## Πως να αποφύγεις να γίνεις θύμα σχολικού εκφοβισμού

*1. Μην αφήνεις κανένα να ορίζει τη ζωή σου. Αντίδρασε!*

*2. Τόλμησε να πεις στο δράστη ότι ξεπέρασε τα όρια.*

*3. Κοίταξε το δράστη κατά πρόσωπο και δες πόσο αδύναμος είναι.*

*4. Μη φοβάσαι να μιλήσεις για το πρόβλημά σου.*

*5. Μην ντρέπεσαι γι’ αυτό που είσαι.*

*6. Μην κλείνεσαι στον εαυτό σου. Γίνε κοινωνικός*

*7. Μην υποκύπτεις στις απειλές του δράστη.*

*8. Μην επηρεάζεσαι από αρνητικά σχόλια για την εμφάνισή σου.*

*9. Μην αδρανείς. Μην ανέχεσαι. Μη φοβάσαι. Φώναξε!*

*10. Πίστεψε στον εαυτό σου και στη δύναμή σου!*