

ከነዋሪዎች ለሚሰነዘር ጠብ አጫሪ ሳህሪ ምላሽ መስጠት

ለጠብ አጫሪ ሳህሪ እንዴት ምላሽ እንደሚሰጡ



ይረጋገጥ

- ዘና ይበሉ እንዲሁም አይበሰሩ። ቀናና የተረጋጉ ይሁኑ። በለሰላሳ ድምጽ በዝግታ ይናገሩ።

ግለሰቡን ያረጋገጡ

- በሚያረጋጋ ድምጽ ረጋ ብለው ይናገሩ እንዲሁም ግለሰቡን ለማረጋገጥ ይሞክሩ።
- ችግሮቹን ያዳምጡት።
- ፍርሀቱን ወይም ንዴቱን እንደተረዱት ያሳዩት።



የቅርብ መንስኤውን ለመለየት ይሞክሩ

- ለሳህሪው መንስኤ ከሆነው ምላሽ በፊት ምን እንደተከሰተ ያስቡ።
- ህመም ለሳህሪው መንስኤ ስለመሆኑ ይወቁ። ህመም የአንድ ነዋሪ ጠብ አጫሪ ሳህሪ መንስኤ ሊሆን ይችላል።



የተለያዩ መፍትሄዎችን ይፈልጉ

- በማረጋገጥ መልኩ ለመንካት ይሞክሩ።
- ረብሽን፣ ምስቅልቅልን፣ ወይም በክፍሉ ውስጥ ያሉ ሰዎች ብዛትን ይቀንሱ።
- ከሁለት ምርጫዎች መካከል ቁጥጥር የሚደረግባቸው ምርጫዎች ያቅርቡ።
- የሚያዝናና ተግባር ይሞክሩ - ግለሰቡን ለማስታገስ እንዲረዱዎ ሙዚቃ፣ ማሳጅ ወይም የአካል እንቅስቃሴ ይጠቀሙ።
- ትኩረቱን ያስቀይሩ - ትኩረቱን ለማስቀየር ስናክ ወይም የሚወደውን ቁስ ይስጡት።

አንዳንድ የማረጋገጫ ስልቶች እዚህ ላይ ቀርበዋል። እንደ ቡጢ መጨበጥ፣ እጅ ማጣመር፣ ወይም ፊትን መጨፍገግ ያሉ ጠብ አጫሪ አካላዊ ቋንቋ አያሳዩ። አይን ለአይን ግንኙነት ያድርጉ፣ ነገር ግን ጠብ አጫሪ በሆነ መልኩ አያፍጥጡ። ትንፋሽዎን ለመቆጣጠር ይሞክሩ እና በጽኑ የተረጋጋ፣ አስተኛ ድምጽ ለመናገር ይሞክሩ። አዎንታዊ መግለጫዎችን ይጠቀሙ እንዲሁም ማረጋገጫ ለማቅረብ ይሞክሩ።

