

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

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

5. Odtruwające 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”.

JAK SKUTECZNIE OBRONIĆ SIĘ PRZED PRZEMOCĄ?



*Opracowała psycholog szkolny
Anna Niewierkiewicz*

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 przezwiska 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