

## Jak nie stać się ofiarą przemocy?

1. Spróbuj zignorować to, co mówią sprawcy, udawaj, że cię to wcale nie obchodzi. Nie pokazuj, że jesteś smutny lub zły. Twoje zdenerwowanie sprawia im satysfakcję i zachęca do dalszego atakowania.
2. Staraj się wyglądać na pewnego siebie. Choć wyprostowany (plecy proste, podniesiona głowa). Możesz ćwiczyć taką postawę w domu, przed lustrem. Pamiętaj, że sprawcy szukają uczniów wyglądających na takich, którzy się przestraszą i nie będą potrafili się obronić.
3. Ćwicz swój głos. Odpowiadaj pewnym i mocnym głosem, postaraj się patrzeć innym w oczy. Sprawcy przemocy zaczepiają osoby, które mówią cicho i nieśmiało.
4. Jeśli ci dokuczają – najlepiej odejść. Nie przejmuj się, co o tobie pomyślą. Im dłużej będziesz stał i słuchał, tym większą zabawę będą mieli sprawcy.
5. Przygotuj sobie odpowiedź. Jeśli ktoś często ci dokucza lub cię zaczepia, możesz mieć przygotowaną odpowiedź np. Nie masz nic innego do roboty? Mów sobie co chcesz, mnie to nie obchodzi.
6. Powiedz stanowczo, że nie zgadzasz się na takie traktowanie, np. Nie mów tak do mnie. Nie zgadzam się. Nie nazywam się tak.
7. Spróbuj być dowcipny i zażartować. Poczucie humoru jest często najlepszą „bronią” na agresję. Jeśli w takiej sytuacji potrafisz zachować zimną krew i śmiać się, z pewnością sprawcy pomyślą, że niczym się nie przejmujesz i zostawią cię w spokoju.
8. Spróbuj zaskoczyć sprawców. Zrób coś, co zbije ich z tropu, zdziwi. Możesz powiedzieć coś zupełnie nie na temat. Możesz udąć, że nie dosłyszysz, co mówią do ciebie. Powiedz do nich „Nic nie słyszę” „Możecie powiedzieć to głośniej?”
9. Powiedz o tym bliskiej ci osobie. Może to być kolega z klasy, z podwórka, po prostu ktoś, kogo dobrze znasz i komu ufasz. Gdy podzielisz się z kimś swoim zmartwieniem od razu poczujesz się lepiej. Poproś o pomoc i dobrą radę. Jeśli jest to osoba ze szkoły, to spędzaj z nią czas na przerwach. Bądźcie w miejscach, gdzie dyżurują nauczyciele. Sprawcy częściej atakują pojedynczych uczniów.
10. Poradź się rodziców, wychowawcy lub pedagoga. Opowiedz im o swoim kłopotcie. Rodzice są dla ciebie najważniejszymi osobami na świecie. Dorośli mają różne sprytne pomysły na to, jak rozwiązać problem. Warto skorzystać z ich rady i doświadczenia. Otwórz się przed osobą, do której masz zaufanie.