

Khuyến khích Tương Tác Tích cực

Cẩm nang ngắn này cung cấp thông tin về làm cách nào để có những tương tác tích cực với mọi người.



NEIGHBOURHOOD
Empowerment Team

Gặp gỡ những người mà chúng ta không quen biết có thể khiến chúng ta cảm thấy e sợ vì chúng ta có thể không biết phải trông đợi gì. Chúng ta có thể giảm nỗi sợ hãi này bằng cách làm quen với nhiều loại người và học hỏi về những trải nghiệm của họ.

Thông tin về những dấu hiệu của sự kích động và những yếu tố khởi phát có thể giúp bạn cảm thấy được chuẩn bị hơn khi lâm vào một tình huống cũng như nắm bắt sớm một tình huống có vấn đề.



Bạn có thể dùng thông tin và những phương pháp trong cẩm nang này khi giao thiệp với những người bạn không quen biết và những hành động của họ mà bạn tin rằng sẽ khó lường trước được.

Phương pháp tốt nhất để khuyến khích những tương tác tích cực là sử dụng những kỹ năng **lắng nghe chủ động** và **sự đồng cảm**.

Nói chung, nếu chúng ta đối xử với mọi người như một cá nhân được tôn trọng thì chúng ta đang có một khởi đầu tốt để có một tương tác tích cực.

Điều quan trọng là phải nhận thức rằng mỗi người mà chúng ta gặp đều có một tiểu sử độc nhất của riêng họ, trong số đó cũng có thể mang tính đau thương.

Chúng ta cũng phải nhớ rằng chúng ta đi vào các tình huống với những thành kiến và khuôn mẫu của riêng mình mà đó có thể ảnh hưởng đến tương tác của chúng ta với những người khác.



Khi gặp gỡ những người mà họ có thể trở nên **kích động** hoặc **hung hăng**

- **Biết các yếu tố khởi phát:** có một số điều mà chúng ta không thể nhìn thấy có thể khiến một người trở nên kích động hoặc hung hăng.
- **Biết những dấu hiệu của sự kích động:** có thể có những dấu hiệu cảnh báo sớm mà bạn có thể nhận thấy như **bồn chồn, lan man, không yên, đi tới đi lui, cắn móng tay, bộc phát hay la hét, cào cấu vào da hoặc quần áo.**





Những điều có thể gây **kích động**.

Biết những điều này có thể giúp bạn tránh một tình huống mà bạn cảm thấy bị đe dọa hoặc phải đối mặt với một tình huống đang đả căng thẳng.

- Người đó đang giải phóng sự tức giận hoặc bức bối; những điều này có thể đã được tích tụ trong một thời gian dài và trước khi có sự tương tác của bạn.
- Họ có cảm giác bị mất kiểm soát và đang cố gắng giành lại nó.
- Sự trả đũa; chống lại sự bất công hay sự ngược đãi có thực hoặc nhận thức được.



● Sử dụng các kỹ thuật giao tiếp hiệu quả

- Hỏi tên của người đó và dùng nó thường xuyên, chia sẻ tên của bạn
- Lắng nghe những gì người đó đang nói và lắng nghe về những mối quan tâm chung
- Tập trung vào những cảm xúc
- Sử dụng những kỹ năng nghe chủ động
- Cho người đó thời gian và không gian để bày tỏ bản thân họ
- Làm rõ và đặt câu hỏi
- Thể hiện sự đồng cảm qua nét mặt và lời nhận xét chẳng hạn như là “điều đó nghe có vẻ như là một tình huống khó khăn”
- Tóm tắt nhận xét của người đó bằng lời của riêng bạn để cho thấy rằng bạn đã nghe và hiểu những gì người đó đang nói
- Bỏ qua hoặc tránh những câu hỏi mang tính thách thức, người đó có thể đang cố tạo ra một cuộc tranh giành quyền lực

● Đi đến một kết luận

- Thay vì nói với người đó phải làm gì, hãy đưa ra các lựa chọn
- Yêu cầu thêm những gợi ý
- Giành được sự đồng lòng bằng cách gặt đầu “có” khi bạn đưa ra một đề xuất
- Tìm một điều nhỏ mà họ có thể ưng thuận, điều này nhằm làm họ hình thành tư duy “làm việc cùng nhau”
- Quyết định những gì có thể thương lượng và không thương lượng được

Hãy nhớ rằng việc tiếp xúc với mọi người bằng **sự quan tâm** và **lo lắng chân thành** có thể giúp bạn đảm bảo tình hình diễn ra êm ả và tích cực.

Những mẹo để có những tương tác tích cực

- **Hãy quan tâm đến tình trạng cảm xúc của chính bạn.** Khiến bản thân bình tĩnh lại trước khi tương tác với cá nhân đó.
- **Nhận thức về môi trường xung quanh.** Có những ai khác có thể hỗ trợ bạn không? Có những đồ vật xung quanh có thể được sử dụng làm vũ khí không? Bạn có lối thoát nào không? Vị trí của bạn có thể khiến người đối diện cảm thấy bị mắc kẹt không?
- **Nhìn và hành động càng không gây hấn càng tốt.**
 - Tôn trọng không gian cá nhân
 - Sử dụng tông giọng trầm và nhất quán
 - Giữ nét mặt trung tính
 - Để tay trước cơ thể bạn, thả lỏng và thư giãn. Đứng khoanh tay phía trước bạn
 - Tránh cử động quá nhiều, bồn chồn hoặc chỉ trỏ ngón tay
- **Kiểm soát phản ứng của chính bạn.** Các hành vi và các phản ứng góp phần giúp làm xoa dịu tình hình.



Khẩn cấp 9-1-1

**Đường dây khiếu nại không khẩn cấp
780-423-4567**

Trực tuyến tại Edmontonpolice.ca

Ứng dụng Sở Cảnh sát Edmonton



NEIGHBOURHOOD
Empowerment Team

Để biết thêm thông tin: NET@edmonton.ca

**NET là sự hợp tác của Sở Cảnh Sát Edmonton, Thành Phố Edmonton,
Trung tâm Gia đình và United Way của Vùng Thủ đô Alberta**

**In Tháng 12 Năm 2019
Vietnamese**