

Verbális abúzus

Márta

Márta gyerekesebben viselkedik társainál, szereti a játékeit, babáit, melyeket a táskájában rejteget. Az egyik nagyhangú, hatalmaskodó osztálytársa észreveszi a táskájából kicsúszott babát, és hangosan gúnyolni, cikizni kezdi miatta a többiek előtt, majd dobálni kezdi a babát néhány társával. „Kis pisis” – kiabálják közben.

A) Menekülés

Miután nagy nehezen visszaszerzi, gyorsan elrakja a babát, és többet nem viszi magával az iskolába, de minden reggel hosszan búcsúzkodik tőle.

B) Segítségkérés

Márta elmondja az esetet az osztályfőnökének.

C) Asszertív válasz

Márta nem rejti el az érzéseit, és sírós hangon közli az osztálytársaival, hogy nem szép dolog más holmijával szórakozni, csúfolódni. Biztosan nekik sem esne jól, ha az ő dolgaikat dobálnák.

D) Agresszív válasz

Márta fellöki a csúfolódó fiút.



szituációs kártya

Érzelmi zaklatás

Márta

Mártinak az osztályban Erika a barátnője. A lány egyke, a szülei mindent megadnak neki, ami pénzzel megvehető, de keveset törődnek vele, sokat hagyják magára, gyakran van teljesen egyedül. Márta esténként edzésre jár egy speciális egyesületbe. Erika, miután egész este hiába hívogatja, megfenyegeti: „Ha még egyszer előfordul, hogy ilyen hosszan nem tudlak elérni, többé nem leszek a barátod.”

A) Menekülés

Márti nagyon megijed, hogy elveszíti Erika barátságát, ezért megígéri, hogy többé nem megy edzésre.

B) Segítségkérés

Márti másnap megkéri az edzőjét, hogy beszéljen Erikával.

C) Asszertív válasz

Márti megkéri Erikát, hogy járjon vele az edzésre.

D) Agresszív válasz

Márti telefonon felhívja Erikát: „Vedd tudomásul, hogy utállok, keresek magamnak olyan barátot, aki nem tiltja meg, hogy edzésre járjak.”



szituációs kártya

Pénzügyi zaklatás

Márta

Márta gyűjti a zenei CD-ket, kedvenc együtteseitől szinte minden lemeze megvan. A testvére egyik osztálytársnője, Nóra tudja, hogy nagyon szeretné a legújabb lemezt. Felajánlja, hogy megszerzi, ha nekiadja a mobiltelefonját, amit születésnapjára kapott. Márta örömmel beleegyezik, és elcseréli a telefont egy másolt CD-re. Egyik társa felvilágosítja, hogy átverték, kihasználták a naivitását.

A) Menekülés

Amikor a szülei keresik a telefont, eltitkolja, hogy mi történt. Azt mondja, hogy elveszítette.

B) Segítségkérés

Amikor rájön, hogy csak egy másolt vacakot kapott, szól a bátyjának és a szüleinek, hogy becsapták.

C) Asszertív válasz

Márta, amikor rájön, hogy mi történt, odamegy Nórához, és közli vele, hogy – valószínűleg tévedésből – egy másolt CD-t adott oda neki (jóhiszeműségében nem feltételezi, hogy ez a kedves lány átverte).

D) Agresszív válasz

Amikor rájön, hogy rossz cserét csinált, és Nóra szándékosan csapta be, Márta elmegy hozzá és visszaköveteli a mobilját. Mikor Nóra ezt megtagadja, nekiesik, és megrángatja a haját.



situációs kártya

Márti utálja a testnevelés órát. A labdajátékokban nagyon ügyetlen, ezért senki nem akar vele egy csapatban lenni. A legutóbbi órán, kidobós közben, nagyon erősen megdobták a labdával. Direkt őt célozták, pedig már nem is volt játékban, és még ki is csúfolták, amikor sírva fakadt.

A) Menekülés

Amikor a tanárnő a következő órán beosztja az egyik csapatba, beáll ugyan, de a pálya szélén álldogálva ténylegesen nem vesz részt a játékban.

B) Segítségkérés

Márti azt kéri a testnevelő tanártól, hogy kapjon felmentést az órák alól.

C) Asszertív válasz

Korábban már felajánlották neki, hogy járhat gyógytestnevelésre, de akkor még nem érdekelte a dolog. Most ő maga kéri, hogy az iskolai óra helyett oda járhasson.

D) Agresszív válasz

A következő hasonló alkalommal hangosan veszekszik a társaival, amikor nagyon erősen megdobják, és megmutatja nekik a dobások nyomát.



Szexuális abúzus

Márta

Mártára a chaten ráír egy ismeretlen férfi. Mindenféle kedves bókot kap tőle, és ez jólesik neki. A második online beszélgetés végén a férfi arra akarja rávenni, hogy küldjön magáról meztelen képeket, mert így is szeretné megcsodálni a szépségét. Márta gyanútlanul teljesíti a kérést, és a férfi ezután zsarolni kezdi a képekkel. Azt mondja, ha Márta nem utal át neki egy nagyobb összeget, akkor minden ismerősének elküldi a meztelen fotókat.

A) Menekülés

Márta nem tesz semmit. Nem válaszol többet a férfinak, és bízik abban, hogy a zsarolás üres fenyegetésnek bizonyul.

B) Segítségkérés

Márta mindent elmond az édesanyjának, és tanácsot kér tőle.

C) Asszertív válasz

Márta az édesanyja segítségével feljelenti a zsarolót.

D) Agresszív válasz

Márta édesanyja tanácsára azt a választ írja, hogy a férfi nyugodtan elküldheti bárkinek a képeket, mert ő büszke a testére. Anya és lánya bíznak abban, hogy ha a férfi nem lát lehetőséget a zsarolásra, eltűnik a színről.



szituációs kártya