

7 İPÜCU

Şiddet Olası Durumları
Etkisiz Hale Getirmek
İçin



Durumsal farkındalık pratiği yapın.

1

Sakince bir çıkış planı düşünün ve diğer kişinin davranışlarını gözlemleyin.



2

Sakin ve yavaş konuşun.

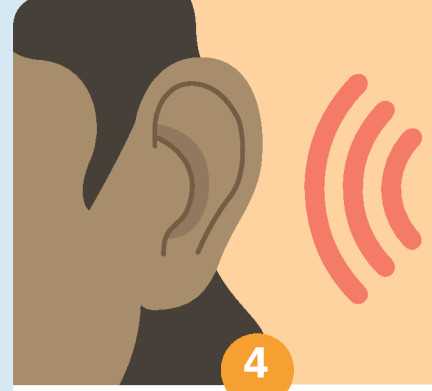
Ses tonunuza ve sesinize dikkat edin ve tartışmacı ifadelerden kaçınin.



3

Sorunu kabul edin.

Sorunlarını adlandırın, duygularını kabul edin ve anlayış kazanmak için sorular sorun.



4

Dinleyin

Onları dinlediğinizi göstermek için sözlü ipuçlarını ve beden dilini kullanın.



5

Empati gösterin.

Yargılayıcı olmayan sorular sorun ve duygularını onaylayın. Amacınızı ifade edin ve onlarınkini anlamaya çalışın.



6

Yavaşlamak için sessizliği kullanın.

Kendinizin ve diğer kişinin sakinleşmesine yardımcı olmak için duraklamalar yaratın.



7

Seçenekler sunun.

Konuşmayı konuya yeniden odaklayın ve onlara nasıl ilerleyeceklerine dair seçenekler sunun.