

# 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 udać, że nie dosłyszysz, co mówią do ciebie. Powiedz do nich „Nic nie słyszę” „Możecie powiedzieć to głośniejsze?”
- 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.