如果遭到欺凌怎么办

你有权感到安全和享受安全。如果你遭到欺凌，以下一些建议可以帮助你决定如何应对。

**和别人谈论此事。**找一个会倾听你的感受、提供支持和甚至可能帮助你决定如何应对的朋友、老师或照顾者。

* 和朋友交谈——他们能帮助你告诉老师或你的父母，或让你感到好受一些。
* 和父母交谈——告诉他们发生的所有事情。
* 和你的老师或其他学校员工交谈——告诉他们发生的所有事情。如果你不希望公开此事，可以用其它事情（如回家作业）为借口去见老师。
* 如果你无法和别人面对面谈论此事，可以在儿童求助热线网站上求助，网址： [http://www.kidshelp.com.au/](http://www.kidshelp.com.au/%20) 或致电儿童求助热线辅导员，电话：1800 55 1800。

**尝试一些对别人有效的方法。**你只能在没有任何身体伤害的直接危险、而且你感到有信心能够做到的情况下才能尝试这些方法。

* 无视欺凌——转身走开。
* 对他们对你说的话或做的事不为所动或假装你毫不在乎。你可以说“随便，我不在乎”，然后走开。
* 作出强烈、坚决的声明，用“我”开头，用非常自信的声音告诉对方“我要你停止这么做”。找朋友练习这么说。
* 迷惑对方，即开个玩笑或说句滑稽的评语，让对方觉得你根本不在乎他们说什么。
* 请你的朋友为你仗义执言。记得也为他们这么做！

**设法保持积极心态。**把注意力全部集中在你做得好的事情以及喜欢你和在乎你的人之上。写下你对欺凌的想法和感受，帮助你清楚思考可以如何应对。

**和朋友们待在一起，和帮助你感觉良好的人待在一起。**好朋友会尊重、鼓励和支持  
你。他们在乎你的身心健康，和他们在一起充满乐趣。通过尊重、鼓励和支持别人，你会交到新朋友。

**设法解决欺凌背后的问题。**如果你感到安全，可以和对方交谈，问他们双方可以如何一起解决问题。