

przysłowia, np. „Jedna jaskółka wiosny nie czyni”.

4. Krótko skomentuj – na atak odpowiedz np. „Ojej!”, „Ach, tak”, „Szkoda!”.

5. Odrzuwające pytanie – zapytaj napastnika, co oznacza jego jadowite słowo, np. „Co ma pan dokładnie na myśli, mówiąc...?”, „Jak zdefiniujesz...?”.

6. Ustąp i przyznaj rację – ale tylko wtedy, gdy nie wyrządzisz sobie szkody. Np. „Jeśli dzięki temu lepiej się poczujesz, chętnie przyznam ci rację”, „Masz całkowitą rację. Czy czujesz się teraz lepiej?”.

7. Przyznaj rację i upór – pokaż napastnikowi, że rozumiesz go, ale pozostań przy tym, czego chcesz. Np. „Dobrze rozumiem, że chcesz otrzymać odpowiedź. A ja potrzebuję dnia do namysłu”.

8. Komplement – chwaląc lub podziwiając napastnika, zwyciężasz. Np. „Podziwiam twoją mądrość i wiedzę”, „Lubię sposób, w jaki

dobierasz słowa”, „Dziękuję za doskonale porady”.

9. Rzeczowe stwierdzenie – zachowaj spokój, nie bierz ataku do serca, rzeczowo oceń przeciwnika, np. „Takiej głupiej uwagi nie oczekiwałam od ciebie!”.

10. Konfrontacja – nazwij po imieniu obraźliwe zachowanie, domagaj się od napastnika przeprosin. Np. Atak: „Włącz swój mózg, zanim otworzysz usta”. Konfrontacja: „Ta uwaga obraziła mnie. Oczekuję, że mnie przeprosisz!”.

11. Mów bez ogródek – wspomnij krótko, co cię uraziło, np. „To, co mówisz, boli mnie”.

12. Wyjaśnij reguły – zaproponuj rozmówcy lepszy sposób przyjaźni, np. „Proszę, pozostańmy rzeczowi”, „Przerwałeś mi już po raz drugi, proponuję, byśmy pozwolili sobie nawzajem dokończyć nasze wypowiedzi”.

Opracowała psycholog szkolny Anna Ulewicz

JAK SKUTECZNIE OBRONIĆ SIĘ PRZED PRZEMOCĄ?



Jak się obronić przed przemocą? Jak nie dać się zamaskowanemu często sprawcy wbić się w poczucie bezwartościowości, depresję? Co robić, by nie zostać ofiarą z syndromem wyuczonej bezradności? Otóż trzeba pamiętać o tym, że oprócz największego nawet cierpienia i smutku mamy w sobie także osobiste zasoby, z których zawsze możemy korzystać, tylko czasem nie potrafimy do nich dotrzeć.

Te zasoby, nasze mocne strony, istnieją w każdym człowieku.

Naszym zasobem na pewno jest **wiedza**, jaką posiadamy. Wiedza o sobie samym, własnych potrzebach, marzeniach, ograniczeniach, umiejętnościach, sukcesach i osiągnięciach. Jeśli posiadamy taką wiedzę, to znamy swoje **prawa**, prawa człowieka.

Przysługują one każdemu człowiekowi. Każdy ma prawo do posiadania i wyrażania własnej opinii, własnego stylu ubierania się, dbania o siebie, spotykania się z osobami, które lubi, nie znania się na czymś, popelniania błędów, proszenia o pomoc, do nie zgadzania się, do własnych odczuć, zmiany zdania i do samotności od czasu do czasu.

Bez znajomości własnych praw nie można też ich bronić oraz wymagać szanowania ich i respektowania przez innych. Nikt nie może nam odebrać naszych praw i godności, która leży w naturze ludzkiej.

Konsekwencje przemocy, także tej psychicznej, zabierają człowiekowi jego najcenniejszy skarb - godność, poczucie własnej wartości i mocy sprawczej. Ten rodzaj przemocy jest trudny do rozpoznania. Czasem dopiero po dłuższym czasie orientujemy się, że coś w naszym życiu jest nie tak, że czujemy się nic nie warci i nieszczęśliwi.

Jak się obronić? Oto kilka porad dla Ciebie:

- wyprostuj się
- patrz w oczy
- próbuj ignorować zaczepki
- powtarzaj w myślach jakieś uspokajające zdanie np. "nic mnie to nie obchodzi"
- odejść tak szybko, jak to jest możliwe
- powiedz, że nie odpowiada ci to, co robią

- na zaczepki i przewiska odpowiadaj wymijająco np. "to możliwe", "masz prawo tak myśleć"
- jeśli ci grożą, lub namawiają do czegoś złego, stosuj metodę "zdarłej płyty", powtarzając stale to samo zdanie np. "nie, nie zrobię tego"
- jeśli możesz, proś kogoś o pomoc lub wsparcie

Także kilka strategii obronnych, które pomogą radzić z głupimi uwagami, docinkami:

1. Ignoruj ataki – udaj, że nie słyszałeś.
2. Milczące gesty – zachowaj milczenie, reaguj tylko mową ciała i powracaj do poprzedniego zajęcia mimo zdziwienia napastnika. Możesz np. uśmiechać się, kiwać głową, głęboko oddychać.
3. Zmień temat – zacznij mówić zupełnie o czymś innym, np. „Myślę, że jutro będzie padać”, „Nie przepadam za lodami waniliowymi, a ty?”. Inną wersją jest powiedzenie niepasującego do sytuacji