# Τι να κανετε αν σασ εκφοβιζουν

Έχετε το δικαίωμα να αισθάνεστε ασφαλείς και να είστε ασφαλείς. Αν είστε θύμα εκφοβισμού εδώ σας δίνουμε μερικές ιδέες για το τι μπορείτε να κάνετε.

**Μιλήστε σε κάποιον γι’ αυτό.** Βρείτε έναν έμπιστο φίλο, δάσκαλο ή φροντιστή που θα ακούσει για το πώς αισθάνεστε, είναι υποστηρικτικός, και ίσως ακόμη και να σας βοηθήσει να βρείτε λύση για το τι να κάνετε.

* Συζητήστε με τους φίλους σας - μπορούν να σας βοηθήσουν με το να το πουν σ’ ένα δάσκαλο ή στους γονείς σας ή απλά να αισθανθείτε καλύτερα.
* Μιλήστε με τους γονείς σας - να τους πείτε τα πάντα για το τι συμβαίνει.
* Συζητήστε με το δάσκαλό σας ή άλλο μέλος του σχολικού προσωπικού - να τους πείτε τα πάντα για το τι συμβαίνει. Αν δεν θέλετε να το κάνετε αυτό δημόσια, βρείτε μια δικαιολογία για να δείτε το δάσκαλο για κάτι άλλο, για παράδειγμα, για τη σχολική εργασία σας.
* αν δεν μπορείτε να μιλήσετε με κάποιον πρόσωπο με πρόσωπο, δείτε στο διαδίκτυο την Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας Παιδιών [Kids Helpline] <http://www.kidshelp.com.au/> ή καλέστε ένα σύμβουλο της Kids Helpline στ 1800 55 1800.

**Δοκιμάστε μερικές από τις στρατηγικές που έχουν αποδώσει για άλλους.** Δοκιμάστε αυτές τις στρατηγικές μόνο αν δε διατρέχετε κανένα άμεσο κίνδυνο να σας βλάψει σωματικά και αισθάνεστε σίγουροι ότι μπορείτε να τις εφαρμόσετε.

* Αγνοήστε τον εκφοβισμό - γυρίσετε την πλάτη σας και απομακρυνθείτε.
* Συμπεριφερθείτε ότι δεν εντυπωσιάζεστε ή προσποιηθείτε ότι δεν σας νοιάζει τι λένε ή κάνουν σ’ εσάς. Θα μπορούσατε να πείτε «ΟΚ, τέλος πάντων» και να απομακρυνθείτε.
* Χρησιμοποιήστε ισχυρές, δυναμικές δηλώσεις, αρχίζοντας με τη λέξη «Εγώ», και πείτε στο άλλο άτομο «Εγώ θέλω να το σταματήσεις» με δυνατή σίγουρη φωνή. Κάντε πρακτική αυτού με τους φίλους σας.
* Χρησιμοποιείστε «fogging –αστειευτείτε ανέμελα», που σημαίνει να κάνετε ένα αστείο ή αστείο σχόλιο που κάνει το άλλο άτομο να νομίζει ότι δε σας πειράζει τι λέει.
* Ζητήστε από τους φίλους σας να μιλήσουν εκ μέρους σας. Και να θυμηθείτε να κάνετε το ίδιο γι’ αυτούς!

**Προσπαθείτε να παραμένετε θετικοί.** Επικεντρωθείτε σε όλα τα πράγματα που κάνετε καλά, στους ανθρώπους που σας αρέσουν και νοιάζονται για εσάς. Γράψτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας για τον εκφοβισμό για να σας βοηθήσει να σκεφτείτε καθαρά για το τι μπορείτε να κάνετε.

**Κάνετε παρέα με τους φίλους σας και να είστε με ανθρώπους που θα σας βοηθήσουν να αισθάνεστε καλά με τον εαυτό σας.** Οι καλοί φίλοι σάς σέβονται, ενθαρρύνουν και υποστηρίζουν. Φροντίζουν για την ευημερία σας και είναι ευχάριστο να είναι γύρω σας. Θα κάνετε νέους φίλους με το να σέβεστε, ενθαρρύνετε και υποστηρίζετε άλλους.

**Προσπαθήστε να λύσετε το πρόβλημα που βρίσκεται πίσω από τον εκφοβισμό.** Αν αισθάνεστε ασφαλείς να το κάνετε, μιλήσετε με άλλους ανθρώπους και ρωτήσετε πως μπορεί να λύσετε το πρόβλημα μαζί.