

پوښتنه: زه څه کولی شم که زه وگورم چې یو څوک بل فرد په یوه تعصبي پېښه کې هدف گرځوي؟

- اقدام وکړئ: هدف گرځول شوي فرد ته نږدې شئ، خپل ځان ورته معرفي کړئ، او ملاتړ ورته وړاندیز کړئ.
- په فعال ډول غوږ شئ: د هر ډول اقدام کولو نه مخکې پوښتنه وکړئ او د هدف گرځول شوي فرد د هیلو درناوی وکړئ. که اړتیا وي وضعیت نظارت کړئ.
- بریدگر له پامه وغورځوئ: د خپلې پوهې او اختیار په کارولو سره، هڅه وکړئ د خپل غږ، بدن حرکاتو یا پام اړولو له لارې وضعیت آرام کړئ.
- ملتیا: که وضعیت خراب شي، هدف گرځول شوي فرد ته بلنه ورکړئ چې تاسې سره د دغه ځای څخه لاړ شي.
- احساسی ملاتړ وړاندې کړئ: د هدف گرځول شوي فرد څخه په پوښتنه کولو سره چې هغوی څنګه احساس کوي ورسره مرسته وکړئ. د هغوی سره دې اټکل کولو کې مرسته وکړئ چې نور څه غواړي وي کړي.

سرچینه: د A3PCON's #StopAAPIHate کمپاین

غواړئ پوهه شئ د مدني حقونو واحد څه کار
کوي؟ مور په ټولنيزو رسنيو کې تعقيب کړئ!

