

5 "D'S" OF BEING AN UPSTANDER

What to do when you see someone being harassed

Respond directly to the person causing harm or physically intervene if necessary



Be confident, assertive, & calm

DIRECT

Get help from someone else

Ask for assistance, a resource, or help from a third party



DELEGATE

Excuse me

DISTRACT

Bring attention **away** from the person causing harm, the person who was harmed, or the situation itself



DELAY

Check in with the person who was harmed after the incident

And **educate** ourselves & our communities on why this happened



DOCUMENT

If someone is already helping the person in crisis,



document through photo or video*

*Never post or share a video without the consent of the person being harmed



5 "D's" adapted from Hollaback!



5 "D'S" OF BEING AN UPSTANDER

What to do when you see someone being harassed

Respond directly to the person causing harm or physically intervene if necessary



Be confident, assertive, & calm

DIRECT

Get help from someone else

Ask for assistance, a resource, or help from a third party



DELEGATE

Excuse me

DISTRACT

Bring attention **away** from the person causing harm, the person who was harmed, or the situation itself



DELAY

Check in with the person who was harmed after the incident

And **educate** ourselves & our communities on why this happened



DOCUMENT

If someone is already helping the person in crisis,



document through photo or video*

*Never post or share a video without the consent of the person being harmed



5 "D's" adapted from Hollaback!



5 สิ่งที่เราควรทำเมื่อต้องเผชิญหน้ากับภัยคุกคามในรูปแบบต่างๆ !!!

พยายามเข้าช่วยเหลือกับผู้ที่ถูกคุกคามเท่าที่เราสามารถให้ความช่วยเหลือได้



มั่นใจ ตั้งสติให้มั่น และกล้าแสดงออก

DIRECT

พยายามขอความช่วยเหลือจากผู้ที่รอบข้าง

ขอความช่วยเหลือผู้ที่อยู่รอบข้างหรือความช่วยเหลือจากบุคคลที่สาม



DELEGATE

ขออนุญาต

DISTRACT

พยายามเบี่ยงเบนความสนใจจากเหตุการณ์



DELAY

หลังจากเหตุการณ์ได้จบลงแล้วเราควรให้ความช่วยเหลือผู้ถูกคุกคาม



และให้ความรู้แก่ตนเองและชุมชนของเราว่าเหตุใดสาเหตุที่เกิดขึ้น

DOCUMENT

หากมีผู้ที่ให้ความช่วยเหลือผู้ที่ถูกคุกคามอยู่แล้ว



เราสามารถบันทึกเหตุการณ์ผ่านรูปถ่ายหรือบันทึกวิดีโอ

ห้ามโพสต์หรือแชร์วิดีโอโดยไม่ได้รับความยินยอมจากบุคคลที่ถูกทำร้าย



5 "D's" adapted from Hollaback!



5 สิ่งที่เราควรทำเมื่อต้องเผชิญหน้ากับภัยคุกคามในรูปแบบต่างๆ !!!

พยายามเข้าช่วยเหลือกับผู้ที่ถูกคุกคามเท่าที่เราสามารถให้ความช่วยเหลือได้



มั่นใจ ตั้งสติให้มั่น และกล้าแสดงออก

DIRECT

พยายามขอความช่วยเหลือจากผู้ที่รอบข้าง

ขอความช่วยเหลือผู้ที่อยู่รอบข้างหรือความช่วยเหลือจากบุคคลที่สาม



DELEGATE

ขออนุญาต

DISTRACT

พยายามเบี่ยงเบนความสนใจจากเหตุการณ์



DELAY

หลังจากเหตุการณ์ได้จบลงแล้วเราควรให้ความช่วยเหลือผู้ถูกคุกคาม



และให้ความรู้แก่ตนเองและชุมชนของเราว่าเหตุใดสาเหตุที่เกิดขึ้น

DOCUMENT

หากมีผู้ที่ให้ความช่วยเหลือผู้ที่ถูกคุกคามอยู่แล้ว



เราสามารถบันทึกเหตุการณ์ผ่านรูปถ่ายหรือบันทึกวิดีโอ

ห้ามโพสต์หรือแชร์วิดีโอโดยไม่ได้รับความยินยอมจากบุคคลที่ถูกทำร้าย



5 "D's" adapted from Hollaback!

