نحن" لتعزيز الشعور بالاتحاد. فعندما تخلق هذا الشعور باستخدامك لكلمة "نحن"، فمن غير المرجح أن يوجه الشخص الذي يسبب الأذى غضبه نحوك.

## إخسر لتربح

الدفاع عن النفس هو أي شيء تفعله للحفاظ على سلامتك. وفي بعض الأحيان، يتوجب عليك أن تقدم التنازلات للحفاظ على سلامتك الفورية أو سلامة شخص آخر.

## المقاطعة

قاطع أو اصرف الانتباه عن الشخص الذي يتسبب في الضرر أو عن الموقف

# استراتيجيات التواصل اللاعنفية (NVC)

النية: للتعاطف والتواصل مع الشخص الآخر ومع نفسك

## راقب

قُل عبارات محايدة حول ما تراه  
دون إصدار الأحكام.

"انت مجنون!"

"أنت تصرخ بصوت عالٍ، لقد  
بدأ الطفل في البكاء"

## حدد الشعور

عبر عن مشاعرك بدلاً من التعبير عن  
الفعل الذي تعتقد أن شخص ما يفعله  
بك.

"أشعر بعدم الاحترام تجاهي!"

"أشعر بالآلم"

## ددح إحتياج كتابغر وأ

اظهر احتياجك، دون الإشارة إلى  
أشخاص أو أفعال أو أشياء معينة.

"توقف عن التحدث إلي"

"أحتاج بعض المساحة الآن"

## اطلب

لتحريك الأمور، اقترح طلبات  
محددة وقابلة للتنفيذ.

"لا يمكنني تحملك الآن"

"هل يمكننا أخذ قسط من  
الراحة والعودة إلى هذا لاحقاً؟"

تذكر أن تكون متصل بلغة جسدك أثناء التواصل

مثال

عندما ترمي هاتفك،  
عندما ترمي هاتفك، أشعر بالخوف.  
هل يمكننا أخذ قسط من الراحة والعودة  
إلى هذا بعد العشاء؟

ملاحظة  
إحساس  
إحتياج  
طلب

بدلاً من

"أنت تتصرف بجنون. توقف عن رمي  
هاتفك!"

# الخمس "طرق" لتكون مؤثرًا

ماذا تفعل عندما ترى شخصًا يتعرض للمضايقة

## مباشر

الرد بشكل مباشر  
على الشخص  
المتسبب في الأذى



كن واثقًا وحازمًا  
وهادئًا

## انتدب

اطلب المساعدة  
من  
شخصٍ آخر

اطلب الحصول على  
المساعدة أو الموارد أو  
المساعدة من طرف ثالث



## شتت

اصرف الانتباه بعيدًا  
عن الشخص الذي  
يتسبب في الأذى أو  
الشخص المتضرر أو  
الموقف نفسه



## التأخير

اطمئن على الشخص الذي  
تضرر بعد انتهاء الواقعة  
ونشقف أنفسنا ومجتمعاتنا  
حول سبب حدوث ذلك



## وثق

ذا كان هناك شخص  
ما بالفعل يساعد  
الشخص الواقع في  
الأزمة، فقم بالتوثيق  
من خلال أخذ الصور  
أو الفيديو



\*\*لا تنشر مقطع فيديو أبدًا أو تشاركه  
دون موافقة الشخص الذي تعرض للأذى



Asian American Federation

الخمس "طرق" مقتبسة من Right To Be



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

# \* استراتيجيات الدفاع الجسدي عن النفس

\* استخدمه فقط في المواقف التي تواجه فيها قدر من العدوان قد يعرض سلامتك الجسدية للخطر

## وضعية الوقوف الآمن



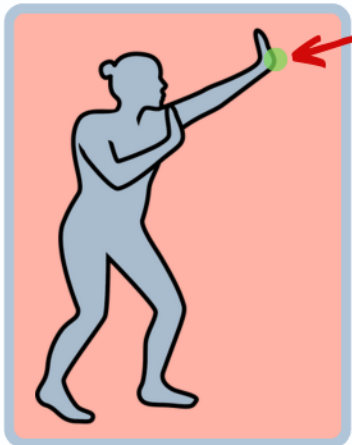
في حالة الحصار، قم بالدوران بسرعة في حركة نصف دائرية لقطع المسافة التي ستوفر لك الملاذ الآمن



## إذا كنت على الأرض

اركل بساكنك للحفاظ على المسافة بينك وبين المعتدي

## الضربات الأساسية



## ضربة كعب الكف

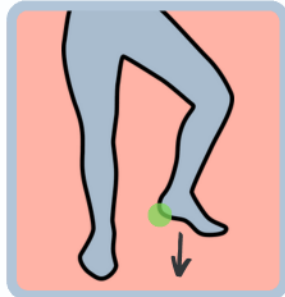
استخدم راحة اليد للضرب، مع إبقاء الأصابع إلى الوراء والإبهامين مطويين  
الهدف: الأنف والذقن



- حافظ على مسافة تعادل ذراع واحد على الأقل من المعتدي
- حرك جسدك قليلاً بزاوية تعادل 45 درجة
- ابدأ في نقل وزنك وارجع للخلف ببطء
- ابق يديك مرفوعتين مع فتح الكفين

الأهداف الأساسية: الهدف منها هو إبطاء / شل حركة المهاجم. استهداف هذه الأماكن يهدف إلى إحداث أضرار جسيمة وإعاقة ما يلي:

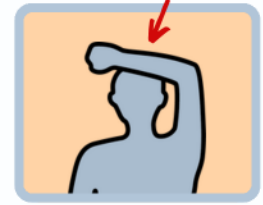
- العينان - البصر
- الأنف - مجرى الهواء
- الحلق - التنفس
- الركبتان - الحركة



## الدوس بالقدم

ثني الركبتين للدوس بسرعة باستخدام الكعب  
الهدف: القدم

## الحجب



## الحجب السقفي

تحمي الرأس من الضربات الأمامية والعلوية

- قبضة اليد متجهة إلى الخارج
- يجب أن يكون الساعدين متحاذيين مع جبهتك



## الحجب بالمرفق

يحمي الرأس من الجانب. غيّر وضع جسمك لتقليل تأثير الضربة

- أبق عينيك للأمام وأنت تحجب الضربة
- المرفقان متجهان للأمام

الأهداف الثانوية: الهدف منها هو الإزعاج والتسبب في الألم. تتضمن هذه الأماكن الذقن والساق والأذن وبين الفخذين والأضلاع والقدمين والأصابع



## الركلة الأمامية

اضرب للأسفل سريعاً بأسفل القدم واسحب للخلف بحركة التقاط سريعة  
الهدف: الركبتين أو الساق

ਪੰਜਾਬੀ  
**Punjabi**

# 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

# ਅਹਿੰਸਕ ਸੰਚਾਰ (NVC) ਰਣਨੀਤੀਆਂ

ਉਦੇਸ਼: ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਹਮਦਰਦੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਜੁੜਨਾ

## ਨਿਰੀਖਣ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਉਸ ਬਾਰੇ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿਰਣੇ ਦੇ ਨਿਰਪੱਖ ਬਿਆਨ ਦਿਓ।

ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲ ਹੋ!

ਤੁਸੀਂ ਇੰਨੀ ਉੱਚੀ ਚੀਕ ਰਹੇ ਹੋ ਕਿ ਬੱਚਾ ਰੋਣ ਲੱਗ ਪਿਆ ਹੈ

## ਭਾਵਨਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਦੂਜਾ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਕੀ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਇਹ ਸੋਚਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰੋ।

ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਅਪਮਾਨ ਹੋਇਆ ਹੈ!

ਮੈਨੂੰ ਦੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ

## ਆਪਣੀ ਲੋੜ ਜਾਂ ਇੱਛਾ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ

ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਲੋਕਾਂ, ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਹਵਾਲਾ ਦਿੱਤੇ ਬਿਨਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਰੱਖੋ।

ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨੀ ਬੰਦ ਕਰੋ

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਕੁਝ ਇਕੱਠ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

## ਬੇਨਤੀ

ਗੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਖਾਸ ਅਤੇ ਕਰਨ ਯੋਗ ਬੇਨਤੀਆਂ ਦਾ ਸੁਝਾਅ ਦਿਓ।

ਮੈਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਵੇਲੇ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ

ਕੀ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਕੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਕ ਭਾਸ਼ਾ (body language) ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਯਾਦ ਰੱਖੋ

### ਉਦਾਹਰਨ:

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਸੁੱਟਦੇ ਹੋ,
- ਮੈਂ ਡਰ ਜਾਂਦਾ/ਜਾਂਦੀ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰਹਾਂਗੇ। ਕੀ ਅਸੀਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਰਾਤ ਦੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਆ ਸਕਦੇ ਹਾਂ?

ਨਿਰੀਖਣ  
ਭਾਵਨਾ  
ਲੋੜ  
ਬੇਨਤੀ

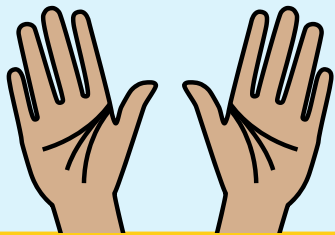
### ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ:

ਤੁਸੀਂ ਪਾਗਲਾਂ ਵਾਂਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ। ਆਪਣਾ ਫੋਨ ਸੁੱਟਣਾ ਬੰਦ ਕਰੋ!

# ਇੱਕ ਮਦਦਗਾਰ (UPSTANDER) ਬਣਨ ਦੇ 5 “D”

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਜਾਂ ਤੰਗ ਹੁੰਦੇ ਦੇਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ

ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ  
ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ **ਸਿੱਧਾ** ਜਵਾਬ ਦਿਓ



ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸੀ,  
ਦ੍ਰਿੜ, ਅਤੇ ਸ਼ਾਂਤ ਰਹੋ

## ਸਿੱਧਾ

ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਤੋਂ **ਮਦਦ ਲਓ**  
ਕਿਸੇ ਤੀਜੇ ਧਿਰ ਤੋਂ ਸਹਾਇਤਾ,  
ਸਰੋਤ, ਜਾਂ ਮਦਦ ਮੰਗੋ



## ਸੌਂਪਣਾ

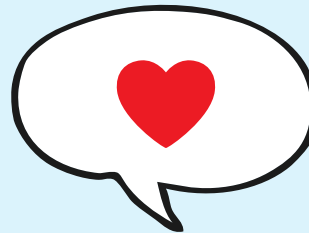
## ਧਿਆਨ ਭਟਕਾਉਣਾ

**ਮਾਫ਼ ਕਰਨਾ**

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਹੈ ਕਿ  
ਅਗਲਾ ਸਟਾਪ ਕਿਹੜਾ ਹੈ?

ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ  
ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ, ਪੀੜਤ  
ਵਿਅਕਤੀ, ਜਾਂ ਸਥਿਤੀ  
ਤੋਂ ਧਿਆਨ ਹਟਾਓ

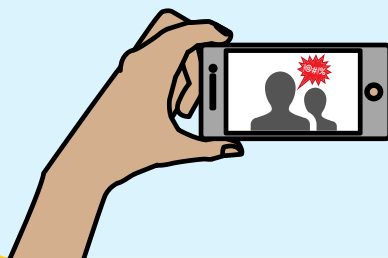
## ਦੇਰੀ



ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਬਾਅਦ  
ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ  
**ਹਾਲ-ਚਾਲ ਪੁੱਛੋ**

ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ  
ਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ  
ਨੂੰ **ਸਿਖਿਅਤ ਕਰੋ** ਕਿ  
ਇਹ ਕਿਉਂ ਹੋਇਆ

## ਦਸਤਾਵੇਜ਼



ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਪਹਿਲਾਂ  
ਹੀ ਸੰਕਟ ਵਿੱਚ ਫਸੇ  
ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ  
ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ  
ਫੋਟੋ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ  
ਰਾਹੀਂ **ਸਬੂਤ**  
**ਬਣਾਓ**

\*ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸਹਿਮਤੀ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ  
ਕਦੇ ਵੀ ਵੀਡੀਓ ਪੋਸਟ ਜਾਂ ਸਾਂਝੀ ਨਾ ਕਰੋ



Asian American Federation

5 D, Hollaback ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ



CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

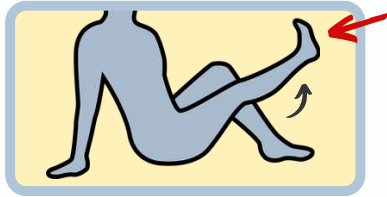
# ਸਰੀਰਕ ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਰਣਨੀਤੀਆਂ\*

\*ਸਿਰਫ਼ ਉਹਨਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਰੀਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ

## ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਸਥਿਤੀ (Safety Stance)

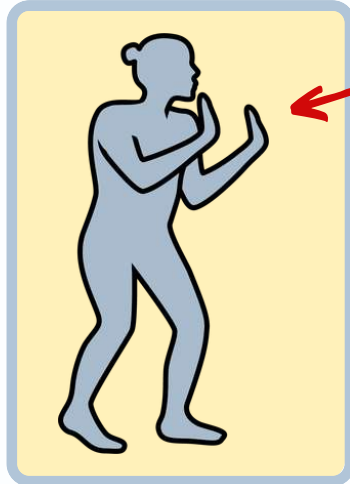


ਜੇਕਰ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਫਸ ਗਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੂਰੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਅੱਧ-ਚੱਕਰ (half-circle) ਵਿੱਚ ਘੁੰਮ ਕੇ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲੋ



### ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ

ਦੂਰੀ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਕਿੱਕ (ਠੁੱਡੇ) ਮਾਰੋ

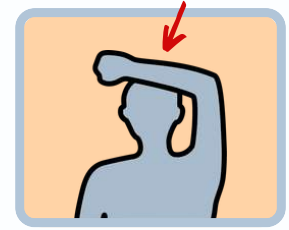


- ਹਮਲਾਵਰ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਬਾਂਹ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ
- ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ 45 ਡਿਗਰੀ ਦੇ ਕੋਣ 'ਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੋੜੋ
- ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਬਦਲਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਪਿੱਛੇ ਹਟੋ
- ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਹਥੇਲੀਆਂ ਨਾਲ ਉੱਪਰ ਰੱਖੋ

**ਮੁੱਖ ਨਿਸ਼ਾਨੇ:** ਟੀਚਾ ਹਮਲਾਵਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਕਰਨਾ/ਗਤੀਹੀਣ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਅਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹਨ:

- ਅੱਖਾਂ - ਨਜ਼ਰ
- ਨੱਕ - ਸਾਹ ਦਾ ਰਸਤਾ
- ਗਲਾ - ਸਾਹ ਲੈਣਾ
- ਗੋਡੇ - ਹਿੱਲਣ-ਜੁੱਲਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ

## ਬਲਾਕ (ਬਚਾਅ)



### Roof Block

ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਅਤੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

- ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਹਥੇਲੀ ਬਾਹਰ ਵੱਲ
- ਬਾਂਹ ਦਾ ਅਗਲਾ ਹਿੱਸਾ ਤੁਹਾਡੇ ਮੱਥੇ ਦੀ ਸੇਧ ਵਿੱਚ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

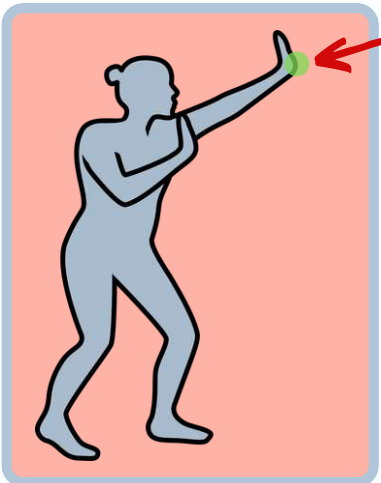


### Elbow Block

ਸਿਰ ਨੂੰ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਮਲੇ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਿਲਾਓ

- ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖੋ
- ਕੂਹਣੀਆਂ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਲ ਹੋਣ

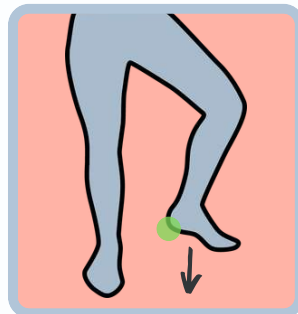
## ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਵਾਰ (Strikes)



### Palm Heel Strike

ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਰੱਖੋ

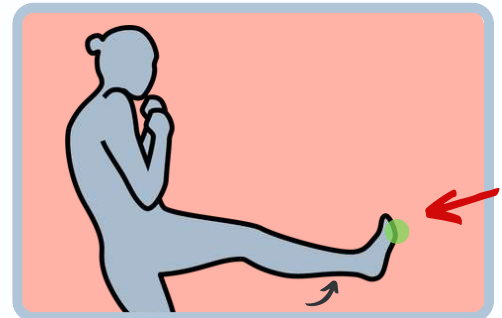
ਨਿਸ਼ਾਨਾ: ਨੱਕ ਅਤੇ ਠੋਡੀ



### Foot Stomp

ਅੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਪੈਰ ਮਾਰਨ ਲਈ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੋ

ਨਿਸ਼ਾਨਾ: ਪੈਰ



### Front Kick

ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ (ball of foot) ਨਾਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੇਠਾਂ ਵਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਖਿੱਚੋ

ਨਿਸ਼ਾਨਾ: ਗੋਡੇ ਜਾਂ ਪਿੱਜਣੀ (shin)