

# Verbális abúzus | Vera

A tanítás után felmegy Verához két volt gimnáziumi osztálytársa. Amikor elmondja nekik, hogy most hova jár iskolába, a két lány nevetve mondja neki: „Ha hülyékkel jársz együtt, hamarosan magad is elhülyülsz!”

## A) Menekülés

Vera úgy tesz, mintha meg sem hallotta volna a megjegyzésüket gyorsan másra tereli a szót.

## B) Segítségkérés

Verát sérti a megjegyzés. Otthon elmondja édesanyjának, hogy mi történt.

## C) Asszertív válasz

„Azért hagytam ott az előző iskolát – mondja Vera a lányoknak –, mert nem éreztem ott jól magam. Ti pedig lenéztetek, gúnyolódtatok rajtam. Az új osztálytársaim rendesek, és a tanárok is sokat segítenek. Örülök, hogy végre megtaláltam a helyem.”

## D) Agresszív válasz

Verát kiborul, kilökdösi a lányokat, rájuk csapja az ajtót, és azt kiabálja, hogy soha többé nem akarja látni őket.



szituációs kártya

# Érzelmi zaklatás

Vera

Vera esténként együtt vacsorázik a szüleivel és testvéreivel. A húga egy este így szól: „Könnyű neked abban az iskolában! Ott én kb. a tanár lehetnék! Mert tuti, hogy bármelyik iskolatársadnál okosabb vagyok.”

## A) Menekülés

Verát bántja ez a megjegyzés, de nem reagál rá. Egész vacsora alatt nem szól egyetlen szót sem.

## B) Segítségkérés

A vacsora után Vera megkéri az édesanyját, hogy beszéljen a húgával, és ne engedje, hogy ilyen megjegyzéseket tegyen.

## C) Asszertív válasz

Vera erre a megjegyzésre azt mondja a húgának: „Engem nem zavar, hogy ezt gondolod, mert én végre jól érzem magam ebben a suliban.”

## D) Agresszív válasz

Vera dühében rácsap az asztalra és elkezd mindennek lehordani a húgát.



szituációs kártya

# Pénzügyi zaklatás

Vera

Verának néhány hete – életében először – van egy barátja, egy másodéves orvostanhallgató. Szégyelli bevallani neki, hogy melyik iskolába jár, azt füllenti, hogy a város legelitebb gimijének a diákja. A húga 20 ezer forintot követel tőle, különben elárulja a fiúnak, hogy valójában hol tanul.

## A) Menekülés

Vera nem akarja elveszíteni a barátját, odaadja a húgának a pénzt.

## B) Segítségkérés

Vera a bátyjához fordul segítségért, és elmondja neki, hogy a húguk megszarolta őt és legyen szíves, beszéljen a fejével.

## C) Asszertív válasz

Vera közli a húgával, hogy nem hagyja zsarolni magát. Épp itt az ideje, hogy ő maga mondja meg a barátjának az igazat, ha a fiú igazán szereti, ez nem fog közöttük gondot okozni.

## D) Agresszív válasz

Vera gúnyos mosollyal mondja a húgának, hogy biztos azért akar ártani neki, mert irigyli őt. Amilyen ronda, neki soha az életben nem lesz barátja.



szituációs kártya

# Fizikai abúzus

Vera

Vera jól érzi magát az új iskolában, de nehezen teremt kapcsolatot, csendes, ritkán szólal meg. Az egyik reggel a folyosón az egyik nagydarab, harsány lány jól hátba vágja, és azt mondja, hogy szeretne tőle hallani végre legalább egy nyikkanást, hátha ez a hátbavágás szóra bírja.

## A) Menekülés

Verának fáj a hátbavágás, de jobbnak látja, ha mosolyogva fogadja, mert nem akarja, hogy ez a különben barátságos osztálytársa megharagudjon rá.

## B) Segítségkérés

Verá nem szeretné, ha a hátbavágás szokássá válna, ugyanakkor nem akarja elrontani a kapcsolatát a hozzá közeledő nagyhangú osztálytársnőjével. Tanácsot kér a bátyjától, hogy mit tegyen.

## C) Asszertív válasz

Vera így szól a lányhoz: „Jó, hogy segíteni akarsz, de én általában keveset és nehezen beszélek. Kérlek, máskor ne vágj ilyen erősen hátba, mert ez fáj, és biztosan nem tesz beszédesebbé.”

## D) Agresszív válasz

Vera a következő reggel egy nagy fejesvonalzóval fogadja a lányt, és erősen hátba veri vele.



szituációs kártya

# Szexuális abúzus | Vera

Az iskolába menet egy csoport fiú rendszeresen beszólogat Verának. Sőt! Az egyik alkalommal a szoknyáját is felrántják.

## A) Menekülés

Vera meggyorsítja a lépteit, de semmit sem szól a fiúknak.

## B) Segítségkérés

Vera az apját kéri meg, hogy kísérje el, és védje meg a fiúk durvaságától.

## C) Asszertív válasz

Vera megpróbál lenyugodni és odalép a fiúkhöz, aztán így szól: „Ha flörtölni akartok Velem, akkor kedvesebben tegyétek, mert az tuti, hogy ez egy lánynak sem fog tetszeni így. Képzeljétek bele magatokat egy fordított helyzetbe...”

## D) Agresszív válasz

Egy idő után Vera besokall. Odaordít a fiúknak, hogy: „Most már elegendem van belőletek! Vagy leálltok, vagy az apám beveri a képeteiket!”



szituációs kártya