**यदि आपको डराया-धमकाया जा रहा हो तो आपको क्या करना चाहिए**

आपको सुरक्षित महसूस करने और सुरक्षित रहने का अधिकार है। यदि आपको डराया-धमकाया जा रहा हो तो यहाँ कुछ विचार प्रदान किए गए हैं कि ऐसी परिस्थिति में आप क्या कर सकते/सकती हैं।

**इसके बारे में किसी से बात करें।** किसी विश्वसनीय मित्र, अध्यापक या देखभाल-कर्ता का पता लगायें जो यह सुनेगा कि आप कैसा महसूस करते/करती हैं, जो मददगार होगा, और जो शायद यह पता लगाने में भी आपकी मदद कर सके कि क्या किया जाना चाहिए।

* अपने मित्रों से बात करें – वे आपके अध्यापक या आपके माता-पिता को बताने में या आपको बेहतर महसूस कराने में आपकी मदद कर सकते हैं।
* अपने माता-पिता से बात करें –उन्हें वो सब कुछ बतायें जो घटित हो रहा हो।
* अपने अध्यापक या स्टाफ के किसी दूसरे सदस्य से बात करें –जो कुछ घटित हो रहा हो उन्हें उसके बारे में बतायें। यदि आप सार्वजनिक तौर पर ऐसा नहीं करना चाहते/चाहती हैं, तो अध्यापक से किसी और बारे में बात करने का बहाना बनाकर उनसे मिलें, उदाहरणत: अपने होमवर्क के बहाने से।
* यदि आप आमने-सामने किसी से बातचीत न कर पाएँ तो ऑनलाइन Kids Helpline
* <http://www.kidshelp.com.au/> पर जाएँ या किसी Kids Helpline सलाहकार को 1800 55 1800 पर फोन करें।

**कुछ ऐसी कार्यनीतियों का अनुसरण करें जो दूसरों के लिए कामयाब रही हों।** केवल उस परिस्थिति में ही इन कार्यनीतियों का अनुसरण करें जब आपको शारीरिक क्षति होने का कोई तात्कालिक खतरा न हो और आप इन्हें करने में सुरक्षित महसूस करते/करती हों।

* डराने-धमकाने के व्यवहार की अवहेलना करें –मुख मोड़ लें और पलट कर वापस चलना शुरू कर दें।
* अप्रभावित रूप से बर्ताव करें या यह दर्शायें कि जो भी वे आपको बोलते हैं या आपके साथ करते हैं उससे आपको कोई फर्क नहीं पड़ता है। आप ‘ठीक है, कुछ भी’ कह कर उनसे दूर चलना शुरू कर सकते/सकती हैं।
* प्रबल व निश्चयात्मक वक्तव्यों का प्रयोग करें जो ‘मैं’ शब्द से शुरू होते हों; दूसरे व्यक्ति को प्रबल व आश्वस्त आवाज़ में कहें ‘मैं चाहता/चाहती हूँ कि आप ऐसा करना बंद कर दें’। अपने मित्रों के साथ इसका अभ्यास करें।
* ‘फोगिंग (भ्रम पैदा करने)’ का प्रयोग करें जिसका अर्थ कोई मजाकिया या हास्यास्पद टिप्पणी करने से है जिससे दूसरे व्यक्ति को लगता है कि उनके बोलने से आपको कुछ फर्क नहीं पड़ता है।
* अपने मित्रों से आपके समर्थन में बोलने का निवेदन करें। और उनके लिए ऐसा करना याद रखें!

**सकारात्मक बने रहने का प्रयास करें।** जो कार्य आप अच्छे से करते/करती हैं, जो लोग आपको पसंद करते हैं और आपका ध्यान रखते हैं, उनपर ध्यान केन्द्रित करें। डराने-धमकाने के बारे में अपने विचारों और अनुभवों को लिखें ताकि आपको इस बारे में स्पष्ट तौर पर सोचने में मदद मिले कि आप क्या कर सकते/सकती हैं।

**अपने मित्रों के साथ घूमें-फिरें और उन लोगों के साथ समय बितायें जो आपको अपने बारे में अच्छा महसूस करने में मदद करते हों।** अच्छे मित्र आपका सम्मान, प्रोत्साहन व समर्थन करते हैं। वे आपके हित का ध्यान रखते हैं और उनके साथ समय बिताने में आनन्द मिलता है। आप दूसरे लोगों का सम्मान, प्रोत्साहन व समर्थन करके नए मित्र बनाएँगे।

**डराने-धमकाने की वजह की समस्या का समाधान करने का प्रयास करें।** यदि आप सुरक्षित महसूस करें, तो इसमें शामिल लोगों से बात करें और उन्हें पूछें कि आप किस प्रकार मिलकर समस्या का समाधान कर सकते हैं।