

**Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω κάποιον που με εκφοβίζει;**

● **Μην το κρατάς μυστικό. Πες το σε κάποιον ενήλικα που εμπιστεύεσαι και ζήτησε τη βοήθειά του**. Μπορεί να είναι ο γονιός σου, ένας δάσκαλος, ο διευθυντής του σχολείου, ο προπονητής σου.

● **Όταν δέχεσαι τέτοια συμπεριφορά, μείνε ήρεμος**. Προσπάθησε να μη δείξεις θυμό ή φόβο. Τα άτομα που ασκούν εκφοβισμό αποζητούν την αντίδρασή του θύματος. Τους αρέσει να βλέπουν ότι σε αναστατώνουν. Αν δεν αντιδράς όπως περιμένουν, μπορεί να βαρεθούν και να σταματήσουν.

● **Αγνόησε αυτούς που σε εκφοβίζουν**. Όσο δεν νιώθεις άσχημα μ’ αυτά που σου κάνουν ή σου λένε, τόσο τους αποδυναμώνεις.

● **Γίνε μέλος μιας ομάδας**. Έτσι θα κάνεις νέους φίλους και θα έχεις μεγαλύτερη υποστήριξη.

● **Μην αντεπιτίθεσαι**. Είναι επικίνδυνο για σένα και συνήθως κάνει τα πράγματα χειρότερα. Μείνε κοντά σε άλλους, προστάτεψε τον εαυτό σου και ζήτα βοήθεια από έναν ενήλικα.

● **Προσπάθησε να αποφεύγεις καταστάσεις όπου μπορεί να είσαι εκτεθειμένος σε εκφοβισμό**. Για παράδειγμα, απέφυγε περιοχές του σχολείου όπου δεν υπάρχουν πολλοί μαθητές ή δάσκαλοι.