

## Ngôn Từ Đề Xuất Khi Ai Đó Tiết Lộ Một Sự Cố Hoặc Tội Kỳ Thị Với Bạn

Cách bạn phản ứng khi ai đó chia sẻ với bạn về một sự cố hoặc tội phạm kỳ thị có thể có tác động đáng kể đến cảm giác của nạn nhân ngay lúc đó và trong thời gian ngắn hạn và dài hạn sau sự cố đó. Ngôn ngữ cơ thể, ngôn ngữ lời nói và giọng điệu đều gửi thông điệp đến nạn nhân và có thể truyền đạt sự quan tâm, thoải mái và an toàn, hoặc cách khác có thể truyền đạt sự không quan tâm và thực tế là nguy hiểm.

### Ngôn từ đề xuất:

Tôi rất tiếc điều đó đã xảy ra.	Điều đó là không ổn.
Không ai xứng đáng bị đối xử như vậy.	Tôi có thể làm gì để hỗ trợ bạn ngay bây giờ?
Bạn có người hỗ trợ không?	Tôi muốn giúp bạn cảm thấy an toàn.
Bạn có muốn báo cáo điều này với _____?	Bạn có cảm thấy thoải mái không nếu tôi chia sẻ điều này với _____?
Việc bạn cảm thấy như vậy là bình thường.	Bạn có không gian an toàn với tôi và tôi rất vinh dự khi bạn tin tưởng tôi để chia sẻ.
Cảm xúc của bạn là đúng.	Tôi tưởng tượng điều này có thể làm cho bạn cảm thấy ____ (quan sát nạn nhân: sợ hãi, một mình, nhục nhã, chán nản, thất vọng, v.v.).
Tôi có thời gian để lắng nghe nếu bạn muốn trò chuyện thêm với tôi.	Đây không phải là lỗi của bạn.
Cảm ơn bạn đã chia sẻ điều này với tôi.	Hành vi/ngôn từ đó không đại diện cho niềm tin của tôi.
Bạn là người tốt.	Cộng đồng chúng ta có một nguồn hỗ trợ cho bạn.
Có một đường dây nóng có thể hỗ trợ và giúp bạn đưa ra một số quyết định về những việc cần làm tiếp theo.	

### Ngôn từ cần tránh:

Tôi không nghĩ cô ấy có ý như vậy.	Bạn đang quá nhạy cảm.
Bạn có chắc là bạn đã nghe đúng không?	Hãy nghĩ về mặt tích cực...
Tại sao bạn không nói điều gì đó sớm hơn?	Tôi hoàn toàn hiểu.
Tôi chắc chắn sẽ báo cáo điều này với ____.	Bạn phải báo cáo điều này với ____.
Tôi biết chính xác phải làm gì.	Tôi biết tôi sẽ làm gì nếu điều này xảy ra với tôi.
Bạn nên _____	Tôi sẽ nói với mọi người rằng anh ấy đã nói điều đó với bạn.