



## Rakan saya sering dibuli - apa yang harus saya lakukan?

Jika anda pernah menonton video kanak - kanak dibuli, pasti anda pernah melihat situasi di mana ada sekelompok individu yang menjadi pemerhati sambil ketawa dan kadangkala turut melakukan keganasan. Dan mungkin jika anda sendiri pernah melihat kejadian buli di hadapan anda, anda pasti tahu adalah lebih mudah untuk hanya menjadi pemerhati tanpa berbuat apa-apa - namun ia tidak seharusnya berlaku!

Cuba langkah ini untuk membantu mangsa buli;

1. Jika anda melihat kejadian buli, laporkan kepada seseorang seperti guru. Jika anda tidak mahu melaporkannya secara langsung, tulis nota tanpa nama atau memberitahu tanpa menyebut nama.
2. Kebiasaannya lebih ramai yang bertindak sebagai penonton daripada pembuli, namun jika salah seorang berani untuk ke hadapan demi membantu mangsa, mungkin lebih ramai yang akan turut serta. Cari jalan untuk ke hadapan secara tenang dan pastikan ia tidak mengeruhkan lagi keadaan. Contohnya, jika seseorang diejek, tegur si pembuli dengan cara yang santai seperti “cukuplah, ia tak lucu pun” atau jika anda lihat pertikaman lidah mula bertukar ke arah pergaduhan fizikal, cari jalan untuk meleraikan mereka sebelum ia bertukar lebih ganas.
3. Jika dirasakan tidak selamat untuk campur tangan, jangan letakkan diri anda dalam situasi yang berbahaya. Cepat laporkannya kepada mereka yang lebih dewasa.
4. Tanya jika orang yang dibuli itu ok – mudah bukan! Ia boleh menjadi sangat berguna bagi mangsa buli untuk mengetahui bahawa seseorang masih ambil peduli.
5. Galakkan mangsa buli untuk memberitahu masalah yang dihadapi kepada mereka yang lebih dewasa dan jika mereka enggan, tawarkan diri untuk pergi bersama.
6. Melihat seseorang dibuli mungkin akan memberi kesan kepada anda, jadi jangan takut untuk bercakap dengan seseorang tentang perasaan anda.

**#STAND  
TOGETHER**