

Q: 저 자신이 편견 사건의 표적이 되는 경우 어떻게 해야 하나요?

- **안전 제일:** 본능을 믿고 주변을 살펴봅니다. 안전하지 않다고 느껴지고 가능하면 그 자리를 떠납니다.
- **침착 유지:** 심호흡을 하고, 되도록 눈을 마주치지 말고, 중립적 바디 랭귀지를 유지합니다.
- **말로 대응합니다(안전하게 할 수 있는 경우):** 침착하고 단호한 목소리로 물리적 거리를 확보한 다음, 상대의 행동과 코멘트를 비판합니다.
- **즉각적인 도움을 구합니다:** 주변 사람들에게 도움이나 개입을 요청합니다.
- **정서적 지지를 구합니다:** 일단 조금 안전해졌다 싶으면, 시간을 갖고 회복한 다음 벌어진 일에 대해 누군가에게 호소합니다. 여러분이 잘못이 아니며, 여러분은 혼자가 아니라는 것을 기억하십시오.

Civil Rights Unit이 무슨 일을 하는
지 궁금하세요? 소셜 미디어에서
팔로우하세요!
 