被欺凌該怎麽辦

你有權感到安全並有安全保障。你如果受欺凌，可采用以下方法。

**跟别人談論此事。**告訴可信任的朋友、教師或家長/監護人，他們會傾聽你的感受，支持你，甚至還可幫你找到解决辦法。

* 向朋友訴说 – 他們可代你告訴老師或你的父母，訴說後你的心情也會好一些。
* 向父母訴说 – 告訴父母發生了什麽。
* 向自己的老師或其他教師訴说 – 告訴他们發生了什麽。如果你不愿意在别人面前找老師，你可先找借口跟老師談别的事情，比如請教回家作業。
* 如果你無法面對面地向别人講，你可登入兒童求助網站[http://www.kidshelp.com.au/](http://www.kidshelp.com.au/%20) 或撥打兒童求助顧問電話 1800 55 1800。

**你可嘗試對別人有效果的幾種方法。**如果你沒有處於會立即受到身體傷害的危險而且你有信心能夠嘗試這些方法，你就可以去試用幾種。

* 不理睬欺凌 – 轉身走開。
* 顯示出無動于衷或假装不在意他們對你說什麽或做什麽。你可說“随你怎樣”然後走開。
* 説話强硬、果斷，用“我”字開頭，用堅定的口氣對欺凌者說“我要你停止”。可先與朋友練習幾次。
* 說玩笑話或滑稽的話，使對方覺得你不在乎他們説什麽。
* 讓朋友為你説話。記住，朋友遇到欺凌時你也要為他們説話！

**努力保持正面的態度。**把精力集中於你做得好的事情和你喜歡和關心你的人。寫下你對欺凌的想法和感受有助於清楚地考慮你可怎麼應對。

**與朋友在一起，與能使你自我感覺良好的人在一起。**好朋友會尊重、鼓勵和支持你。他們關心你的福祉，並給你帶來樂趣。只要你尊重、鼓勵和支持別人，你就能結交新朋友。

**努力解決欺凌背後的問題。**如果你這樣做感到安全，你就可與涉及問題的其他人討 論，詢問怎樣可一起解決問題。