

언어적 절제 전략

측면 접근: 문제를 일으키는 사람에게 뒤에서 접근하거나, 직접적으로 대면하지 마십시오.

행동 묘사

당신은 지금 그 사람의 팔을 너무 세게 잡고 있어요.

당신의 목소리가 너무 큼니다.

누군가 부적절하거나, 불쾌한, 또는 폭력적인 행동을 보인다면 그 사람에게 구체적으로 알려주십시오. 부적절한 언행이나 빈정거림은 안됩니다.

상황 진정

문제를 일으키는 사람을 진정시키기 위해 그 사람과 목소리 톤을 같게 하세요. 상황을 서서히 진정시키거나, 점점 침착한 어조로 말하는 것이 목적입니다. 어느새 당신의 의도대로 따르게 될 수 있습니다.

“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.

지는 것이 이기는 것

자기 방어는 자신을 안전하게 지키기 위한 모든 것일 수 있습니다. 때때로 당신은 당신 자신이나 다른 사람의 즉각적인 안전을 위해 타협을 해야할 수 있습니다.

“No” 라고 말하기

당신은 언제나 “싫어요” 또는 “하지마세요” 또는 “그건 옳지 않아요”라고 말할 권리가 있습니다.

같은 말 반복하기

당신은 지금 저 사람들을 괴롭히고 있어요.

당신은 지금 저 사람들을 괴롭히고 있어요.

당신은 지금 저 사람들을 괴롭히고 있어요.

똑같은 말을 계속해서 반복하세요. 문제를 일으키는 사람이 행동을 멈추거나 그 상황에서 벗어나도록 할 수 있습니다.

적극적으로 무시하기

때로는 무시하는 것이 예방적인 방법일 수 있습니다. 개입하지 않는 것이 상황을 완화시킬 수 있습니다. 하지만 주의하세요. 만약 상황이 계속 악화된다면, 다른 전략을 사용할 준비를 해야 합니다.

“우리”라고 말하기

우리 모두는 지금 아무도 다치지 않기를 바랍니다.

“우리”라는 표현은 유대감을 줄 수 있습니다. 당신이 “우리”를 강조하면, 문제를 일으키는 사람의 분노를 다소 진정시킬 수 있습니다.

차단하기

문제를 일으키는 사람 방해 하거나 주의를 분산시켜야 합니다.