

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

DISTRACT

Excuse me

Do you know what the next step is?

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



Asian American Federation

5 "D's" adapted from Hollaback!



CENTER FOR ANTI-VIOLENCE EDUCATION

5 "NÊN" CỦA NGƯỜI ĐỨNG NGOÀI CUỘC.

Phải làm gì khi bạn thấy ai đó bị quấy rối

TRỰC TIẾP

Phản ứng trực tiếp với người gây hại hoặc can thiệp về thể chất nếu cần



Hãy tự tin, quyết đoán và bình tĩnh

ĐẠI DIỆN

Tìm kiếm sự giúp đỡ từ người khác
Yêu cầu hỗ trợ, kẻ sách hoặc trợ giúp từ bên thứ ba



LÀM MẤT TẬP TRUNG

Xin lỗi,

bạn có biết điểm dừng tiếp theo là gì không?

Đánh lạc hướng sự chú ý khỏi người gây hại, người bị hại hoặc chính tình huống đó.

LÀM CHẬM TRỄ



Hỏi thăm người bị hại sau vụ việc

Giáo dục bản thân và cộng đồng về nguyên nhân diễn ra vụ việc đó.

TƯ LIỆU

Nếu thấy tình huống có người đang giúp đỡ người bị quấy rối, hãy ghi lại sự việc thông qua hình ảnh hoặc video



*Không đăng hoặc chia sẻ video mà không có sự đồng ý của người bị quấy rối



Asian American Federation



CENTER FOR ANTI-VIOLENCE EDUCATION