

MẸO AN TOÀN DÀNH CHO NHỮNG NGƯỜI BỊ HOẶC CHỨNG KIẾN THẤY HÀNH ĐỘNG GÂY THÙ GHÉT

5 Điều Cần Biết Nếu Bạn Là Người Bị Thù Ghét



1 | AN TOÀN LÀ TRÊN HẾT

Tin vào bản năng và đánh giá môi trường xung quanh. Nếu bạn thấy không an toàn và nếu được thì rời đi ngay. 벗어나세요.



2 | GIỮ BÌNH TĨNH

Hít sâu, không nhìn đối tượng quấy rối, duy trì ngôn ngữ cơ thể trung lập.



3 | LÊN TIẾNG

(nếu có thể một cách an toàn). Nói giọng bình tĩnh nhưng vững vàng, thiết lập ranh giới rõ ràng giữa hai bên, lên án những hành vi và lời nói ác ý của họ.



4 | TÌM KIẾM HỖ TRỢ NGAY LẬP TỨC

Nhờ người xung quanh hỗ trợ hay can thiệp.



5 | TÌM KIẾM SỰ HỖ TRỢ TÂM LÝ

Khi được an toàn, dành thời gian để hồi phục, tìm ai đó để kể về những gì đã xảy ra. Nhớ rằng đây không phải lỗi của bạn, và bạn không cô độc.

5 Cách Giúp Đỡ Nếu Bạn Chứng Kiến Thấy Hành Động Gây Thù Ghét

1 | HÀNH ĐỘNG NGAY

Tiếp cận người bị hại, giới thiệu bản thân và xin hỗ trợ

2 | LẮNG NGHE TÍCH CỰC

Hỏi rõ trước khi phản ứng và tôn trọng những mong muốn của người bị hại. Giám sát tình hình nếu cần thiết.

3 | PHÓT LỜ KẼ QUẤY RỐI

Tìm cách hạ hỏa tình hình một cách thận trọng, dùng giọng nói, ngôn ngữ cơ thể hoặc hành động gây mất tập trung.

4 | HỘ TỔNG

Nếu tình hình leo thang, mời người bị hại cùng mình rời khỏi hiện trường.

5 | HỖ TRỢ TÂM LÝ

Giúp người bị hại bằng cách hỏi thăm cảm xúc của họ. Hỗ trợ xem họ muốn làm gì.

HÃY GHÉ THĂM [STOPAAPIHATE.ORG](https://stopaapihate.org) ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN HOẶC ĐỂ BÁO CÁO MỘT TRƯỜNG HỢP KỶ THỊ CHUNG TỘC.

**STOP
AAPI
HATE**