# Cần làm gì nếu bạn đang bị ăn hiếp

Bạn có quyền được cảm thấy an toàn và được an toàn. Nếu bạn đang bị ăn hiếp thì dưới đây là một số ý tưởng về những gì bạn có thể làm.

**Nói với ai đó về chuyện này.** Hãy tìm một người bạn tin cậy, giáo viên hoặc người chăm sóc, những người sẽ lắng nghe bạn cảm thấy ra sao, ủng hộ và thậm chí giúp bạn tìm ra những gì bạn cần phải làm.

Nói chuyện với các bạn của mình – họ có thể giúp bạn nói chuyện với một giáo viên hoặc bố mẹ bạn hoặc chỉ để bạn cảm thấy tốt hơn.

Nói chuyện với bố mẹ bạn – kể cho họ nghe về toàn bộ những gì đang diễn ra.

Nói chuyện với giáo viên hoặc một nhân viên nhà trường khác – kể cho họ nghe về toàn bộ những gì đang diễn ra. Nếu bạn không muốn làm điều này chỗ công cộng, hãy đề nghị gặp riêng giáo viên về một vấn đề khác, ví dụ về bài tập về nhà của bạn.

Nếu bạn không thể nói chuyện trực tiếp với ai đó, hãy lên mạng trực tuyến tại Kids Helpline [http://www.kidshelp.com.au/](http://www.kidshelp.com.au/%20)  hoặc gọi cho tư vấn viên của Kids Helpline số 1800 55 1800.

**Thử áp dụng một số chiến lược đã có tác dụng với những người khác.** Chỉ áp dụng những chiến lược này nếu bạn đang không bị đe dọa tổn thương về thể chất và bạn cảm thấy tự tin có thể làm được.

Phớt lờ việc ăn hiếp – quay lưng lại và bỏ đi.

Hành động thể hiện không bị ấn tượng hoặc giả vờ là bạn không quan tâm tới họ nói hoặc làm gì với bạn. Bạn có thể nói ‘được rồi, tùy’ và bỏ đi.

Sử dụng những câu khẳng định mạnh mẽ và quả quyết, bắt đầu bằng từ ‘Tôi’; nói với người kia rằng ‘Tôi muốn bạn dừng việc đó lại’ bằng giọng nói tự tin và mạnh mẽ. Hãy luyện tập điều này với các bạn của mình.

Sử dụng chiến lược ‘sương mù’, có nghĩa là nói đùa hoặc đưa ra một nhận xét khôi hài khiến người kia nghĩ rằng bạn không quan tâm tới những gì họ nói.

Nhờ những người bạn của mình nói hộ. Và hãy nhớ làm những điều này giúp họ!

**Cố gắng suy nghĩ tích cực.** Tập trung vào toàn bộ những gì bạn làm tốt, những người yêu thích và quan tâm tới bạn. Hãy viết lại suy nghĩ và cảm xúc của bạn về việc ăn hiếp để giúp bạn suy nghĩ mạch lạc về những gì bạn có thể làm.

**Ở cùng với những người bạn của mình và với những người giúp bạn cảm thấy tốt về bản thân mình.** Những người bạn tốt tôn trọng, khuyến khích và ủng hộ bạn. Họ quan tâm tới phúc lợi của bạn và vui vẻ để ở cùng. Bạn sẽ có những người bạn mới bằng việc tôn trọng, khuyến khích và ủng hộ những người khác.

**Cố gắng tìm ra những vấn đề đằng sau việc ăn hiếp.** Nếu bạn cảm thấy an toàn để làm, hãy nói chuyện với những người khác có liên quan và hỏi họ về cách thức bạn và họ cùng nhau tìm ra các vấn đề.