

# Verbális abúzus

Kata

Kata beadja a jelentkezését a továbbtanulásra. A matematikát és informatikát nagyon szereti, így egy híres külföldi egyetemre szeretne menni informatikát tanulni. Amikor az egyik osztálytársa meghallja a tervét, nevetni kezd és azt mondja, hogy ez neki sosem fog sikerülni, és mindig egy vesztes marad, aki egész életében csak gyerekekkel fog foglalkozni.

## A) Menekülés

Kata nagyon feldúlt és nem tudja megvédeni az eredeti tervét. Hazafelé úton végig a jövőbeni hivatásán gondolkodik. Azon töpreng, lehet, hogy az osztálytársának igaza van és egy másik szakmát kellene választania, óvodai nevelőnek vagy tanárnak, esetleg gyógypedagógusnak mennie. Nem igazán tudja eldönteni, mit tegyen.

## B) Segítségkérés

Kata nem tudja, mit mondjon, de nagyon rosszul érzi magát. Úgy dönt, a kedvenc matektanárához fordul segítségért és beszél vele.

## C) Asszertív válasz

Kata visszavág a fiúnak és elmondja neki, hogy nem kellene bántania és eltántorítania az álmától.

## D) Agresszív válasz

Kata kiabálni kezd: „Mit képzelsz, ki vagy Te? A Te véleményed nekem nem számít! Nem vagy az anyám! Egyébként meg azt csinálom, amit akarok!” Majd kimegy a teremből és becsapja maga mögött az ajtót.



situációs kártya

# Érzelmi zaklatás

Kata

Kata egy bulin van a barátjával, Danival és néhány másik barátjukkal. Találkozik egy régi osztálytársával, Péterrel. Örülnek, mert rég nem látták egymást. Félőrája beszélgetnek, amikor Dani odamegy Katához és megkéri, menjen ki, mert beszélni szeretne vele. Az udvaron Dani kiabálni kezd a lánnyal azt állítva, hogy flörtölt a másik fiúval. Nem érzi, hogy fontos lenne Katának, mert egy szót sem szólt hozzá egész este.

## A) Menekülés

Kata sírva fakad és Dani bocsánatát kéri, mivel nem akarta megbántani. Esküszik, hogy csak őt szereti.

## B) Segítségkérés

Albert, Dani legjobb barátja, észreveszi a vitát Dani és Kata között. A lány megkéri, hogy beszéljen Danival a féltékenységeivel kapcsolatban. Azt javasolja, hozza fel neki, hogy Dani is jóban van Albert húgával és ezzel Katának semmi baja.

## C) Asszertív válasz

Kata nyugodt marad. Azt mondja, Danival fog hazamenni, ahogy máskor is, mivel ő a barátja és szereti őt. Azonban úgy gondolja, hogy beszélgethet más fiúkkal barátként, ahogy azt mindenki más is teszi egy bulin.

## D) Agresszív válasz

Kata szereti Danit, de úgy érzi, ezúttal túl messzire ment. Közli, hogy senkinek sincs joga így beszélni vele, még Daninak sem. Az nem az ő problémája, ha Dani féltékeny, mivel ő nem adott rá semmi okot. Azt is hozzáteszi, hogyha nem tud uralkodni az érzésein és a dühén, akkor szakít vele.



situációs kártya

# Pénzügyi zaklatás

Kata

Kata szeretne elmenni egy koncertre a barátnőivel. A szülei megengedik neki, de azzal a feltétellel, hogy maga keresi meg a jegy árát. Kata nagyon boldog és talál is magának egy diákmunkát. Hetekig nagyon keményen dolgozik, hogy összegyűjtse a pénzt a jegyre. Amikor sikerül neki, megkéri Danit, hogy segítsen megvenni a jegyet. Azonban Dani azt feleli, neki sokkal jobb terve van a hétvégére. Elveszi a pénzt és azt mondja: „Ez pont elég a motorom megjavításához és akkor elmehetünk egy piknikre motorral a hétvégén.”

## A) Menekülés

Kata semmit sem tesz. Úgy gondolja, a koncert nem olyan fontos, mint a kapcsolatuk, és minden áron el akarja kerülni a szakítást.

## B) Segítségkérés

Kata a barátnőit segítségét kéri, hogy találjanak ki valamit, különben nem mehet el velük a koncertre.

## C) Asszertív válasz

Kata kedvesen azt feleli, hogy nagyon tetszik neki a motoros piknik ötlete, de sajnos más tervei vannak a hétvégére és szüksége van a pénzre. Felajánlja, hogy segít a fiúnak munkát keresni és akkor megkeresheti a pénzt a motorja megjavítására.

## D) Agresszív válasz

Kata elveszi és elrejt Dani telefonját, amikor a fiú őrizetlenül hagyja azt. Majd azt mondja a fiúnak, hogy vagy azonnal visszaadja a pénzét, vagy örökre búcsút mondhat a telefonján tárolt adatoknak.



szituációs kártya

# Fizikai abúzus

Kata

Kata és Dani elmennek egy táncolós buliba a hétvégén. Kata nagyon szeret a tömeg közepén táncolni, olyan közel a hangszórókhoz, amennyire csak lehet. Az egyik fiúnak megakad a szeme Katán és rá is kacsint, de Dani ezt észreveszi és dühbe gurul. Odamegy a fiúhoz és rákiabál: „Mit akarsz a barátnőmtől?!” és többször erősen megüti őt. Kata próbálja megállítani Danit, de ő ellöki magától, a lány a földre esik.

## A) Menekülés

Kata nagyon megijed. Felkel a földről és a kijárat felé rohan.

## B) Segítségkérés

Néhányan a tömegből segítenek Katának felállni a földről és megkérdezik, jól van-e. A lány megkéri őket, hívják a biztonsági őröket, hogy megállítsák Danit.

## C) Asszertív válasz

Kata feláll és határozottan közli: fáj neki ez a viselkedés és nem akar kapcsolatban maradni egy ilyen agresszív fiúval, ezért hazamegy és megkéri Danit, ne keresse többé; ezzel egyenesen a kijárat felé indul.

## D) Agresszív válasz

Kata feláll és hátulról megüti Danit.



szituációs kártya

# Szexuális abúzus

Kata

Kata az edzése után busszal megy haza. A buszon hatalmas tömeg van és Kata mögött egy öltönyös középkorú férfi áll. Kata érzi, ahogy a férfi hozzá dörzsöli a nemi szervét, majd megfogja a fenekét.

## A) Menekülés

Kata megpróbál elmenekülni a helyzetből, és olyan messzire megy a férfitől, amennyire csak tud. Megpróbálja átverekedni magát a tömegen.

## B) Segítségkérés

Kata észreveszi, hogy egy fiatal fiú áll mellette. Odafordul hozzá és így szól neki: „Ne haragudj, de helyet tudnánk cserélni, mert ez a férfi mögöttem folyamatosan fogdos.” Először a fiú nem érti, mit akar Kata, de ő újra és újra elismétli a mondatot...

## C) Asszertív válasz

Kata igyekszik megőrizni a nyugalmát. Megfordul és így szól a férfinak: „Elnézést uram, biztosan csak véletlen volt, de hozzám ért. Megkérhetném, hogy álljon egy kicsit távolabb?”

## D) Agresszív válasz

Katán magas sarkú csizma van. Erőteljesen rátapos vele a molesztáló férfi lábára.



szituációs kártya