

EFOP-1.2.7-16-2017-00021, „Maradj talpon!-önálló életkezdés feltételeinek javítását célzó komplex program

Szívdobbanás -biztonságos boldogság-

A Heves Megyei Gyermekvédelmi Központ és Területi Gyermekvédelmi Szakszolgálat kiadványa

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFECTETÉS A JÖVŐBE

Tartalom

Tudtad?	2.
A jól működő párkapcsolat alapja	3.
„JÓ PÁRKAPCSOLAT - ROSSZ PÁRKAPCSOLAT”	4.
Párokapcsolati barométer.....	6.
Szerelemsziulett	7.
Még egy kis szerelem... Érdekességek.....	8.
Párokapcsolati top 10.....	9.
A DÜH	10.
Konfliktus teszt.....	11.
Párokapcsolati erőszak.....	13.
Te meddig mennél el?	14.
Párokapcsolati jelzőlámpa.....	16.

Felhasznált irodalom:

Nők a Nőkért az Erőszak Ellen Egyesület Szívdobbanás és Boldog leszek című kiadványai

www.nane.hu

www.patent.org.hu

www.nokjoga.hu

Készítette: Bárdos Katalin Diána

Szerkesztés és nyomda: Juhász Attila EV. 3250 Pétervására, Tánácsics út 16.

TUDDAD?

Egy párkapcsolatban többféle formát ölthet az erőszak: beszélhetünk érzelmi, fizikai, szexuális és gazdasági-társadalmi erőszakról. Mindez egyáltalán nem ritka a tizenévesek intim kapcsolataiban.

Egy brit kutatás szerint¹ 1353 megkérdezett 13 és 17 év közötti lányok 75, a fiúk 50 százaléka élt át addigi párkapcsolatai során érzelmi erőszakot. A válaszadók a „gúnyolódás“-t és az „állandó ellenőrzés“-t nevezték meg, mint a lelki erőszak leggyakoribb megnyilvánulásait.

A lányok 33, a fiúk 16 százaléka számolt be a szexuális erőszak valamilyen formájáról².

A lányoknál 25, a fiúknál pedig 18 százalék volt azoknak az aránya, akik fizikai erőszakról számoltak be. A lányok 11%-ánál³ ez súlyos erőszakot jelentett.

· A lányok gyakrabban lesznek áldozatai a fiatalkori párkapcsolati erőszaknak, mint a fiúk. Különösen nagy a kockázat, ha a partnerük jóval idősebb náluk. A lányok esetében súlyosabb következményekkel is jár a testi, szexuális vagy lelki erőszak, mint a fiúknál. Ilyen élmények után a lányoknál gyakori az értéktelenség érzése, az erős félelem, a gyötrő szégyen és büntudat. A fiúk ezzel szemben hajlamosak jelentéktelen apróságként kezelni saját erőszak-élményeiket. Azonban azok a fiúk, akik nem veszik komolyan az ellenük elkövetett erőszakot, hajlamosak a partnerükkel szemben mutatott önnön erőszakos viselkedésüket is elbagatellizálni⁴.

Sajnos a magyar fiatalok közül is nagy számmal élt át, vagy maga is használt szóbeli, lelki, esetleg testi erőszakot, illetve volt rendszeres bántalmazásnak kitéve saját párkapcsolatában. Lehet, Te is ismersz ilyen példát a környezetedben.

Ugye nem akarsz a fent említett fiatalok táborához tartozni?

Ugye Neked is fontos a harmónikus, szeretetteljes párkapcsolat kialakítása, megélése?

Ugye Te is biztonságban és szeretve szeretnéd magad érezni a párod mellett?

Akkor tarts velem, légy nyitott, tanulj, vedd kezébe az irányítást, hiszen erőszak nélkül is boldog lehetsz a párkapcsolatodban!

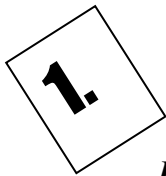
Ez a füzetecske azért jött létre, hogy segítséget kaphass a jól működő párkapcsolat megteremtéséhez és megéléséhez.

^{1,2} http://www.empowering-youth.de/downloads/speech_barter.pdf, p.14-15

³ http://www.empowering-youth.de/downloads/speech_barter.pdf, p. 15/16-

⁴

¹⁸ http://www.empowering-youth.de/downloads/speech_barter.pdf, p. 16



A jól működő párkapcsolat alapja

De milyen is a jó párkapcsolat?

A **jól működő párkapcsolat alapja**, hogy a pároddal mindketten ismerjétek fel a különbséget a saját és a másik ember szükségletei között, fedezzétek fel és mondjátok ki vágyaitokat és érzéseiteket, tudjátok kifejezni a számotokra fontos értékeket, ismerjétek fel, hogy nem minden erőszak, ami fáj, és legyetek képesek a párkapcsolati konfliktusok kezelésére!

Ehhez elsőként az **alapvető emberi jogokkal** kell tisztában lennetek!

Sok olyan törvény és irányelv létezik a világon, amely az emberek egymás mellett élését szabályozza.

**Minden emberi lény szabadnak,
egyenlő méltósággal és jogokkal
születik**

Itt az egyik egyetemes érvényű emberi jogot olvashatod. Ez a jog az Egyesült Nemzetek Szervezete (ENSZ) 192 tagországának minden állampolgárát megilleti.

De mit is jelenthet ez pontosan? A méltóság szót mindnyájan ismerjük, de vajon mit jelent az a kifejezés, hogy emberi méltóság?

A méltóság szó mögött az az eszme és hit húzódik, amely szerint függetlenül attól, hogy mit gondol magáról, függetlenül attól, hogy mások mit gondolnak róla, függetlenül attól, hogy hány éves, mi a neme és a bőrszíne, minden ember értékes, fontos és nagyszerű teremtmény. Az emberi méltóságot minden körülmények között meg kell védeni, és semmilyen módon nem szabad károsítani.

**Jogod van ahhoz, hogy tisztelettel
bánjanak veled.**

Az egyén méltóságát csak úgy lehet megőrizni, ha tudomásul vesszük: mindenkinek joga van a tisztelettel bánásmódhoz.



„JÓ PÁRKAPCSOLAT - ROSSZ PÁRKAPCSOLAT”

2.

A „jó” párkapcsolat:

Minden jól működő kapcsolathoz nélkülözhetetlen a kölcsönös tisztelet. Csak az a kapcsolat működhet jól, amely a felek között meglévő kölcsönös tiszteleten és egyenlőségen alapul.

De mik is a kölcsönös tisztelet jelei? Honnan ismered fel ezeket? Itt néhány példát sorolunk fel számodra:

meghallgatom a másikat anélkül, hogy belevágnék a szavába

megosztom vele a kedvenc csokimat

elfogadom, ha nem egy véleményen vagyunk egy témával kapcsolatban, nem akarom megváltoztatni az ő véleményét

vigyázok a holmijára, értékeire, ugyanúgy, mint az enyémeire

bemutatom a barátaimnak

ha én elmegyek bulizni, ő is megetheti ezt a barátaival

őszintén elmondom a véleményemet, ha nem áll jól neki valami, de igyekszem azt nem bántóan tenni

nem akadályozom meg a vallásának gyakorlásában

ha megbántom, bocsánatot kérek

Most TE jössz!

Természetesen még sok más jel is bizonyítja a kölcsönös tisztelet jelenlétét egy párkapcsolatban, így arra kérlek, gondold végig, milyen párkapcsolatokat ismersz a baráti körödben, a szüleid baráti körében, vagy a rokonságban. Van-e a kölcsönös tisztelet adására példa?

Írd le, szerinted mik ezek a jelek!

A „rossz” párkapcsolat:

Most gondolj újra a környezetekben lévő párkapcsolatokra, biztosan van olyan, amelyet nem szeretnél. Milyen jelekből következtettél arra, hogy ez egy rosszul működő párkapcsolat? Írj le párat közülük!

Mi is bemutatunk néhány példát!

nem érdekel a másik véleménye, úgyis mindig
nekem van igazam

nem fogok megváltozni senki kedvéért,
idomuljon mindenki más hozzám

nem vállalom fel a kapcsolatomat, jobb
titokban tartani

mindig csak együtt töltjük az időnket, így
elhanyagoljuk a családot, barátokat, akik lassan
elmaradoznak mellőlünk

állandó féltékenykedés

rossz tanácsok, amik miatt előfordul
iskolakerülés, bűntény, baleset

felelőtlen szexuális élet (túl korai terhesség
vagy intim fertőzések)

Láthatod, milyen sokféle oka lehet annak is, ha valaki nem boldog a párkapcsolatában. Van azonban valami, ami megkülönbözteti az egyéni különbségek miatt rosszul működő, boldogtalan párkapcsolatot az erőszakos, bántalmazó párkapcsolattól. Ez a valami a kölcsönös tisztelet és az egyenlőség hiánya, az olyan viselkedés, amely sérti a másik fél alapvető jogait és emberi méltóságát!

Bántalmazó párkapcsolat jellemzői:

- soha nem szólít a neveden
- rosszindulatú, és/vagy rasszista megjegyzéseket tesz másokra, vagy rád
- soha nem kritizálhatod egy-egy tettet, megnyilvánulását, de ő téged mindig kifogásolhat
 - javaslatokat tesz a külsőd megváltoztatására (pl.: Fogj le!)
- nem lehet más a véleményed, csak az ami neki
- állandóan büntudatot kelt benned, úgy érzed mindenért te vagy a hibás
- szidalmazza a barátait és rokonaidat
- agresszívan lép föl veled szemben (pl.: megpofoz, megver)
- az agresszív viselkedéséért mindig másokat okol, például Téged, vagy a szomszéd néni hangosan ugató kutyáját
 - félelmet kelt benned
 - túlzottan féltékeny
- állandó kontroll alatt érzed magad, Pl: elolvassa az üzeneteidet, „belenéz” a telefonodba, feltöri a Facebook-jelszavadat, figyeltet a barátaival

Ez a lista sajnos közel sem teljes, biztosan tudsz, látsz Te is hasonló példákat a környezetben.

Párkapcsolati barométer



Most egy olyan kis gyakorlat következik, ahol az eddigiek alapján tesztelheted magad, hogy képes vagy-e felismerni melyik kapcsolat működik jól, vagyis melyik alapszik kölcsönös tiszteleten? Néha egyáltalán nem könnyű a mindennapokban felismerni ezeket. A továbbiakban rövid példákat olvashatsz, melyekről el kell döntened, hogy tisztelettel kapcsolatáról szólt-e a szöveg, vagy sem.

Jelöld válaszodat az alábbiak szerint:

Ha azt gondolod, ez egy kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolat, írd + jelet.

Ha pedig szerinted ez a kapcsolat egész biztosan nem a kölcsönös tiszteleten alapul, írd - jelet.

A ? pedig azt jelenti, hogy nem tudod eldönteni, vajon a kölcsönös tiszteleten alapul-e ez a kapcsolat.

Példák

1. Emese és Tomi 16 évesek. Az iskolából ismerik egymást, és négy hónapja együtt járnak. Emesének olyan hobbi van, ami sok idejét leköti: egy zenekarban énekel, és szeretne részt venni egy tehetségkutató műsor válogatásán. Tomi ennek egyáltalán nem örül: ő több időt akar Emesével tölteni, ráadásul azt gondolja, az ilyen műsorok unalmasak. Emiatt néha vitatkozni szoktak Emesével. Egyik nap aztán leülnek, és megbeszélik a problémát. Emese elmondja Tominak, milyen sokat jelent neki a zenekar és az éneklés. Tomi végül elfogadja, hogy Emesének fontos a hobbi. Úgy dönt, ő is több időt fog a saját dolgaira fordítani, és újra ne kiáll rap-szövegeket írni. _____
2. Móni és Dani 16 és 17 évesek, és néhány hónapja járnak. Móni nem sokat jár el a barátnőivel, mert tudja, hogy Dani nem örülne neki. Egyik este, mikor Dani a haverjaival bulizik, Mónihoz átjön a barátnője, és megpróbálja rávenni: menjenek el végre moziba. Móni beadja a derekát, és mindketten remekül érzik magukat. Dani másnap megtudja, mi történt, és rákérdez Móninál. Veszekedni kezdenek, Dani egyre dühösebb lesz, és végül pofon vágja a lányt. _____
3. Andris és Kata egy éve vannak együtt. Kata beleszeret egy másik fiúba, és ezért szakít Andrissal, Andris viszont még mindig nagyon erősen kötődik a lányhoz, és képtelen elhinni, hogy szakítottak. Szerelmes email-ekkel és SMS-ekkel bombázza Katát, és úgy viselkedik, mintha még mindig együtt lennének. Mikor látja, hogy nem tud hatni a lányra, azt írja neki: „Ha nem maradsz velem, megölöm magam.“ _____
4. Szabi és Timi még csak rövid ideje vannak együtt. Timi nem szakította meg a kapcsolatot volt fiújával, ezért Szabi nagyon féltékeny, és azt akarja, hogy azok ketten ne találkozzanak többet. Mikor Timi egyik nap bemegy barátnőivel a városba, véletlenül összefut a volt barátjával, és beszélget vele egy keveset. Szabi egyik barátja végignézi a jelenetet, és másnap elmeséli a fiúnak, mi történt. Szabi nagyon mérges lesz, és lekurvázza Timit. _____
5. Jani és Nóri még csak néhány hete vannak együtt. Mindketten 15 évesek. Nóri nagyon kíváncsi természet, ráadásul teljesen bele van zúgva Janiba, ezért mindent tudni akar a fiúról. Egyik nap, mikor Jani kimegy egy percre a szobából, Nóri fogja a fiú telefonját, és elolvassa az SMS-eit. _____
6. Zsófi és Csabi 17 évesek. Csabi még senkivel sem járt Zsófi előtt. Zsófi szeretne lefeküdni Csabival, de a fiú még nem akar. Egyik este Zsófi azt mondja Csabinak: „Ha nem fekszel le velem, szakítok.“ _____

Megoldások: 1 +; 2 -; 3 -; 4 -; 5 -; 6 -

SZERELEMSZILUETT

3.

Biztosan ismerős már ez a szó, **SZERELEM**...de vajon tudod is, mit jelent számodra ez az érzés? A boldog párkapcsolat alapvető feltétele, hogy tisztában légy a szerelemmel kapcsolatos érzelmeiddel, tapasztalatot szerezz saját testi érzeteidről, ismerd fel, mely érzések kellemesek, és melyek kellemetlenek, és ezekről a pároddal nyíltan merj beszélni. Így fogjátok megismerni a másik érzelmi igényeit.

A következő feladat a **SZERELEMSZILUETT**, melynek segítségével Te is megfogalmazhatod, miféle érzések kavarnak benned a **szerlem** szó hallatán. Lehet szó jó, rossz vagy vegyes érzelmekről, és azokról az érzetéről, melyeket a testünkben észlelhetünk – gondolj például a borzongásra, a heves szívverésre vagy az izzadásra, amikor meglátod a nagy Őt!

1., Elsőként gyűjtsünk a szerelemmel kapcsolatos érzelmeket, érzéseket, melyeket aztán az itt látható 3 szívben fogunk csoportosítani. Mi már beírtunk pár példát, egészítsd ki saját gondolataiddal!



A rózsaszín szívbe kerüljenek a “jó”, a sárgába a vegyes, a kékbe pedig a “rossz” érzelmek, érzések!

2., A képen egy emberi test sziluettjét látod. A feladat az, hogy rajzolj vagy írd bármit, ami a szerelemmel kapcsolatos, vagy azzal, milyen is szerelembe esni. Gondolhatsz érzésekre, szokásokra...stb.

A következő kérdések adhatnak néhány ötletet:

- Hogy érzed magad, mikor szerelmes vagy?
- A tested melyik részében érzed, hogy szerelmes vagy?

3.; Most pedig jelöld be a sziluetten, hogy a tested mely részeiben érzed, hogy szerelmes vagy!



Még egy kis szerelem.... Érdekességek

Szólások, kifejezések a Szerelem világából



„rózsaszín szemüvegen keresztül látja a világot“

„a szerelem vak“

„fél méterrel a föld fölött jár“

„egy férfi szívéhez a gyomrán át vezet az út“

Ha ismersz még szólásokat, kifejezéseket a szerelem szóval kapcsolatosan, írd ide!

Így mondják a világ más tájain, hogy Szeretlek:

- Szeretlek angolul: I love you
- Szeretlek németül: Ich liebe dich
- Szeretlek franciául: Je t'aime (zsö tem)
- Szeretlek olaszul: Ti amo
- Szeretlek spanyolul: Te amo
- Szeretlek cigányul: kamavtu, kamaftu
- Szeretlek oroszul: я люблю тебя! (ja ljubju tibjá)
- Szeretlek arabul: أحبك ('uHíbbuka, uHíbbak)
- Szeretlek bolgárul: обичам те (obíčam te)
- Szeretlek csehül: Mám tě rád , miluji vás
- Szeretlek dánul: jeg elsker dig
- Szeretlek eszperantóul: mi amas vin
- Szeretlek finnül: rakastaa 'Rakastan sinä'sinua
- Szeretlek görögül: σ' αγαπώ (s' agapó)
- Szeretlek hollandul: Ik hou van je
- Szeretlek horvátul: volim te
- Szeretlek latinul: te amo
- Szeretlek lengyelül: kocham cię
- Szeretlek japánul: ai shite imasu
- Szeretlek kínaiul: 我愛你, 我爱你 (wǒ ài nǐ)
- Szeretlek norvégul: jeg elsker deg!
- Szeretlek portugálul: eu amo você
- Szeretlek románul: Te iubesc
- Szeretlek svédül: Jag älskar dig
- Szeretlek szlovákul: mám ťa rád
- Szeretlek törökül: sana aşırım, seni seviyorum

Idegen nyelvi óra



Most egy játék következik. Segítségül felsoroltunk a számodra olyan párkapcsolati jellemzőket, melyek a kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatot jellemzik. Olvasd át a listát, egészítsd ki ötleteiddel!

hűség, bizalom, összetartás, figyelem, elfogadás, őszinteség, megértés, együtt nevetni, szex, gyengédség, közös érdeklődés, erőszakmentesség, változatosság, komolyan venni a kapcsolatot, kölcsönös segítség, közös élmények, _____

Válaszd ki a 10 legfontosabb dolgot, ami számodra fontos a párkapcsolatban, és mint egy slágerlistát, írd a számok mellé a jellemzőket. Haladj a elsőtől = a legfontosabbtól, a tizedikig = a legkevésbé fontos felé!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Ez a lista megmutatja, mik az elvárásaid és vágyaid egy szerelmi kapcsolatban. Ez a TE szerelmi TOP 10-ed!

Ha van kedved, csináltasd meg a feladatot a pároddal is, de úgy, hogy először ne lássa a Te válaszaidat! Miután elkészült a feladattal, összehasonlíthatjátok, hogy mennyire egyeznek az érzéseitek a párkapcsolatokkal kapcsolatban. Amennyiben sok a hasonlóság, az a kapcsolat harmónikus mivoltát jelentheti. Ám, ha kevés vagy egyáltalán nincs közös jellemző, jó, ha megbeszélitek, és KÖZÖSEN kielemeztitek a párkapcsolatokat annak érdekében, hogy az jobbá váljon. A cél eléréséhez azonban mindkettőtöknek tenni kell!



A DÜH

4.

Sajnos még a legboldogabb párkapcsolatban is előfordul, hogy konfliktushelyzetbe kerülnek a párok. A kisebb-nagyobb összezördülés, vitatkozás során az ember sokszor nincs is tisztában azzal, hogy mit is érez valójában, de amit biztosan tud, hogy nagyon DÜHÖS!

Ám a **DÜH** csak a jéghegy csúcsa!

Most megmutatjuk neked mitől durvulnak el az ilyen veszekedések!

A jéghegy alsó felére, a vízszint alá összegyűjtöttünk néhány olyan negatív érzést, mely felelős lehet a düh kialakulásáért. Egészítsd ki saját ötleteiddel, érzéseiddel!

A következő feladatban a párkapcsolatokban előforduló nehéz helyzetekkel foglalkozunk. Az alábbiakban a leggyakrabban előforduló “dühöt kiváltó” okokat olvashatod. Gondold át, milyen érzéseket keltenek benned ezek a mondatok, majd kösd össze az előző feladatban felsorolt negatív érzésekkel. Természetesen Te is kiegészítheted az érzéseket! Ez megfelelő idő az önismeret fejlesztésére és egy kis önelemzésre, hisz így tisztában leszel saját negatív érzéseiddel a párkapcsolatodban!



- A párod több időt tölt a „legjobb barátjával”, mint veled.
- A legjobb barátod elmondja: látta, ahogy a párod valaki mással csókolózott.
- Beleszeretsz valaki másba.
- A szerelmed ma csak összebújni szeretne, te viszont többre vágysz...
- Szeretnél még várni a szexszel, de a párod siettetni a dolgot.
- Úgy érzed, nem fogad be a párod társasága.
- A szerelmed moziba szeretne menni, te viszont inkább a többiekkel lógnál a városban.
- Egy csomó hobbija van, és a szabadideje nagy részét ezekre szánja. Te szeretnéd, ha több időt töltenének együtt.
- A partnered szülei nem fogadnak el a bőrszíned miatt, ezért csak titokban találkozik veled.
- A párod másokat bámul a diszkóban.
- Az egyik buliban a partnered flörtölni kezd valakivel.
- A párod teljesen más zenét szeret, mint te.
- A szerelmed ki nem állhatja a kedvenc filmjeidet.
- Nem kedveled a párod legjobb barátját.
- A párod mindig elkésik a randevúról; néha van, hogy egy órát kell rá várnod.

kötődés
félelem
magány
szégyen
féltékenység
bánat
irigység
bizonytalanság

Konfliktus-TEST

Teszteld magad!

A következő tesztből kiderül, mennyire tudod kezelni a kialakuló konfliktusokat a párkapcsolatodon belül. Karikázd be a rád legjellemzőbb választ, majd számold össze, melyik betűt jelölted be legtöbbször. A legtöbbet karikázott betű mellett találsz a jellemzést. Előfordul, hogy ugyanannyiszor karikáztál be két vagy több betűt? Semmi baj! Olvasd el mindkét jellemzést, majd gondold át, melyik is a legjellemzőbb rád!



Kezdhetjük? Akkor tedd fel magadnak a kérdést! **MIT TESZEL, HA.....**

1., A párod több időt tölt a „legjobb barátjával“, mint veled?

- a., megkérem, hogy velem is töltsön több időt
c., válaszút elé állítom: vagy a barátai vagy én
- b., nem szólok, mert megharagszik, ha rákérdezek

2., A legjobb barátod elmondja: látta, ahogy a párod valaki mással csókolózott?

- a., megkérdezem, mi történt, aztán majd eldöntöm, kinek hiszek
b., nem kérdezek rá, mert nem akarok veszekedést, de azért rosszul esik
- c., én is csókolózok bosszúból valakivel

3., Szeretnél még várni a szexszel, de a párod siettetni a dolgot?

- a., elmondom neki, hogy kicsit félek, remélem megérti
c., megmondom neki, hogy hagyjon békén, vagy ha nem tetszik, elmehet
- b., odaadom magam, mert különben elhagy

4., Úgy érzed, nem fogad be a párod társasága?

- a., szeretném tudni miért, ezért leülök velük beszélgetni
c., jól megmondom nekik a véleményem, és összeveszek a párommal, hogy többet ne barátkozzon velük
- b., inkább nem megyek velük, így nem lesz kellemetlen senkinek

5., A szerelmed moziba szeretne menni, te viszont inkább a többiekkel lógnál a városban?

- a., próbálom úgy leszervezni a programokat, hogy mindenki tudjon egy kis időt tölteni, így a barátaimat is elhívom moziba
b., majd holnap találkozok a többiekkel, ma elmegyek a moziba, nehogy harag legyen belőle
- c., nem érdekel, ő mit akar, én oda megyek ahova akarok

6., A partnered szülei nem fogadnak el a bórszíned miatt, ezért csak titokban találkozik veled?

a., szeretném ezt tisztázni a szüleivel, így szervezek egy találkozót, hogy jobban megismerjenek

b., nekem mindegy, csak találkozzunk

c., elmegyek hozzájuk és már az ajtóban kiosztom a szüleit, hogy mit képzelnek magukról

7., Az egyik buliban a partnered flörtölni kezd valakivel?

a., félrehívom, és elmondom mennyire rosszul esik, és kérem, gondoljon bele hogyan érezné magát fordított helyzetben

b., nem szólok semmit, hisz nem is történt semmi komoly

c., odamegyek, felpofozom, esetleg még a másik felet is megütöm

8., A párod mindig elkésik a randevúról; néha van, hogy egy órát kell rá várnod?

a., érdeklődöm mi az oka ennek, lehet, hogy egy kutyamenhelyen segít be

b., nem említem meg, az ő dolga, hol tölti az idejét, én örülök annak is ha láthatom

c., felháborodok és ha megjön sírva jelenetet rendezek; velem ne szórakozzon!



Jellemzés:

HA az A válaszok vannak többségben: akkor Te **konfliktuskerülő** vagy, aki képtelen nemet mondani, igyekszik mások igényeinek, elvárásainak mindenben megfelelni. Az ilyen személyiség a saját érdekeit mindenkor alárendeli mások - családja, barátai, - érdekeinek. Hajlamosak arra, hogy elfussanak, elmeneküljenek a nehézségek elől, és általában azt várják, hogy a gondok maguktól elmúljanak. **Tanács:** Állj néha a sarkadra! Neked is vannak igényeid, próbáld meg elmondani azokat a párodnak. Beszéljeteك többet az érzéseitekről!

HA a B válaszok vannak többségben: akkor Te **konfliktustűrő, vagyis problémamegoldó** vagy: ezt arról az emberről szoktuk mondani, aki minden esetben próbálja az „arany középút” megtalálni. Nem megy bele indokolatlanul a konfliktushelyzetekbe, de ha kell, kulturált keretek között megvédi az érdekeit, véleményét. Jól alkalmazkodik a spontán helyzetekhez, idomul a kialakult változáshoz. Sokszor ő az, aki elsimítja a vitát embertársai között. **Tanács:** Hajlamos vagy hogy mások problémáját is megoldd, pedig be kell látnod, hogy azt nekik kell. Szánj több időt magadra!

Ha a C válaszok vannak többségben: akkor Te **konfliktuskereső** vagy. Az ilyen emberek mindig és mindenkor kinyilatkoztatják saját véleményüket, elképzelésüket, és nagyon fontos számukra, hogy azt mindenáron el is fogadtassák azt másokkal, még akkor is, ha ellenvetés vagy nem tetszés merül fel azzal kapcsolatban. A konfliktuskeresők egy-egy rosszabb napjukon még a „kákán is csomót keresnek”, és képesek tényleg mindenből vitát generálni, csak hogy ők jöhessenek belőle ki győztesen. Ez a jellemvonás akkor pozitív, ha egy –egy célt akarnak elérni, mert az akadályokat mindenáron le akarják küzdeni. **Tanács:** Számolj 10-ig, mielőtt megint veszekedés törne ki köztetek. Sokkal többre mérsz, ha meghallgatod a másikat is, hiszen nincs olyan ember, akinek mindig igaza van!

5.

Párkapcsolati erőszak



Számos jele van annak, hogy egy párkapcsolatban erőszakos az egyik fél, vagy nagy valószínűséggel az lesz a jövőben. A hatalmaskodó és fenyegető fellépéssel rövidtávon talán elérhetjük, hogy a másik azt csinálja, amit mi szeretnénk, hosszútávon azonban az ilyen viselkedés tönkreteszi a kapcsolatot.

A következőkben a párkapcsolati erőszak figyelmeztető jeleit olvashatod:

Figyelmeztető jelek

Ha fenyegetve érzed magad, félsz, vagy egyenesen rettegsz a párkapcsolatodban, valószínűleg veszélyben vagy. Ha egy bántalmazó kapcsolatban maradsz, testi és lelki sérülések érhetnek. Ez a lista segíthet idejében felismerni a bántalmazást.

Figyelmeztető jel, ha a barátod vagy barátnőd:

- állandóan féltékenykedik vagy dühbe gurul, ha a barátaiddal szeretnél lenni
- mindig tudni akarja, hol vagy
- meg akarja határozni, mit vegyél fel, kivel találkozz, vagy mit mondj
- azzal fenyeget, hogy elhagy, ha nem úgy viselkedsz, ahogy ő akarja, vagy nem teszed meg, amit mond
- megaláz, vagy azt érezteti veled, hogy értéktelen vagy
- rávesz valamilyen szexuális tevékenységre, amit nem akarsz
- büntudatot kelt benned, ha olyat teszel, ami neki nem tetszik
- azzal fenyegetőzik, hogy kárt tesz benned vagy önmagában, ha kilépsz a párkapcsolatból
- tőle vagy mástól megtudod, hogy az előző partnerét megütötte vagy megpofozta, mert az valamilyen "hibát" követett el

Tegyél **X**-et a mellé a válasz mellé, amelyikről azt hallottad (társaidtól, felnőttektől), vagy olvastad (újságokból, filmekből, könyvekből), hogy a romantikus szerelem jele!

Ha van olyan, amelyet megjelöltél, magad is láthatod, hogy az erőszakos párkapcsolat jeleit gyakran összetévesztik a romantikus, szenvedélyes kapcsolat jeleivel! **NE hagyd magad becsapni!!!**



Most pedig gondold át, veled történt-e már ilyen vagy hasonló dolog a párkapcsolatodban. Ha ráismersz egy-egy jelre, amelyet átértél, tegyél amellé felkiáltó jelet (!)!

Végül számolj!

Ha **1-2** felkiáltójelet látsz, a párkapcsolatod rossz irányba halad. Át kell gondolnod, mennyire fontos számodra a párod, őszintén beszélj el a pároddal arról, min kellene változtatni!

Ha **2-nél több** felkiáltójelet számoltál össze, akkor: **Vigyázat! MENEKÜLJ!** Jobbat érdemelsz!

A feladat célja, hogy megtaláld saját határaidat. Egy rövid történetet láthatsz, amely két fiatal megismerkedését meséli el. A történetet felosztottuk 18 szakaszra, és neked minden szakasz után el kell döntened, továbblépnél-e, vagy inkább maradnál ott, ahol vagy. Ha megállsz, karikázd be a szakasz elején látható számot!

1. Egy barátod bulijában vagy, és meglátsz valakit, aki megtetszik. Az illető is rád néz, és többször rád mosolyog. Te visszamosolyogsz.
2. Két hét múlva véletlenül összetalálkoztatok a buszon. Beszélgettek, és azon kapod magad, hogy nagyon kedvesnek és szimpatikusnak találsz. Megtudod, hogy nemrég került be egy barátod osztályába, és hogy párszor már el is ment ide-oda a barátod társaságával.
3. Azt mondja, szeretne újra látni, és elkéri a telefonszámodat.
4. Másnap kapsz egy sms-t, amiben azt kérdi, lenne-e kedved szombat este bemenni vele és a többiekkel a városba.
5. Nagyszerűen telik az este, remekül érzitek magatokat. Ő elbűvölő, jól néz ki, és úgy érzed, mindenki irigykedik rád, amiért így odavan érted.
6. Elkezdtek találkozgatni, egyre jobban megismeritek egymást, és egyszer csak észreveszed, hogy beleszerettél, és ő is szerelmes beléd. Majdnem minden nap találkoztatok. Iskola után gyakran megvárjátok egymást, és együtt mentek haza.
7. Nagyon gyakran felhív, és ilyenkor tudni szeretné, mit csinálsz éppen, és kivel vagy. Feltűnik, hogy nem szereti, mikor nélküle töltöd az estét, például mikor nélküle mész el valahová. Ilyenkor rossz kedve lesz, és hülye megjegyzéseket tesz a barátaidra, barátnőidre.
8. Emiatt gyakran összevitakoztok. Egyik nap például el akarsz menni a strandra a többiekkel, de ő dühös lesz, és nem akarja, hogy elmenj. A veszekedés után bocsánatot kér, és elmagyarázza: azért lett ideges, mert félt, hogy csak a félpucér embereket akarod bámulni a strandon.
9. Ezután egy ideig minden nagyon jó vele. Kedves, figyelmes, te pedig ismét rájössz, milyen nagyon szeret téged. Egy nap aztán újra összevesztek: te szeretnél este elmenni valahová a többiekkel, ő viszont azt hiszi, megcsalod valakivel, és emiatt szeretnél nélküle menni.
10. Másnap megkérdezi, kikkel találkoztál, és mit csináltál pontosan. Te elmondod az igazat, de ő nem hisz neked.
11. Délután újra bocsánatot kér. Azt mondja, annyira fontos vagy neki, hogy nem bírná elviselni a tudatot, hogy másnak is tetszel.
12. Szidja a barátaidat, és azt mondja, nem akarja, hogy velük lógjál. Szerinte rossz hatással vannak rád. Különösen a legjobb barátodat, Gabit utálja, akit „idióta seggnek“ nevez. Megmondod neki, hogy fejezze be a sértegetést, de a következő napokban azért tartasz egy kis távolságot Gabitól, csak hogy ne idegesítsd fel.
13. Néhány napig úgy viselkedik, mintha mi sem történt volna: kedves, aranyos, még ajándékot is vesz neked. Egy ideig nagyon jól érzitek magatokat együtt. Lesi minden kívánságodat, és te nagyon boldog vagy.

14. Nagyon könnyen féltékenykedni kezd: az is elég, ha csak beszélgetsz valakivel az iskola előtt, miközben órá vársz. Egyre gyakrabban sérteget, és egyszer olyan hangosan ordít veled, és olyan fenyegetően néz, hogy egészen megijedsz.
15. Még aznap délután bocsánatot kér. Azt mondja, elveszítette a fejét, mert annyira fontos vagy neki, hogy nem bírja elviselni a gondolatot, hogy valaki másnak is tetszel.
16. Azt mondja, te hozzá tartozol, és emiatt nem kellene nélküle eljárnod. Egyszerűen képtelen elviselni, mikor ilyet csinálsz. Azt is mondja, szakítani fog, ha újra nélküle mész el szórakozni.
17. Az iskolai buli végeztével – ahová nélküle mentél el – megvár a házatok előtt, és vádaskodni kezd. Kibál veled, egyre dühösebb lesz, és végül pofon vág.
18. Másnap kapsz egy sms-t, amiben bocsánatot kér, és megesküszik, hogy ez soha többé nem fog előfordulni.

Melyik az a pont, ahol szerinted már nincsen rendben a partner viselkedése, és hogy TE mikor lépnél ki egy kapcsolatból? Írd le!

Mi kellene ahhoz, hogy úgy érezd, szakítanod kell? Húzd alá az alábbiak közül! Többet is választhatsz!

sok veszekedés, nem találkozhatok a barátaimmal, beleolvas az üzeneteimbe, pofon vág, megaláz a barátai előtt, csúfolja egy testi hibámat, szexuálisan erőszakoskodik velem, elveszi a pénzem, mindig tudni akarja, hol vagy

Ha az erőszakos párkapcsolatból ki akarsz lépni, hogyan szakítanál a pároddal? Írd le!

Van olyan, amikor az embernek nincs bátorsága egy ilyen jellegű kapcsolatból segítség nélkül kilépni. Ki segíthet neked ebben? Ki az, aki támogatni tudna egy ilyen döntésben? Húzd alá! Ki is egészsítheted!

szülők, rokon, barát/barátnő, tanár, nevelő, lakásotthon vezető, egyéb: _____

FONTOS! MINDIG MERJ SEGÍTSÉGET KÉRNI!

6.

Párkapcsolati jelzőlámpa

A képen egy jelzőlámpát látsz, melynek segítségével a párkapcsolati erőszak figyelmeztető jeleit mutatjuk be Neked.

A **sárga** szín jelöli azokat a viselkedéseket, amelyekről már kellemetlenül érezheted magad a párkapcsolatodban.

A **piros** szín pedig azokat a tetteket jelzi, amelyek az átlagember szerint egyértelmű szakítást vonnak maguk után.

A **zöld** fény természetesen a jó, kölcsönös tiszteleten alapuló párkapcsolatban előforduló magatartásformákat szemlélteti.

Biztosan van olyan viselkedésforma, amit áttennél egyik kategóriából a másikba, vagy tanácstalan voltál azzal kapcsolatban, hogy milyen súlyosságú csoportba kellene sorolnod. Lehet, hogy Te nem is gondoltad, hogy egy-egy magatartási forma mennyire veszélyes is lehet.

Ez a párkapcsolati jelzőlámpa fogja Neked a jövőben megmutatni, mikor kell résen lenned, és mi az, ami után már nem folytatódhat a párkapcsolat.

A legfontosabb, hogy képes légy felismerni a párkapcsolati erőszak korai jeleit legyen az a saját vagy baráti körödben lévő párkapcsolat. Fontos hogy tudd, a segítségkérés nem szégyen! Sokkal könnyebb megküzdeni a rossz dolgokkal úgy, hogy van kivel megosztanod félelmeidet, bánatodat. Igyekezz olyan személyt találni a barátaid, rokonaid, nevelőid között, akiben megbízhatsz, aki támogat téged és bármikor számíthatsz rá! Ha viszont a baráti körödben van szükség segítségre, Te se habozz segíteni a barátodnak/barátnődnek!

Végezetül a segítségkérés lehetőségeként néhány ingyenesen hívható telefonszámot láthatsz:

Kék – vonal lelkeségély szolgálat: 116- 111

Segélyhívószám: 112