

我被欺負了。。。我應該怎麼辦？

在學校或放學後，你感到安全，不受欺負是很重要的。欺負人是不允許的。

什麼是欺負人的行為？

- 被取綽號，取笑，羞辱或威脅
- 被打，絆倒或被踢
- 你的物品被偷或破壞
- 被忽視，孤立或傳播有關你的謠言和閑話
- 收到惡意的短信或電子郵件
- 因為你的信仰，性取嚮，殘疾，人種，性別 或外貌而被欺負
- 由於別人認為你是誰而被欺負——他們也許認為你是某種信仰或性取嚮而欺負你，即使你不是。

被欺負可能讓你的行為和感受發生變化

- 你可能會感到心煩，惱火或發現你自己無緣無故的哭泣
- 你不想和朋友出去
- 你發現自己不能專心做作業
- 你改變去上學的路線
- 你感到自己很脆弱和孤單

沒有人應該有這樣的感受，沒有人應該被欺負

我應該做甚麼？

- 感到憂愁是可以理解的，但你要嘗試關注你生活中積極的事情，比如你擅長的事情。請記住，你並沒有做甚麼事情導致你被這樣對待——不要因為被欺負就不這樣想。
- 要讓自己安全。回擊也許在那時候看起來是個好主意，但是結局也許是你受到傷害或者惹上了麻煩。
- 和你信任的人談談。你沒有做錯事；被欺負不是你的錯，你不應該覺得和別人說起此事是件難堪的事。那個人可以是你的老師、家長、其他親戚或當地青年俱樂部的人。如果你想不出能和誰談，與“欺負熱線”聯繫，那裡的人會聽你傾訴並幫助你。
- 你也許覺得告訴一個成年人會讓事情變的更糟——但是實際上不說反而會讓事情變的更糟。如果你擔心你傾訴的成年人會反應過度，告訴他們，讓他們知道你的擔心。他們只會做對你最好的事情，因此要讓他們知道你的感受。
- 完整地告訴大人發生了甚麼。為了記住全部細節，把發生的事情像記日記一樣記錄下來。誰在場？發生在哪裡？
- 找出你學校有甚麼可以幫助你的。也許有一個“欺負盒子”你可以用來分享你的恐懼，也許你可以詢問學生會如何解決這個問題，或者你可以從學校的好朋友那裡得到支持和建議。

- 保留所有的惡意電子郵件，短信，留言或其他任何你收到的東西，把這些給你傾訴的人看。

記住：

- 每個孩子都有權利不被欺負——欺負人永遠都不能被接受。
- 沒有人應該有這樣的感受，沒有人應該被欺負。
- 和你信任的人談心。你沒有做錯事。
- **不要試圖隱藏你的問題——那很痛苦！**
- **你有權利做你自己！**
- 如果大人沒幫上忙，**不要放棄！**