

- 1.** Γι' αυτό που συμβαίνει δεν φταις εσύ. Δεν υπάρχει καμία πραγματική αιτία για να σε χτυπήσει κάποιος ή για να μιλήσει άσχημα για σένα.
- 2.** Πολλά παιδιά στα σχολεία βιώνουν τέτοιες καταστάσεις.
- 3.** Είμαστε περήφανοι για τον εαυτό μας. Δεν ντρεπόμαστε εμείς για κάτι άσχημο που έκανε κάποιος άλλος.
- 4.** Εάν μας συμβεί κάτι, το μοιραζόμαστε με τους δασκάλους και τους γονείς μας. Δεν μαρτυράμε το άλλο παιδί, βοηθάμε τον εαυτό μας.
- 5.** Οι δυσκολίες δεν εξαφανίζονται ποτέ από μόνες τους. Εάν συμβεί μια φορά, είναι πολύ πιθανό να ξανα συμβεί.
- 6.** Η απομόνωση δεν είναι η λύση. Και άλλα παιδιά μπορεί να έχουν ενοχληθεί από τη συμπεριφορά εκφοβισμού. Μοιράσου την εμπειρία σου.
- 7.** Η αδιαφορία δεν είναι λύση. Η δράση ναι.
- 8.** Το να απαντήσεις με τον ίδιο τρόπο δεν θα σε βοηθήσει. Απλά θα κάνεις κάτι που έτσι και αλλιώς σε ενοχλεί.
- 9.** Είσαι πολύ σημαντικός για πολλούς ανθρώπους. Εάν κοιτάξεις γύρω σου, θα τους βρεις, και αυτοί οι άνθρωποι μπορούν να σε βοηθήσουν.
- 10.** Κάλεσε στην Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά **SOS 1056**, δωρεάν και ανώνυμα, για να μιλήσεις με κάποιον ψυχολόγο.