



Asian American Federation

# Stay Safe from Hate:

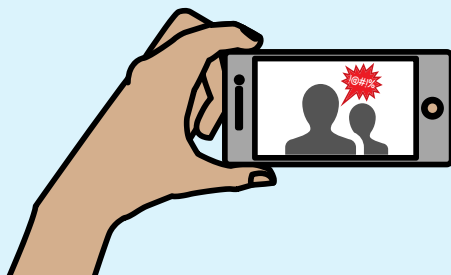
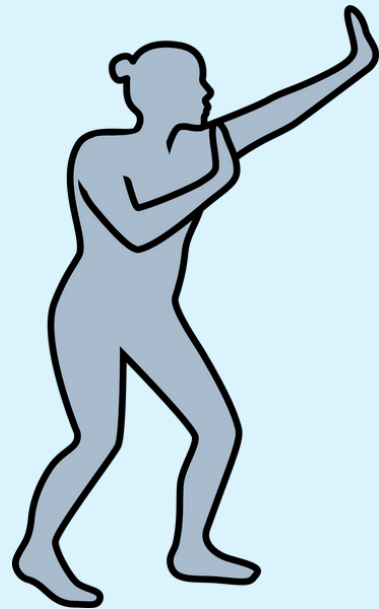
## How to Protect Yourself in Threatening Situations

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

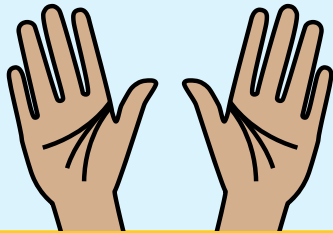
Instead of:

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

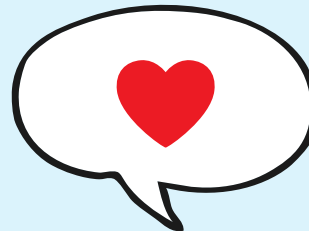
## DISTRACT

Excuse me

Do you know what the next stop is?

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

## DELAY

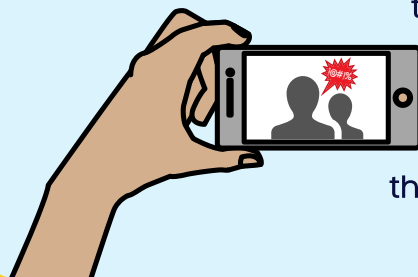


**Check in** with the person who was harmed after the incident

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!

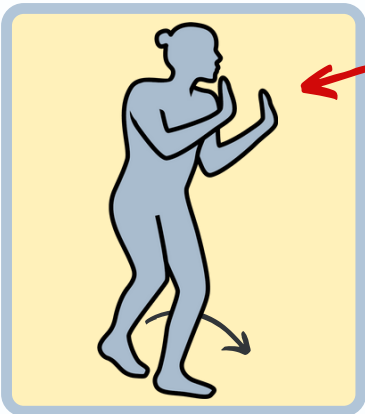


CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

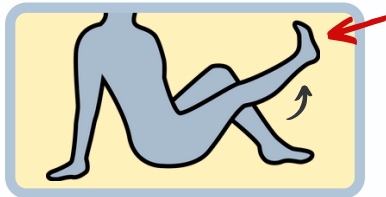
# Physical Self-Defense Strategies\*

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

## Safety Stance

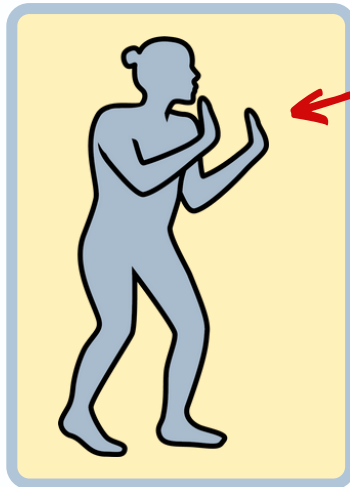


If cornered, pivot out in half-circle motion to cover distance quickly to make safe getaway



### On the ground

Use leg kicks to maintain distance

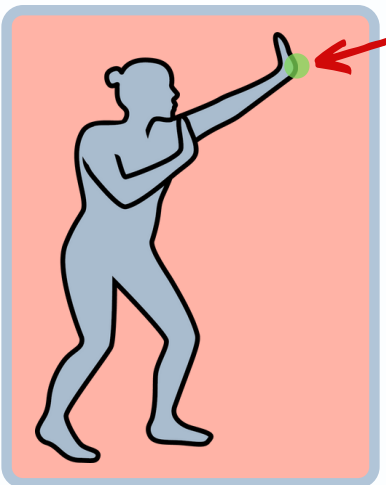


- Keep at least one arm's length distance from the aggressor
- Slightly angle your body 45°
- Start shifting weight and slowly back away
- Keep hands up with open palms

**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

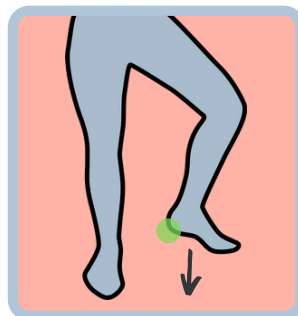
## Basic Strikes



### Palm Heel Strike

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

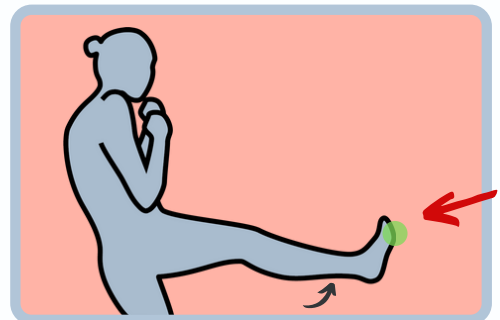
Target: Nose and chin



### Foot Stomp

Bend knees to stomp down quickly using heel of foot

Target: Foot

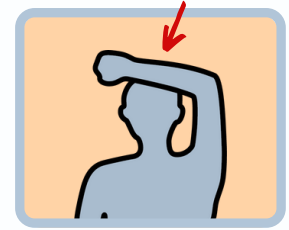


### Front Kick

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

简化字

**Chinese (Simplified)**

# 防止冲突升级的语言策略

从旁边接触：不要从后面接近造成伤害的人或者直接上前当面对峙

## 指出不当行为

你把他/她的手臂抓太紧了

你的声音太大了

针对一个不恰当的,冒犯他人的,或者暴力的**具体行为**但不要贴有害的标签或者进行嘲讽

## 说“不”

你永远有权利说“不”,或者“请停止”或“这样做不好”

## 一直重复

我觉得你在伤害他们

我觉得你在伤害他们

我觉得你在伤害他们

重复同样的话,直到造成伤害的人改变做法或者退出现时的情形

## 缓和事态

避免用同样激烈的语言去呛造成伤害的人尝试达到缓和事态的目的,或者是用**越来越镇静的语调**交流他们或许会无意识的和你一起变得平和

## 故意忽略

有的时候,忽略可以作为一种主动的策略你可以通过**选择不参与**的方式防止矛盾激化但是请持续关注,如果矛盾继续激化,准备好使用其他的策略

## “我”声明

你在种族歧视!

我受到了伤害

用“我”的立场来说明你的感受和期望**不要批判**造成伤害的人而使他们变成防守的一方

## 使用“我们”

我们都想在这里保证安全

使用“我们”来培养**整体感**当你创造一个“我们”的整体,造成伤害的人不太会把他们的愤怒转向你

## 以退为赢

自我防护是指**任何**能保证你的安全的行为有些时候,你需要做出让步来保证你和他人当时的安全

## 打断

把造成伤害者或者当时情况上的关注**打断或者转移**



# 非暴力沟通策略

目的：强调并且建立自己与他人的连结

## 观察

使用中性的言论描述所见，  
不加任何主观判断

你疯了

你这样大声地喊叫，  
宝宝开始哭了

说明

## 感觉

表达你的感受，  
而不是你认为对方做的事

我感到不受尊重

我感到痛苦

辨认你的

## 需求

或者期盼

说出你的需求，  
不牵涉特定的人事物

别跟我说话

我现在需要一点空间

## 提出要求

为求进展，  
建议具体可达成的要求

我现在很受不了你

我们可以暂停一下，  
晚点再回来吗？

记得运用你的肢体语言协助沟通

范例

当你摔电话的时候，  
我很害怕，  
我需要知道我们可以平平安安的。  
我们可以休息一下，  
晚餐后再回来吗？

观察  
感受  
需要  
提出要求

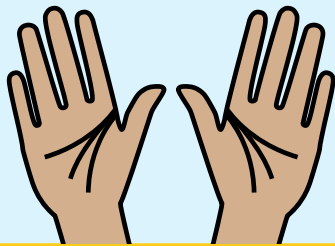
而不是：

你疯了，别摔你的电话

# 见义勇为者的5个“D”

当发现有人被骚扰时应该怎么做

**直接回应**造成伤害的人  
若有必要，进行肢体上的干涉



要自信，  
语气坚定，  
和镇静

## 直接

**向他人寻求帮助**

请求第三方协助，获取资源、或者帮助



## 委托

不好意思

请问你知道下站是哪一站吗?

## 分散注意

将注意力从造成伤害的人，  
被伤害的人，或者是整个情形中  
**转移开**

## 延迟

在事情结束后，  
**询问关心**受到伤害的人



并且让自己和我们的社区  
**了解**这样的事情为何发生

## 记录

如果有人已经在帮助受到伤害的人



通过照片或视频**记录**下此事\*

\*不要在没有受伤者同意的情况下发布或者分享视频或照片



Asian American Federation

5“D”改编自Hollaback!

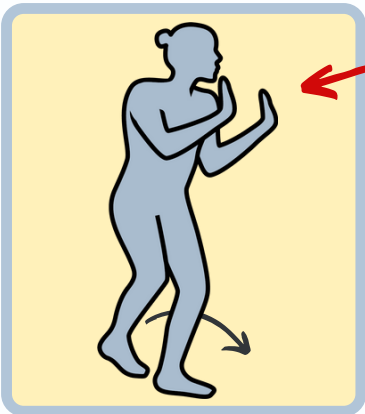


CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

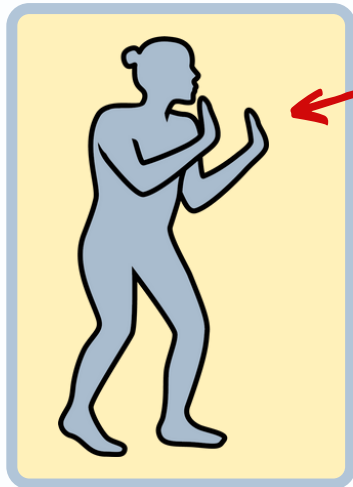
# 人身自我防卫策略\*

\* 仅限于人身安全收到威胁的情况下使用

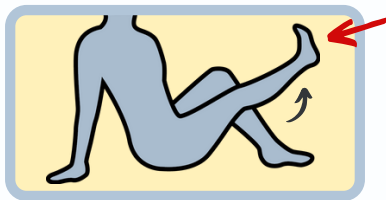
## 站姿



如果被逼到角落，旋转扫出半圆，快速制造距离，借以安全逃脱



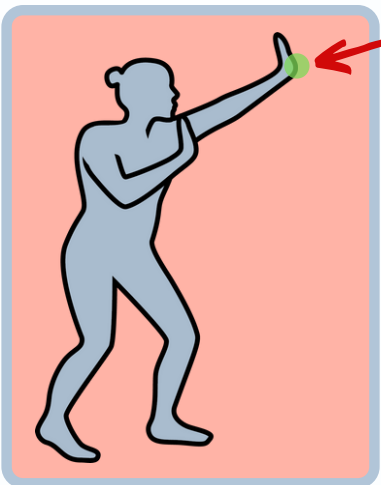
- 与侵犯者保持至少一只手臂的距离
- 斜面对方呈45度角
- 开始移动重心，慢慢退后
- 张开手掌，维持双手举起



## 坐姿

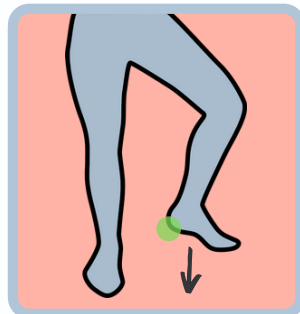
借由踢腿维持距离

## 基础打击



## 掌击

使用手掌出击，保持手指向后并收起拇指  
目标：鼻子与下巴



## 踏脚

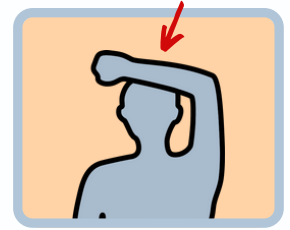
弯曲膝盖，以脚后跟迅速踩踏  
目标：脚



## 前踢

以前脚快速出击，接着迅速反弹后拉  
目标：膝盖或胫骨

## 阻挡



## 顶挡

保护头部不受来自前方与上方的攻击

- 拳眼朝前
- 前臂应遮住你的额头



## 肘挡

保护头部不受来自侧面的攻击，移动身体以降低手肘所受的冲击

- 阻挡时保持眼睛向前
- 手肘朝前

次要目标：旨在恫吓与引起疼痛，这些部位包括下巴，胫，耳朵，腹股沟，肋骨，脚和手指

主要目标：目的在于减慢或者让攻击者无法移动，这些部位旨在造成损害并且阻碍下列活动：

- 眼睛 - 视力
- 鼻子 - 呼吸道
- 喉咙 - 呼吸
- 膝盖 - 行动

繁體字

**Chinese (Traditional)**

# 防止衝突升級的語言策略

從旁靠近：千萬不要從加害者的背面或者正面接近

## 指出不當行為

你正很用力地抓住他們的手臂。

你說話非常大聲。

針對一個不恰當的,冒犯他人的,或者暴力的**具體行為**但不要貼有害的標籤或者進行嘲諷

## 說“不”

你永遠有權利說“不”，或者“請停止”或“這樣做不好”。

## 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

## 緩和事態

避免用同樣激烈的語言去噙造成傷害的人嘗試達到緩和事態的目的，或者是用**越來越鎮靜的語調**交流他們或許會無意識的和你一起變得平和

## 故意忽略

有的時候，忽略可以作為一種主動的策略你可以通過**選擇不去參與**的方式防止矛盾激化但是請持續關注，如果矛盾繼續激化，準備好使用其他的策略。

## “我” 聲明

你這是種族歧視！

我感到痛苦。

使用“我”作為開頭，表達感覺與期待，不加評判，如此加害者才不會起防禦之心。

## 使用“我們”

我們都想在這裏保證安全。

使用“我們”來培養**整體感**當你創造一個“我們”的整體，造成傷害的人不太會把他們的憤怒轉向你。

## 以退為贏

自我防護是指**任何**能保證你的安全的行為有些時候,你需要做出讓步來保證你和他人當時的安全。

## 打斷

把造成傷害者或者當時情況上的關注**打斷**或者轉移。

# 非暴力溝通策略

目的：強調並且建立自己與他人的連結

## 觀察

使用中性的言論描述所見，  
不加任何主觀判斷

你瘋了 

你這樣大聲地喊叫，  
寶寶開始哭了

說明

## 感覺

表達你的感受，  
而不是你認為對方做的事

我感到不受尊重 


我感到痛苦

辨認你的

## 需求

或者期盼

說出你的需求，  
不牽涉特定的人事物

別跟我說話 

我現在需要一點空間

## 提出要求

為求進展，  
建議具體可達成的要求

我現在很受不了你 

我們可以暫停一下，  
晚點再回來嗎？

記得運用你的肢體語言協助溝通

範例

當你摔電話的時候，  
我很害怕，  
我需要知道我們可以平平安安的。  
我們可以休息一下，  
晚餐後再回來嗎？

觀察  
感覺  
需求  
提出要求

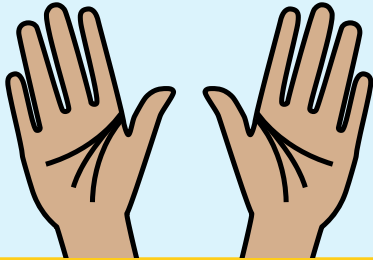
而不是：

你瘋了，別摔你的電話

# 目击者所需知道的五个D

當你看到有人被騷擾時的行動准則

直接回應加害者，  
或者在需要的時候以實際行動幹預。



有自信，  
果斷，  
冷靜。

## 直接

向他人尋求幫助

要求協助，  
支援或者請其向第  
三方尋求援助。



## 找人幫忙

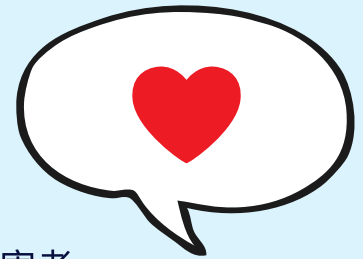
## 分散注意力

將注意力從加害者、  
受害者與整個狀況中  
移轉開來。

請問一下

你知道下一站  
是哪裏嗎？

## 拖延



在事後關懷受害者  
並且教育自己與社區事件發生的原因。

## 收集證據

如果已經有人正在幫助受害者，



你可以拍照片或者影片存證。\*

\*受害者同意前，  
絕不可以公開或分享影音證據。



Asian American Federation

5 "D's" adapted from Hollaback!

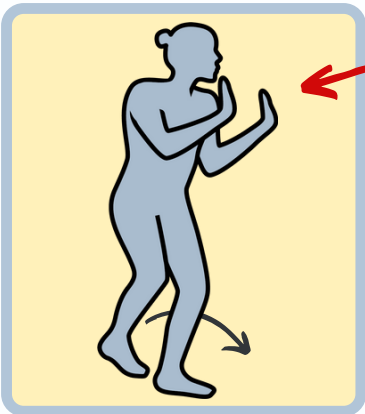


CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

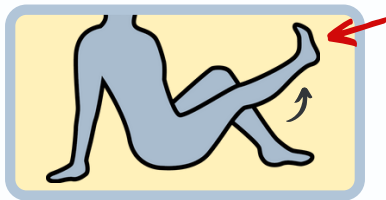
# 人身自我防衛策略\*

\* 僅限于人身安全收到威脅的情況下使用

## 站姿



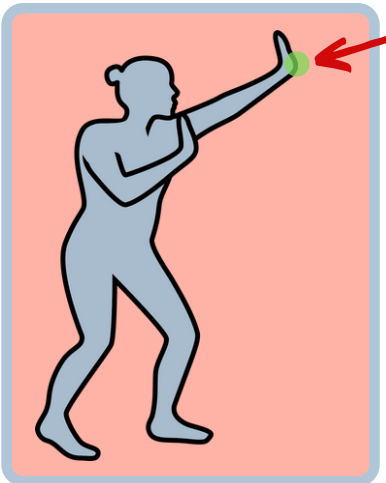
如果被逼到角落，旋轉掃出半圓，快速制造距離，借以安全逃脫



## 坐姿

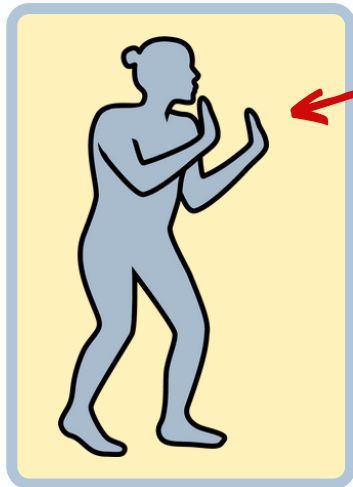
借由踢腿維持距離

## 基礎打擊



## 掌擊

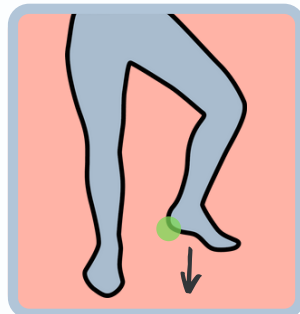
使用手掌出擊，保持手指向後並收起拇指  
目標：鼻子與下巴



- 與侵犯者保持至少一只手臂的距離
- 斜面對方呈45度角
- 開始移動重心，慢慢退後
- 張開手掌，維持雙手舉起

**主要目標：**目的在於減慢或者讓攻擊者無法移動，這些部位旨在造成損害並且阻礙下列活動：

- 眼睛 - 視力
- 鼻子 - 呼吸道
- 喉嚨 - 呼吸
- 膝蓋 - 行動



## 踏腳

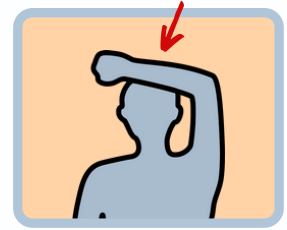
彎曲膝蓋，以腳後跟迅速踩踏  
目標：腳



## 前踢

以前腳快速出擊，接著迅速反彈後拉  
目標：膝蓋或胫骨

## 阻擋



## 頂擋

保護頭部不受來自前方與上方的攻擊

- 拳眼朝前
- 前臂應遮住你的額頭



## 肘擋

保護頭部不受來自側面的攻擊，移動身體以降低手肘所受的沖擊

- 阻擋時保持眼睛向前
- 手肘朝前

**次要目標：**旨在恫嚇與引起疼痛，這些部位包括下巴，脛，耳朵，腹股溝，肋骨，腳和手指



**한국어**  
**Korean**

# 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.

# 비폭력 커뮤니케이션 전략

목적: 상대방에 공감하고, 상대방과 감정적으로 교류할 수 있도록 하기 위함

## 관찰하기

당신이 보는 것에 대해 개인적 판단 없이 중립적으로 진술하세요.

당신 미쳤군요!

당신은 너무 크게 소리를 치고 있어요, 아기가 깨려고 합니다.

## 감정 전달하기

타인의 행동에 대해 당신의 생각 대신 감정을 표현하세요.

당신 무례하군요.

저는 기분이 나쁩니다.

## 필요 말하기

특정한 인물이나 구체적인 행동을 지적하지 말고 당신의 바람을 말하세요.

당신 그만 말해요!

저에게서 조금 떨어져 주세요.

## 요청하기

상황을 개선하기 위해 구체적이고 실행 가능한 요청을 하세요.

난 지금 너를 견딜 수가 없어!

우리 잠시 쉬었다가 나중에 다시 얘기할까?

상대방과 대화하는 동안 당신의 감정을 몸으로도 표현하셔야 합니다.

예시

당신이 휴대폰을 집어던지면  
난 두렵습니다.  
난 우리 모두 안전하길 바랍니다.  
우리 잠시 숨을 고르고,  
저녁 먹고 다시 얘기할까요?

관찰하기  
감정 전달하기  
필요 말하기  
요청하기

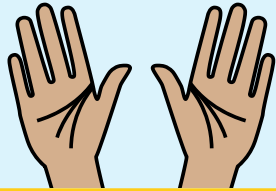
이런 표현은 안돼요:

당신 미쳤군요. 폰을 왜 던져요!

# 용기있게 나서는 '5가지' 방법

누군가 괴롭힘을 당하고 있을때 취해야할 행동 지침

누군가를 괴롭히는 사람에게  
직접적으로 대응하세요.  
필요하다면 물리적으로  
개입하세요.



자신있게  
단호하게  
그리고 침착하게  
**직접 대응**

다른 누군가에게  
도움을 구하세요.

주변에 있는  
누구에게든지  
도움을 요청하세요.

**도움 요청**



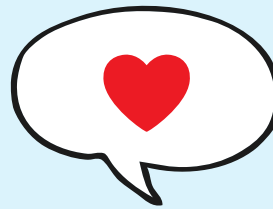
**주의 분산**

실례합니다.

다음 역이 무슨 역이죠?

피해를 입히는  
사람 피해를 입은  
사람 또는 그 상황  
자체로부터 주의가  
분산되도록 행동하세요.

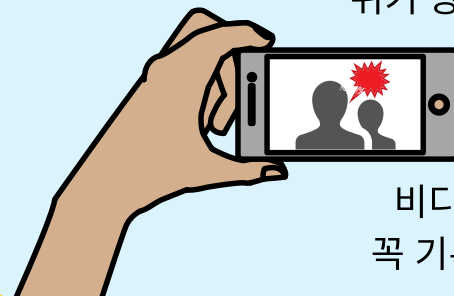
**진정시키기**



사건 직후 피해를  
입은 사람이  
어떤 상태인지  
확인해주세요.

그리고 이런 일이  
왜 일어났는지 우리와  
우리 커뮤니티에 꼭 알려주세요.

**기록 남기기**



누군가  
다른 사람을  
위기 상황에서 돕고  
있다면,

사진이나  
비디오 영상으로  
꼭 기록해주세요.\*

\*피해를 입은 사람의 모습이 담긴  
영상이나 사진은 소셜미디어 등에  
공개하면 절대 안됩니다.



Asian American Federation

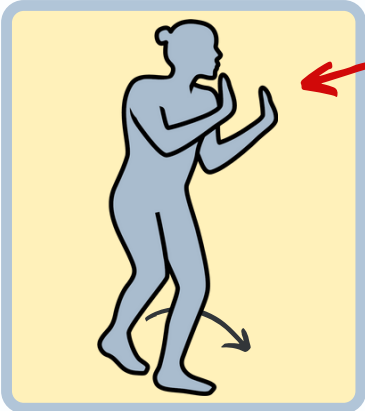


CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

# 신체적 자기방어 전략\*

\*누군가 당신의 안전을 위협하는 수준의 신체적 위협을 가하는 경우에만 사용하세요.

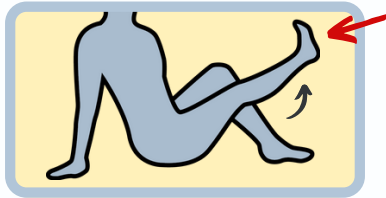
## 안전 자세



코너에 몰렸다면, 재빨리 빠져나갈 수 있도록 반원을 그리며 몸을 돌려 공간을 확보하세요.



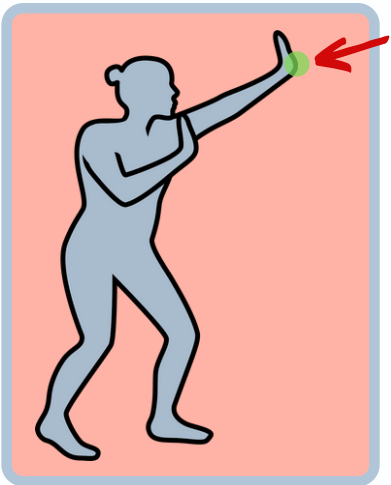
- 공격자와 최소 한 팔 길이정도 거리를 유지하세요.
- 몸은 앞으로 45° 정도 기울이세요.
- 체중을 실으면서 천천히 뒤로 물러나세요.
- 손바닥은 편 상태로 손을 위로 올리세요.



### 바닥에 앉아 있는 경우

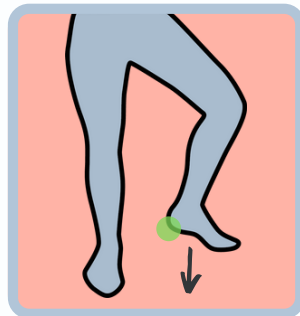
공격자와의 거리를 유지하기 위해 발차기를 이용하세요.

## 기본 공격



### 손바닥으로 공격하기

손가락은 펴고 엄지손가락은 안으로 접은 상태로 손바닥을 이용해 치세요. 상대의 코와 턱을 조준할 때 이용



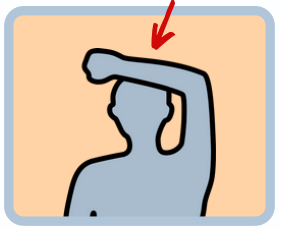
### 발 구르기

무릎을 구부리고 발뒤꿈치를 이용해 바닥을 치세요. 상대의 발을 조준할 때 이용



### 앞발차기

발바닥 앞축을 이용해 상대를 빠르게 차고 공격자세로 돌아오세요. 상대의 무릎과 정강이를 조준할 때 이용



### 머리 차단

전방 및 머리 위로 가해지는 공격을 방어합니다.

- 주먹을 친 손바닥이 바깥 쪽을 향하게 하세요.
- 팔뚝이 이마와 일직선이어야 합니다.



### 팔꿈치 차단

측면에서 가해지는 공격을 방어합니다.

- 공격을 차단할 때 정면을 주시합니다.
- 팔꿈치는 앞으로 전방을 향합니다.

**주요목표:** 상대방의 움직임을 멈추게 하거나 약화시키는 것이 목표입니다. 공격 부위에 따라 상대는 다음과 같은 타격을 입게 됩니다.

- 눈 - 시력
- 코 - 기도
- 목 - 호흡
- 무릎 - 이동성

**2차목표:** 상대를 놀라게하고 고통을 유발하는 것입니다. 이를 위한 공격 부위는 턱, 정강이, 귀, 사타구니, 갈비뼈, 발 및 손가락이 될 수 있습니다.

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

書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

書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う。

## 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、書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

書を及ぼしている人、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と思  
っているかではなく  
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:

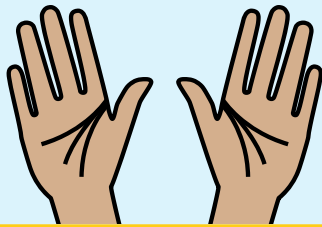
あなたのやっていることはおかしいわ。  
電話を投げるのはやめて。



# 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

ちょっといいですか

次の停留所は  
どこかわかりますか?

## そらす

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

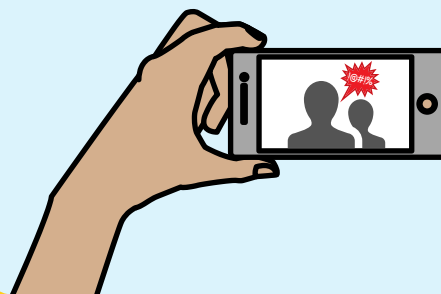
嫌がらせを  
受けていた人に  
後で  
確認する



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

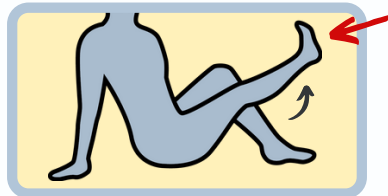
# 身体的な自己防衛の方法\*

\*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



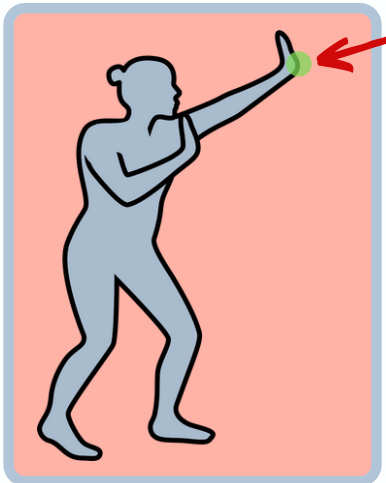
追い詰められた場合は、安全に逃げるための距離を素早くカバーするため、体を半分回して足を外に踏み出します。



### 地面の上で

足で蹴って距離を維持します。

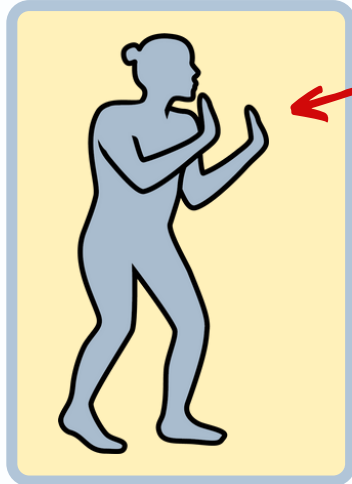
## 基本的な打撃



### 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。

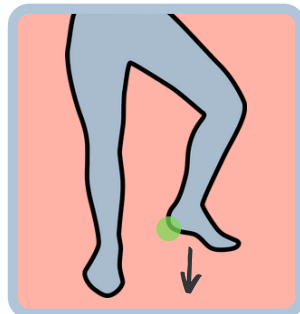
目標: 鼻とあご



- 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:

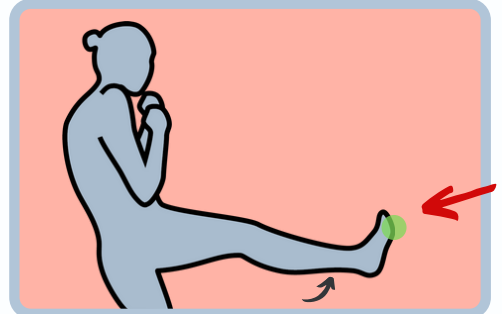
- 目 - 視力
- 鼻 - 気道
- 喉 - 呼吸
- 膝 - 機動力



### 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

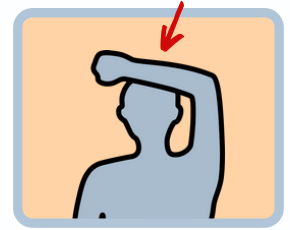


### 正面からの蹴り

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

Sebrang 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 sinasalooob 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:

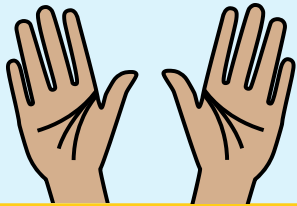
Para kang baliw. Huwag mong itapon ang iyong telepono.

# 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

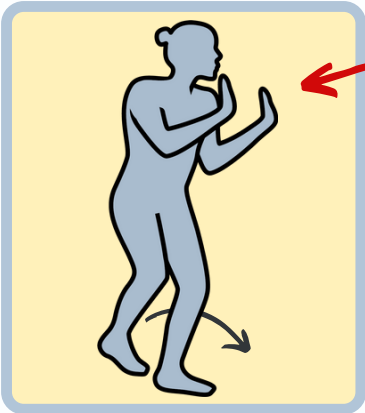


CENTER FOR ANTI-VIOLENCE EDUCATION

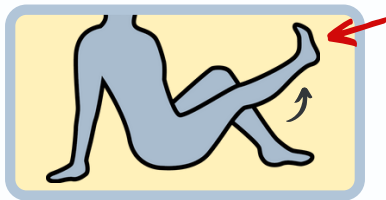
# Mga Istratehiya sa Pagtatanggol ng Sarili\*

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

## Ligtas na Pustura



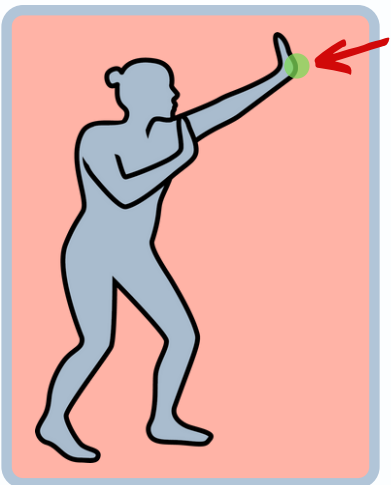
Kung nasukol, umikot ng kalahati palabas para makakuha ng distansiya na makakatakas ka agad



### Sa Ibaba

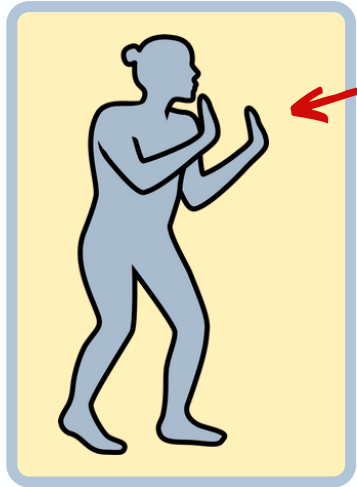
Gamitin ang pagsipa upang makapagpanatili ng distansiya.

## Pangunahing Pag-atake



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

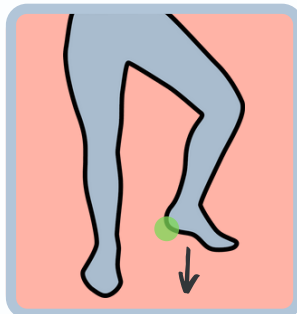
Gamitin ang palad na pang-atake habang nakatiklop papasok ang hinlalaki at mga daliri.  
Target: Ilong at baba



- 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.

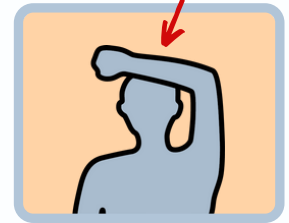
- Mata - pagtingin
- Ilong - labasan ng hangin
- Lalamunan - paghinga
- Tuhod - pagkilos



### 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 kamay 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

# **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 hưởng 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:

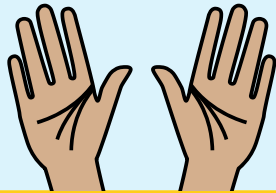
Bạn thật điên rồ. Đừng ném điện thoại của bạn

# 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

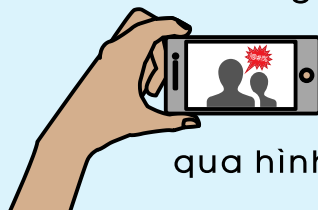
Hỏi thăm người bị hại sau vụ việc



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

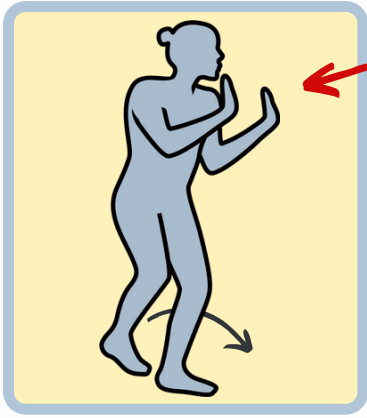


CENTER FOR  
ANTI-VIOLENCE  
EDUCATION

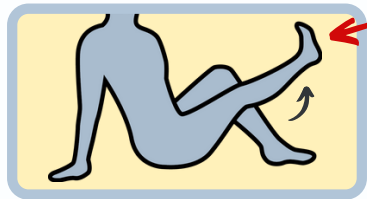
# Các Chiến Lược Tự Vệ Về Thể Chất\*

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



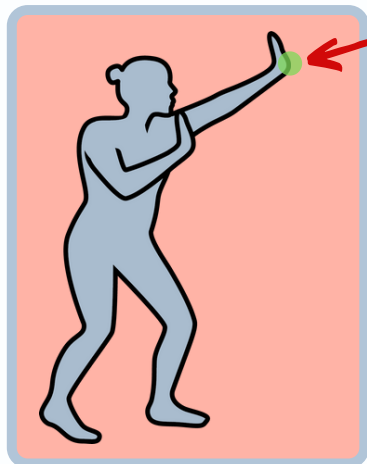
Nếu bị dồn vào đường cùng, hãy xoay người ra ngoài, bằng cách duy chuyển nửa vòng tròn, nhằm tạo ra một khoảng cách thật nhanh chóng để thoát thân an toàn



### Trên mặt đất

Sử dụng chân để duy trì khoảng cách

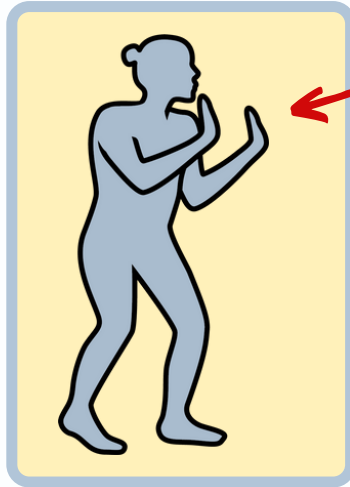
## Đòn tự vệ cơ bản



### 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

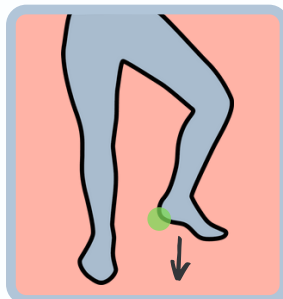
Mục tiêu: Mũi và cằm



- 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

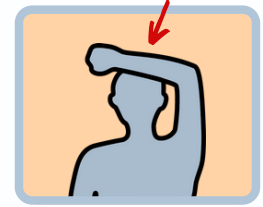


### Dậm chân

Gập đầu gối và dậm chân xuống bằng gót chân

Mục tiêu: 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



### 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