

उन लोगों के लिए सेफ्टी/सुरक्षा टपिस जो नफ़रत को देख/महसूस कर रहे हैं

यदि आप नफ़रत देख/महसूस कर रहे हैं तो वचिार करने के लिए 5 चीज़ें



1 | सुरक्षा पहले

अपने सहज-ज्ञान पर भरोसा रखें और अपने आस-पास की स्थिति का आकलन करें। यदि आप असुरक्षित महसूस कर रहे हैं और आप सक्षम हैं, तो उस जगह को छोड़ दें।



2 | शांत रहें

गहरी सांस लें, आंखों से संपर्क न करें/आंखें नीची रखें, और न्यूट्रल बॉडी लैंग्वेज को बनाए रखें।



3 | बोलें

(यदि आप ऐसा सुरक्षित रूप से कर सकते हैं) शारीरिक रूप से दूरियां बनाकर शांत और दृढ़ आवाज़ में उनके व्यवहार और टपिपणियों की नन्दिा करें।



4 | तुरंत सहायता मांगें

आस-पास खड़े लोगों से सहयोग मांगें या हस्तक्षेप करने के लिए कहें।



5 | भावनात्मक सहयोग ढूंढें

जब आप स्वयं को सुरक्षित महसूस कर लें, तो जो घटित हुआ है उसके बारे में किसी से बात करें। याद रखें यह आपकी गलती नहीं है, और आप अकेले नहीं हैं।

5 तरीके मदद करने के लिए यदि आप नफ़रत देख/महसूस कर रहे हैं

1 | सुरक्षा पहले

उक्त/लक्षित व्यक्ति से बात करें, अपना परचिय दें, और सहयोग की पेशकश करें

2 | सक्रिय रूप से सुनें

कोई भी कार्रवाई करने से पहले पूछें और लक्षित व्यक्ति की इच्छाओं का सम्मान करें। ज़रूरत पड़ने पर स्थिति की नगिरानी करें।

3 | हमलावर पर ध्यान न दें

अपने वविक का उपयोग करते हुए, अपनी आवाज़, बॉडी लैंग्वेज या ध्यान को भटका कर स्थिति को शांत करने का प्रयास करें।

4 | साथ दें

यदि स्थिति खराब होती है, तो लक्षित व्यक्ति को वहां से हटने के लिए अपने साथ जाने को कहें।

5 | भावनात्मक समर्थन की पेशकश करें

लक्षित व्यक्ति से पूछें कवि कैसा महसूस कर रहे हैं। उनको यह पता लगाने में सहायता करें कवि आगे क्या करना चाहते हैं।

STOPAAPIHATE.ORG

STOP
AAPI
HATE