

Verbális abúzus

Carol

Amiért sokat panaszkodik, hogy fáradt és sokszor elkésik az első óráról, néhány csoporttársa megkérdezte, hogy miért az iskolában van és miért nem inkább a gyerekére vigyáz. Valahányszor késik az óráról, az oktatója mindig megjegyzi, hogy annak, aki tanár szeretne lenni, példát kellene mutatnia a pontosság terén. Egyszer az egyik csoporttársa megjegyezte Carolnak, hogy az ő anyja is tanár, és a kollegái, akiknek kicsi gyerekük van, folyton elkésnek... és úgy tűnik, hogy néhányuknak ez a szokása már az egyetemen megvan.

A) Menekülés

Megpróbálja elkerülni, hogy találkozzon ezekkel a lányokkal. Általában távol ül le tőlük és nem vesz részt a beszélgetésükben.

B) Segítségkérés

Carol megkéri az egyik csoporttársát, akivel egy középiskolába jártak, hogy segítsen elérni, ne piszkálják tovább a csoporttársai. A lány erre azt mondja a többieknek: „Próbálja összehangolni a feladatait, néha sikertelenül. Hagyjátok békén!”

C) Asszertív válasz

Egyszer egy ilyen konfliktus közepén így szól: „Nekem sem öröm, hogy csak így tudom a dolgaimat összeegyeztetni. Jó volna, ha legalább ti nem piszkálnátok ezért.”

D) Agresszív válasz

Carol a társaira kiabál: „Te jó ég! Nem azért szoktam késni, mert bulizok, hanem azért, mert anya vagyok! Foglalkozzatok a saját dolgotokkal!



situációs kártya

Érzelmi zaklatás

Carol

A gyerek apja kőműves segédmunkás, aki kibukott az iskolából. Amikor Carol arra biztatja, hogy végezze el a szakiskolát, ez a válasza: „Miattad nem tudtam befejezni, el kellett mennem dolgozni, miattad és a baba miatt. Te játszod a 'sznobot', hogy iskolába jársz, ahelyett, hogy a gyerekeddel lennél otthon, mint más rendes nők.”

A) Menekülés

Nem kezd el vele vitázni, és igyekszik kerülni a témát. (Úgy érzi, a fiú nem fogadná el azt a tényt, hogy folytathatná a tanulmányait, ha akarná.)

B) Segítségkérés

Carol megkéri a párja idősebb bátyját, hogy győzze meg a fiút arról, hogy a gyerekük is profitálni fog abból, hogy tanult anyja van, és hogy ő is tanulhatna egy szakmát.

C) Asszertív válasz

Egy alkalommal Carol felhossa a témát a tanulmányaival kapcsolatban, és anélkül, hogy vitát generálna, elmondja a férjének, hogy az egész család jól fog járni azzal, ha ő lediplomázik.

D) Agresszív válasz

Azért kell dolgoznod, mert felnőtt vagy, és nem azért, mert szülő vagy. A felnőttek vagy dolgoznak, vagy tanulnak. Te sosem szeretted iskolába járni, nem a gyerek miatt rúgtak ki.



szituációs kártya

Minden hónap elején az apja kötelezi Carolt, hogy adja neki a csekély ösztöndíját és a szociális juttatásokat. Csak az utazás árát adja neki vissza, másra szerinté nincs is szüksége, mert a gyerek felügyelete is az ő felelősségük.

„Annyi vajás kenyeret viszel magaddal, amennyit csak akarsz, de ha többet és mást szeretnél, menj és keress munkát magadnak!” – mondja neki.

A) Menekülés

Carol ezt vita nélkül elfogadja.

B) Segítségkérés

Az anyja végighallgatja a konfliktust, és nem akarja annyiban hagyni. Elemőzsiát készít Carolnak az „útra” és nem engedi, hogy az apja bármibe is beleszóljon.

C) Asszertív válasz

Carol elmondja a szüleinek, hogy a jövőben a juttatásai az ő számlájára érkeznek, és egy részét magára fogja költeni.

D) Agresszív válasz

„Nem érdekel, hogy mit mondasz, odaadom a pénzt a gyerekekre, a többihez pedig semmi közöd!” – kiált az apjára.



Fizikai abúzus

Carol

Carol éppen el akar menni otthonról, hogy megírjon egy vizsgát, de a párja nem engedi. Határozottan megfogja a kezét és az arcába kiált: „Nem mész te sehova, a gyerek beteg, vele kell lenned!”

A) Menekülés

Carol csak áll ott és várja, hogy a férfi lenyugodjon, majd egy szó nélkül elmegy.

B) Segítségkérés

Carol megkéri az anyósát, hogy beszéljen a fiával a viselkedését illetően. Az anyja azt mondja a fiának: ő és a férje általában megbeszélik a dolgaikat, hogy a vitát elkerüljék.

C) Asszertív válasz

Carol azt mondja a fiúnak, mikor az lenyugszik: „Ezek már az utolsó vizsgáim, túl vagyunk jó sok hasonló erőfeszítésen.” Gyengéden megérinti a fiú karját és elmegy.

D) Agresszív válasz

Carol elveszíti a fejét, ellöki a fiút és azt kiáltja neki: „Engedj, elkések!”



szituációs kártya

Szexuális abúzus

Carol

A gyerek apja nem használ óvszert, Carolnak meg nincs pénze fogamzásgátlóra. Fél, hogy újra teherbe esik, mert az teljesen megakadályozná a diplomája megszerzésében.

A) Menekülés

Carol megpróbálja elkerülni a szexuális együttlétet a párjával, nehogy teherbe essen.

B) Segítségkérés

Carol segítséget kér az egyik barátjától és fogamzásgátló gyűrűt vesz magának.

C) Asszertív válasz

Carol elkezd beszélgetni a partnerével a védekezésről. Elmondja: nem érdekli, hogy melyik módszert választják, csak ne legyen ártalmas. Ha nem védekeznek, nem fog vele szeretkezni.

D) Agresszív válasz

Carol a közeledésre így reagál: „Megőrültél, nem érted, hogy nem akarok még egy gyereket!”



szituációs kártya