

Arxiu 11 **Guia per treballar amb l'alumnat de Primària**

**TRACTEM-NOS BÉ**

Aquesta guia us pretén ajudar a pensar en el mal que ens podem fer els uns als altres, volent o sense voler.

**1. Què és assetjar?**

Quan ens barallem ens fem mal, però també fem mal quan insultem una persona o ens en burlem i també quan no la deixem participar o quan la fem fora del grup i ningú no la vol, de manera que sempre es queda sola. També fem mal quan malparlem d'algú en la seva absència per tal que els altres no li facin costat. Tot això és assetjar.

Potser en un moment o altre heu patit o heu fet coses d'aquestes. A vegades es comença jugant, però es tracta d'adonar-se que això fa mal i no s'ha de fer i que entre tots podem evitar-ho. Així aconseguirem que es respectin els nostres drets i els dels altres, i conviure tots millor i ser més feliços.

Per això, cal tenir clar quins són els nostres drets i les nostres responsabilitats

**Els nostres drets ...**

**Totes les persones tenim DRET a ser ben tractades**

**A l'escola, i a tot arreu, tinc DRET a ser ben tractat i ben tractada.**

**Això vol dir que...**

- **NINGÚ no es posarà amb mi pel meu aspecte ni per la meva manera de ser.**
- **NINGÚ no m'ha de pegar, ni donar empentes, ni fer-me mal.**
- **NINGÚ no m'ha d'amenaçar, ni fer-me por.**
- **NINGÚ no m'ha de prendre ni fer malbé les meves coses.**
- **NINGÚ no m'ha d'insultar, no s'ha de burlar, ni s'ha de riure de mi.**
- **NINGÚ no ha d'escampar rumors sobre mi.**
- **NINGÚ no m'ha d'excloure del grup, ni m'ha d'impedir de jugar amb els companys.**

**Tots aquests DRETS han de ser respectats SEMPRE**

## ... i les nostres responsabilitats

**Totes les persones tenim el DEURE de tractar bé els altres.**

**A l'escola, i a tot arreu, tinc el DEURE de tractar bé totes les persones.**

**Això vol dir que...**

- **JO no he de posar-me amb ningú ni pel seu aspecte ni per la seva manera de ser.**
- **JO no he de burlar-me, ni insultar, ni riure'm de ningú.**
- **JO no he de pegar, ni donar empentes, ni fer mal físicament a ningú.**
- **JO no he d'amenaçar, ni fer por a ningú.**
- **JO no he de prendre, ni fer malbé les coses dels altres.**
- **JO no he d'escampar rumors sobre les altres persones.**
- **JO no he d'excloure ningú del grup, ni impedir ningú de jugar amb els companys.**

**Tots aquests DEURES s'han de complir SEMPRE**

## **2. Què passa quan es vulneren els drets?**

A vegades hi ha persones que no compleixen amb els seus deures i fan mal als altres. Llavors es pot produir una situació d'assetjament.

Si en algun moment veiem com algú maltracta un company, ens pot semblar millor callar per por que ens ho facin a nosaltres o perquè ens sembla que no és problema nostre, però això no atura l'assetjament. Sobretot, no ho deixis passar. Digues-ho al teu mestre o als pares. És important.

**Els que ho veuen i no fan ni diuen res per aturar aquestes actuacions d'abús també són còmplices del maltractament.**

**Queixar-se d'una situació d'assetjament no és "xivar-se", és defensar un DRET FONAMENTAL i treballar per millorar la convivència**

### **3. Què passa amb els nens i nenes assetjats?**

Sovint estan tristos, se senten malament, els fa vergonya de no ser prou valents i, a vegades, poden pensar que tenen la culpa d'allò que els passa.

Nosaltres sabem que no la tenen; ningú no es mereix ser maltractat.

**Si coneixeu algun nen o nena a qui li passen aquestes coses, feu-li costat**

### **4. I amb els nens i nenes que fan mal als altres?**

En general, potser no ho fan perquè siguin dolents, sinó perquè no se sentin bé amb ells mateixos i per això volen dominar els altres.

Quan fan mal a una altra persona es poden sentir valents i forts, però és molt probable que en el fons tinguin por i se sentin insegurs.

No s'imaginem com se sent la persona a qui fan mal, si ho pensessin segurament no ho farien.

**Si coneixeu algun nen o nena que fa aquestes coses, parleu-ne amb algun mestre/a**

### **5. Què pots fer si et trobes en una situació d'assetjament:**

Hi ha 5 coses que hauries de fer, si et trobes en una situació d'assetjament:

1. Intenta **mantenir la calma**: si veuen que et molesten ho poden repetir per "divertir-se".
2. **No responguis de la mateixa manera**: tornar-t'hi o respondre amb insults complica la situació. Digues alguna cosa com: "No tens res millor a fer?". No responguis com ell s'ho espera. Utilitza la imaginació.
3. **Intenta parlar de manera clara, franca i respectuosa, sense sentir-te culpable**: utilitza les respostes positives que hagi practicat a casa o a classe.
4. **Abandona el lloc**: sovint la millor solució és allunyar-se de la situació i buscar l'ajuda d'un adult. Això no és una covardia, és actuar amb intel·ligència.
5. Parla'n amb algú. **Explica-ho als mestres o a als pares**. No hem de callar aquestes situacions. Denunciar una situació de maltractament no és "xivar-se", és defensar un dret fonamental.

**Recorda-ho!**

## **6. Ets dels nens que assetgen?**

Si ets un nen o una nena que tracta malament un company o companya, segurament tens un problema.

Quan una persona agradeix una altra sovint és perquè no es troba bé amb ell mateix. Hauries de pensar **què et passa i per què** necessites tractar malament els altres, insultar-los, burlar-te'n... sobretot si són més febles que tu.

Potser estàs enfadat, trist o, fins i tot, espantat, potser sents enveja... No saber què ens passa ens genera **malestar**, això ens fa estar enrabiats i, de vegades, aquesta ràbia la descarreguem sobre algun company més dèbil. Això ens fa sentir forts i valents, però en realitat quan fem això no hem solucionat el nostre problema i, en canvi, hem fet mal a algú.

Maltractant els altres no solucionem res. Pensa com se senten els companys als quals agradeixes o amb qui t'hi poses. Si fas l'esforç de posar-te en la seva pell i pensar com et sentiries tu si et passés això, veuràs que estàs fent molt mal a la persona que estàs agredint.

És important intentar ser sincer amb tu mateix i admetre que això que fas no és just. Sortir d'aquesta situació no és sempre fàcil, pot ser una bona idea demanar ajuda a algun mestre o als pares.

Encara que no t'ho sembli, reconèixer que tens un problema i demanar ajuda no és de covards, sinó una actitud ben intel·ligent.

És important entendre el que ens passa i aprendre **altres maneres de resoldre els problemes** que tenim, sense barallar-nos ni insultar. Això ens farà **sentir bé**.

**Les persones felices no necessiten fer mal als altres per sentir-se millor**

## 7. I per acabar, 10 punts per pensar-hi

1. **L'assetjament no és una broma.** L'assetjament no és un motiu per riure. Amb una broma riu tothom. Quan hi ha algú que es molesta o s'espanta ja no és una broma.
2. **Ningú no es mereix ser assetjat.** Es diu que hi ha gent que "s'ho busca", però això només és una excusa. Tots tenim el dret a ser tractats amb respecte.
3. **Si et peguen o t'insulten és millor no tornar-s'hi.** Tornar-s'hi empitjora la situació. Cal trobar altres maneres de resoldre els conflictes.
4. **No tan sols assetgen els nens, les nenes també poden ser assetjadores.** Es diu que les baralles són "coses de nois", però picar i amenaçar no són les úniques maneres d'assetjar. Deixar de banda, fer córrer falsos rumors, excloure del grup i altres coses semblants també és assetjar. I això també ho fan les nenes.
5. **Els nens i les nenes que són assetjats no són covards que no se saben defensar.** Quan un grup intimida una persona sola és molt difícil plantar cara. Els covards són els que necessiten anar en grup i fer mal per sentir-se forts.
6. **Dir-ho als mestres o als pares no és "xivar-se".** Patir o ser testimoni d'un assetjament i dir-ho a un adult que pot ajudar, és defensar uns drets; i això és ser intel·ligent, honest i responsable.
7. **Els nois i noies que són assetjats** sovint estan tristos i sofreixen durant molt de temps. Són infeliços i hem d'ajudar-los perquè pateixen una situació injusta.
8. **Quan algú es baralla val més no ficar-s'hi,** però s'ha de buscar la manera d'aturar la baralla i això es fa buscant l'ajuda d'un adult. Si algú veu una agressió però no actua ni denuncia, es converteix en **còmplice de l'agressor.**
9. **Castigar els nens i les nenes que fan mal als altres** pot ser necessari, però el més important és ajudar-los a aprendre altres maneres de relacionar-se. Això els ajudarà i millorarà la convivència a l'escola.
10. **Tant la víctima com l'agressor necessiten ajuda.** Sovint no se senten bé amb ells mateixos i per això necessiten aprendre maneres pacífiques de resoldre els conflictes per millorar la convivència i ser més feliços.