

Kilka rad dla uczniów, jak samodzielnie zniechęcić do siebie DOKUCZACZA:

1. Spróbuj się nie przejmować. Ignorować sprawców dokuczania; pokaż, że Cię wcale to nie obchodzi. Zrozum – DOKUCZACZ chce, abyś był smutny, zły; chce, żeby było Ci przykro – nie daj mu tej satysfakcji.
2. DOKUCZACZ za Tobą chodzi. Jeśli możesz, odejść, zmień ławkę, miejsce na korytarzu, znajdź inne towarzystwo – nie stój przy nim.
3. Bądź pewny siebie – wyprostowany, z podniesioną głową. Taka postawa sprawia, że wyglądasz na odważną osobę, która poradzi sobie w różnych sytuacjach.
4. Głos jest Twoją siłą. Jeśli ktoś Cię zaczepi, odpowiadaj pewnym, mocnym głosem, patrz w oczy.
5. Pokaż swoje poczucie humoru, obróć w żart rzeczy, które słyszysz. Jeśli potrafisz śmiać się w trudnej sytuacji, DOKUCZACZ widzi, że się nie przejmujesz, a wtedy jego dokuczanie nie ma sensu.
6. Powiedz krótko i stanowczo, że nie zgadzasz się na takie traktowanie; nie chcesz, żeby DOKUCZACZ tak do Ciebie mówił, tak cię nazywał itp.
7. Zaskocz DOKUCZACZA – możesz udać, że nie dosłyszysz, co mówi, albo że zaraz zaśniesz, bo to przezywanie jest takie nudne itp.
8. Powiedz o tym jak zachowuje się DOKUCZACZ swojemu przyjacielowi, koledze, koleżance – poczujesz się lepiej, gdy podzielisz się zmartwieniem. Razem też możecie wymyślić, co dalej robić.
9. Poradź się rodziców lub kogoś bliskiego – opowiedz im o swoim kłopotcie z DOKUCZACZEM.
10. Masz prawo prosić o pomoc – informowanie innych o czyimś zachowaniu wobec Ciebie, z którym nie możesz sobie poradzić, a które Cię rani, nie jest skarżeniem, tylko szukaniem pomocy.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży - 116 111

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci – 800 100 100

Źródło: materiały kampanii: „Bądź kumplem, nie dokuczaj”: [www. badzkumplem.cartoonnetwork.pl](http://www.badzkumplem.cartoonnetwork.pl)