

Cum poți ajuta pe cineva care este agresat?

Dacă crezi că cineva din clasa ta este agresat, îl poți ajuta făcând următoarele lucruri:

- **Nu te alătura** - uneori, copiii îi agrează pe ceilalți deoarece ei cred că astfel par puternici și grozavi. Dacă te alături lui, agresorul poate crede că este grozav ca el să îi agrezeze pe ceilalți. Dacă îl ignori, agresorul poate realiza că nu este grozav să își agrezeze colegii și astfel poate renunța.
- **Vorbește cu colegii care sunt agresați** - arată-le că ai văzut cum îi tratează agresorul, că nu este bine și că ei nu au nicio vină.
- **Devino prietenul unor astfel de colegi** - mergeți împreună spre clasă, vorbiți în curte, ai grijă de ei. Acest lucru îi va ajuta într-adevăr dacă sunt agresați. E bine să ai un prieten.
- **Vorbește cu agresorul și cere-i să înceteze** - uneori, agresorul nu știe că îi pot face pe ceilalți să se simtă prost. Comunicarea cu o astfel de persoană o poate ajuta să-și schimbe modul în care se comportă cu colegii. Fă asta doar în cazul în care crezi că nu ești o țintă a agresorului tu însuși. Dacă consideri că vei fi pus tu însuși în pericol, vorbește mai întâi cu un adult.
- **Spune mai departe** - vorbește-i unui profesor sau părinte despre cineva agresat. Doar pentru că povestești unui profesor sau părinte despre cineva care este agresat nu înseamnă că îl părăști pe agresor. Asta înseamnă că de fapt îi protejezi pe ceilalți din clasa ta să nu fie și ei agresați. Este un lucru pentru care trebuie să fii mândru.

Ce poți face dacă cineva te agrează?

- Îndepărtează-te de o situație periculoasă cât de repede poți.
- Povestește cuiva de încredere despre asta: părinților, profesorilor, directorului sau unor vechi prietenilor.
- Dacă persoana căreia îi spui nu te poate ajuta sau nu face nimic în acest sens, găsește pe altcineva! Nu păstra niciodată secret faptul că ești agresat!
- Exersează limbajul corpului - umerii în spate, capul sus și zâmbetul pe buze. Încearcă să nu îi permiți agresorului să vadă că ești trist. Agresorii caută semne că ești supărat și pot să te agrezeze mai departe.
- Implică-te în activități extrașcolare care te ajută să crești nivelul stimei de sine.
- Evită zonele în care agresorii se simt confortabil să te terorizeze cum ar fi colțuri ale spațiilor de joacă, coridoare pustii unde profesorii nu te pot vedea.
- Încearcă să te înconjori de prieteni și oameni ce îți vor lua apărarea.
- Nu da niciodată vina pe tine însuși, persoana care te agrează este cea care greșește și trebuie învinuită.

