

Sposoby na zaczepki

- **Spróbuj ignorować 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.
- **Staraj się wyglądać na pewnego siebie** - chodź wyprostowany (plecy proste, podniesiona głowa). Możesz ćwiczyć taką postawę w domu, przed lustrem. Pamiętaj, że sprawcy poszukują uczniów wyglądających na takich, którzy się przestraszą i nie obronią.
- **Ćwicz swój głos** - odpowiadaj pewnym i mocnym głosem, postaraj się patrzeć sprawcom w oczy. Często osoby w twojej sytuacji mówią cicho i nieśmiało, a to może zachęcać sprawców do dalszego zaczepiania.
- **Jeśli ci dokuczają** - najlepiej odejść. Nie przejmuj się, co o tobie pomyślą. Pamiętaj, im dłużej będziesz stał i słuchał tym większą zabawę będą mieli sprawcy.
- **Miej przygotowaną odpowiedź** np.: "Dziewczyny, nie macie nic innego do roboty?", "To nie jest w porządku wyśmiewać się z kogoś", "Możesz sobie mówić co chcesz, mnie to nie obchodzi".
- **Powiedz** krótko i stanowczo, że się nie zgadzasz na takie traktowanie np.: "Nie mów tak do mnie", "Nie zgadzam się", "Nie nazywam się tak".
- **Spróbuj być dowcipny**. Poczucie humoru jest często najlepszą "bronią" na agresję. Jeśli potrafisz śmiać się w takiej sytuacji, sprawcy widzą, że się niczym nie przejmujesz. Prawdopodobnie zostawią cię wtedy w spokoju. Poćwicz takie odpowiedzi w domu.
- **Spróbuj zaskoczyć sprawców**. Zrób coś, co zbije ich z tropu, zdziwi np. udawaj, że nie dosłyszysz ("Co mówicie? Głośniej. Ale, że co ja robię? Nic nie słyszę. itd.); upozoruj, że mdlejesz ("Chłopaki, kręci mi się w głowie od tego przezywania, chyba zemdleję"); może zmień temat ("Widzieliście nową wersję Warhammera?") itp.
- **Powiedz o tym swojemu przyjacielowi** lub dobremu koledze/ koleżance. Będziesz czuł się o wiele lepiej, gdy podzielisz się swoim zmartwieniem. Poproś o pomoc i radę. Czasem wystarczy wspólne spędzanie czasu na przerwach. Sprawcy częściej atakują pojedynczych uczniów.
- **Poradź się rodziców, nauczyciela lub kogoś bliskiego**. Opowiedz im o swoim kłopotcie. Dorośli mają różne, sprytne pomysły, jak rozwiązać taki problem. Warto skorzystać z ich wiedzy.