



## Tolong! Saya sedang dibuli

Jika anda dibuli, ketahuilah anda tidak keseorangan. Ini antara lima perkara yang anda boleh lakukan HARI INI untuk berubah.

1. Pertama, jangan salahkan diri sendiri! Ini adalah mesej penting yang perlu anda ingat; ia bukan salah anda dan anda tidak sepatutnya merasai dibuli.
2. Bersuaralah. Kadangkala pembuli tidak menyedari sejauh mana tindakan mereka menyakiti anda. Beritahu mereka dalam nada yang tenang namun yakin bahawa anda tidak menyukai tindakan mereka ke atas anda dan minta mereka untuk menghentikannya. Jika ia tidak berkesan...
3. Dapatkan bantuan. Maklumkan guru, guru kaunseling, ibubapa atau orang yang lebih dewasa yang anda percayai. Kadangkala ia sedikit sukar untuk mengakui berkenaan perkara yang terjadi, namun orang dewasa mungkin boleh memberi cadangan atau penyelesaian kepada masalah anda. Jika anda tidak yakin, ajak rakan anda bersama. PENAFIAN: Tidak semua orang dewasa membantu! Jika individu yang anda temui tidak melakukan apa apa tindakan untuk membantu, tolong dapatkan bantuan pihak lain.
4. Jika anda malu untuk meluahkan perasaan atau bercakap secara berhadapan, mungkin anda boleh cuba untuk menghubungi atau menghantar e-mel kepada pertubuhan Befrienders? Mereka menyediakan khidmat persahabatan telefon 24 jam sehari dan sentiasa bersedia mendengar permasalahan anda. Ia adalah percuma dan segala maklumat akan dirahsiakan. Hubungi talian 603-79568145 atau e-mel terus ke [sam@befrienders.org.my](mailto:sam@befrienders.org.my).
5. Jika anda dibuli secara fizikal, lebih penting untuk anda memberitahu seseorang dan mencari penyelesaian bersama-sama. Fikirkan bila dan di mana buli berlaku - jika ia berada di laluan ke rumah anda, mungkin anda boleh mencari laluan yang berbeza. Atau mungkin ajak rakan untuk pulang bersama. Sekiranya anda perlu lari, lakukan saja. Tidak ada rasa malu untuk tetap selamat.

**#STAND  
TOGETHER**