

Rady dla ofiary przemocy

Autor: Admin

26.09.2007.

Zmieniony 30.09.2007.

Jeżeli ktoś Cię zaczepia

- Spróbuj nie słuchać tego co mówi (ktoś, kto Ciebie zaczepia)
- Udawaj, że to Cię wcale nie obchodzi
- Nie pokazuj, że jesteś smutny lub zły. Twoje zdenerwowanie sprawia przyjemność temu kto Cię zaczepia
- Ąwicz swój głos ą odpowiadaj pewnym i mocnym głosem ą to może zniechęci Cię tego, kto Cię zaczepia.
- Jeżeli Ci dokuczają - najlepiej odejdą.
- Nie przejmuj się tym, co o Tobie pomyśle.
- Pamiętaj, im dłużej będziesz stać i słuchać tym więcej zabawą będą mieli ci, co Ciebie zaczepiają.
- Miej przygotowane odpowiedzi, na przykład:
 - ą Nie masz nic innego do roboty?
 - ą To nie jest w porządku wyrażam się z kogoś ,
 - ą Możesz sobie mówić co chcesz, mnie to nie obchodzi"
- Powiedz krótko i stanowczo, że nie zgadzasz się na takie traktowanie na przykład:
 - ą Nie mów tak do mnie
 - ą Nie zgadzam się
 - ą Nie nazywam się tak
- Spróbuj być dowcipny. Poczucie humoru jest często najlepszą ą bronią na agresję. Jeżeli potrafisz śmiać się w takiej sytuacji , ten kto Ci dokucza widzi, że się niczym nie przejmujesz. Prawdopodobnie zostawi Cię wtedy w spokoju.
- Poćwicz takie odpowiedzi w domu
- Spróbuj zaskoczyć sprawców. Zrób coś co zbij ich z tropu, na przykład: udawaj, że nie dosłyszysz (ą Co mówisz?, ą Głośniej. Ale że ja co robię? Nic nie słyszę. Itd.); może zmień temat (ą Widziałeś nową wersję ąŚ.np. jakiego filmu, gry itp).

Opracowano na podstawie miesięcznika "Remedium"