

# ДЕЕСКАЛАЦИЯ



12 Съвета, как да обърнеш една неприятна и потенциално опасна ситуация в безопасна такава.

## Деескалация без думи

Отвори вратата и напусни помещението.

Симулирай припадък по здравословна причина.

Започни разговор с твоя колежка.

Заеми замоуверена позиция.

Извикай други хора в ситуацията.

Дръж се на разстояние.

## **Вербална деескалация**

Задай въпрос, ако нещо не разбираш.

Говори със спокоентон.

Не употребявай обидни думи.

Изявявай се кратко и ясно.

Изрази твоите чувствана глас.

Смени темата на разговор.

**Свържи се с нас, ако искаш да научиш повече!**

**Ще ти дадем съвет с удоволствие.**



**Телефон: 076'397'41'99**  
**Ел.поща: [info@lysistrada.ch](mailto:info@lysistrada.ch)**