

Verbális abúzus | Péter

Ritka alkalmakkor összejön egy sörre a haverjaival, akik folyamatosan azzal cikizik, hogy mennyire megváltozott és egyfolytában azzal ugratják, hogy mennyire „feminin” lett.

Milyen pasi vagy te – mondják –, állandóan a gyerekről áradozol, a fényképeit mutogatod! Úgy viselkedsz, mint egy kis házitündér. Szerepet cseréltek otthon?

Mikor kimennek a mosdóba, viccből a női piktogramra mutogatnak: – Neked oda kell menned, nem?

A) Menekülés

Péter egyre ritkábban találkozik velük, mindig kifogásokat keres, hogy ne kelljen az ugratásaikat elviselni.

B) Segítségkérés

Péter egy, a főiskoláról ismert barátját kéri meg: segítsen megértetni a többiekkel is, hogy számára ez az ugratás nagyon sértő.

C) Asszertív válasz

Péter közli a társasággal, hogy nem tartja viccesnek a megjegyzéseiket. Neki igenis nagyon fontos a családja, és megkérdezi, hogy ők vajon mit tennének hasonló szituációban.

D) Agresszív válasz

Péter is keres valamit bennük, amit „cikizni” lehet, és folyamatosan csúfolódik.



situációs kártya

Érzelmi zaklatás

Péter

Péter párjának szülei a közös családi ebédek alkalmával többször a szemére vetik, hogy míg lányuk keményen dolgozik, ő otthon „lopja a napot”. Társa ilyenkor ugyan próbálja megvédeni, mégis egyre gyakrabban hangzanak el hasonló megjegyzések.

A) Menekülés

Amikor legközelebb a szülők ebédelni érkeznek hozzájuk, Péter elviszi a gyereket egy játszóházba. Egyre gyakrabban szervez a gyerekkel hasonló programokat.

B) Segítségkérés

Péter megkéri a párját, hogy ritkábban hívja meg a szüleit hozzájuk, mert nem jó velük együtt lenni. Az se lenne baj, ha kicsit elbeszélgetne velük.

C) Asszertív válasz

Legközelebb Péter megkérdezi párja édesanyját: Amikor te voltál otthon a kisgyerekeddel, számodra is játék volt a gyereknevelés és a háztartás vezetése? Te hogyan csináltad?

D) Agresszív válasz

Egyik alkalommal Péter nem bírja tovább, és szóvá teszi, hogy mennyire rosszul esik neki a szemrehányás. Elég csúnyán kifakad, keresetlen szavakkal közli a szülőkkel, hogy ne avatkozzanak a ő dolgukba.



szituációs kártya

Pénzügyi zaklatás

Péter

Péterék albérletben laknak, mert nem akartak a kicsivel egyikük szüleinek sem a „nyakára menni”. Nem volt könnyű olcsó albérletet találni, boldogok voltak, amikor mégis sikerült. Fél évvel később azonban a lakás tulajdonosa váratlanul a kétszeresére emeli a lakbért. Péter megpróbál beszélni vele, de a tulajdonos hajthatatlan, és azt mondja, hogyha nem hajlandók ezt a díjat fizeti, azonnal ki kell költözniük.

A) Menekülés

Péter tehetetlennek érzi magát, úgy látja, nincs más választása: visszamegy dolgozni, a kicsit meg bölcsibe adják

B) Segítségkérés

A társa meggyőzi Pétert, hogy forduljanak a szüleihez segítségért, akik, nem szívesen ugyan, de segítenek a lányuknak, amíg meg nem oldódik valahogy a helyzet.

C) Asszertív válasz

Péter őszintén elmondja a tulajdonosnak, hogy most nagy problémát okozna a magasabb lakbér. Megérti őt, ám gondoljon arra, hogy mindig pontosan fizettek, a lakást is szépen karbantartják, újítgatják – nem tudnának-e megállapodni egy alacsonyabb összegben?

D) Agresszív válasz

Péter határozottan közli a tulajdonossal, hogy aláírt szerződésük van, amit érvényesnek tekint. Közli vele, hogy ha nem áll el az emeléstől, ügyvédhez fog fordulni.



szituációs kártya

Fizikai abúzus

Péter

A legutóbbi baráti sörözésen a haverok jó viccnek tartották, hogy a mosdóba menet lefoglalták Pétert és belökték a női helyiségbe. Jót nevettek rajta. Szerencsére nem lett komolyabb gond, mert éppen nem volt senki a mosdóban.

A) Menekülés

Innentől kezdve Péter figyel arra, hogy csak egyedül menjen ki a mosdóba, soha ne „kísérje” el senki.

B) Segítségkérés

Péter beszél egy régi jó haverjával a társaságból, és arra kéri: segítsen megértetni a többiekkel, hogy ez milyen ostoba tréfa.

C) Asszertív válasz

Bár először Péter is nevet a dolgon, később azonban szól nekik, hogy kínosabban is végződhetett volna az eset, és számára sértő, ami történt.

D) Agresszív válasz

A következő alkalommal Péter úgy intézi, hogy ő tudja bezárni a mosdóba a többieket. Amikor ki akarnának jönni, és dühösen rángatják a kilincset, jót nevet rajtuk, és az ajtón keresztül bekiabál, hogy most legalább ők is érzik, milyen érzés egy ilyen ostoba tréfa célpontjának lenni.



szituációs kártya

Szexuális abúzus | Péter

A játszótéren egy fiatal anyuka folyamatosan Péter társaságát keresi. Ha összefutnak a téren, nem csupán mellé ül, de nekidől, „véletlenül” hozzáér, simogatja a combját, hátát, miközben beszélgetnek. Egyértelműen zaklatja őt.

A) Menekülés

Amikor Péter látja, hogy a nő közeledik, gyorsan odamegy a gyerekéhez, és együtt játszanak tovább.

B) Segítségkérés

Elmeséli a történeteket a párjának és megkéri, jöjjön el vele a játszótérre és beszéljen az asszonnyal, hogy fejezze be a zaklatást.

C) Asszertív válasz

Péter elmondja a fiatalasszonynak, hogy szereti a párját, és nagyon kínos neki ez a nem kívánt közeledés. Megkérdezi, hogy a nő mit tenne hasonló helyzetben.

D) Agresszív válasz

Péter megkéri egy barátját, hogy készítsen néhány fotót róla és a zaklató fiatalasszonnyal. A képeket megmutatja az asszonynak, és megkérdezi, hogy ő mit tenne, ha így látná a párját egy másik nővel. Megfenyegeti, hogy ha továbbra is így viselkedik, megmutatja a fotókat a férjének.



situációs kártya