

Arxiu 12 **Guia per treballar amb l'alumnat de Secundària**

I TU, QUÈ HI POTS FER?

Aquesta guia pretén ajudar-te a identificar i afrontar situacions de maltractament entre iguals.

1. Què és el maltractament entre iguals?

Les relacions amb els companys poden ser molt gratificants; de fet, amb ells hi estem bé, i compartim i aprenem moltes coses importants de la vida. Però, en ocasions, de vegades sense ser-ne prou conscients, ens fem mal i això genera infelicitat, malestar i patiment.

Gairebé tothom, en algun moment de la seva vida, ha tractat o ha estat tractat amb desconsideració per part d'algun company o companya. Però quan aquesta situació és sistemàtica i repetida en el temps, és quan parlem de maltractament entre iguals.

Heu de saber que aquestes conductes poden arribar a tenir conseqüències greus, tant per qui les fa com per qui les rep, però també pels qui les contemplen o en tenen coneixement i no fan res per evitar-ho.

Sovint comença com una broma, sense mala intenció, que es va escalant de mica en mica. Es tracta d'adonar-se que algú hi pot prendre mal, i que entre tots podem evitar-ho. Així aconseguirem que es respectin els nostres drets i els drets dels altres, i aconseguirem viure millor i ser més feliços.

Per això, hem de tenir clar quins són els nostres drets i les nostres responsabilitats.

2. Els nostres drets ...

Totes les persones tenim DRET a ser ben tractades

En aquest centre i a tot arreu:

- Tinc dret a ser jo mateix i **NINGÚ** no em tractarà de manera injusta pel meu aspecte, ni per les meves idees, ni per la meua manera de ser...
- Tinc dret a sentir-me segur i **NINGÚ** no m'ha de pegar, ni donar empentes, ni amenaçar, ni intimidar, ni atemorir-me.
- Tinc dret a ser feliç i **NINGÚ** no m'ha d'insultar, no s'ha de burlar, ni riure's de mi, ni ferir els meus sentiments...
- Tinc el dret a ser respectat i **NINGÚ** no ha de malparlar ni escampar rumors sobre mi...
- Tinc el dret a gaudir de les relacions socials i **NINGÚ** no m'ha d'excloure, ni m'ha d'impedir participar de les activitats de grup...
- Tinc dret que les meves propietats siguin respectades i **NINGÚ** no m'ha de prendre, ni fer malbé les meves coses...

Tots aquests DRETS han de ser respectats en qualsevol circumstància

3. ... i les nostres responsabilitats

Totes les persones tenim la RESPONSABILITAT de tractar bé els altres

En aquest centre i a tot arreu:

- Tinc el deure de tractar de manera justa els altres i **JO** no discriminaré ningú pel seu aspecte, ni per les seves idees, ni per la seva manera de ser...
- Tinc el deure de col·laborar per fer del centre un lloc segur i **JO** no he de pegar, ni donar empentes, ni amenaçar, ni intimidar, ni atemorir els altres...
- Tinc el deure de no ferir els sentiments dels altres i **JO** no he d'insultar, ni burlar-me'n ni riure de ningú...
- Tinc el deure de respectar els altres i **JO** no he de malparlar ni escampar rumors sobre ningú...
- Tinc el deure d'establir bones relacions socials amb els altres i **JO** no he d'excloure, ni impedir a ningú participar de les activitats de grup...
- Tinc el deure de respectar les propietats dels altres i **JO** no he de prendre, ni fer malbé les coses de ningú...

Tinc la RESPONSABILITAT de protegir els meus drets i els drets dels altres

4. De què parlem?

Quan un noi o una noia (o bé tot un grup) agredeix, colpeja, dóna empentes, amenaça, intimida... un company o companya, li amaga, li trenca o li roba objectes i pertinences per fer-li mal, estem parlant d'assetjament entre iguals.

També és assetjament quan ens burlem, insultem, i quan anomenem algú amb malnoms, malparlem en la seva absència, li enviem notes grolleres o escampem falsos rumors. Tots aquests maltractaments es poden exercir en persona o bé utilitzant eines tecnològiques, com el mòbil o internet.

I encara que potser no ho sembli, excloure una persona deliberadament de les activitats del grup, no deixar-la participar, fer-li el buit, o ignorar-la, també és maltractar.

Et proposem que classifiquis les conductes següents i pensis si les has patit, o bé si les has comès o has vist cometre-les a algú:

ASSETJAMENT	FÍSIC	VERBAL	DIGITAL	EXCLUSIÓ SOCIAL
Donar empentes, pegar...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amençar, intimidar...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Robar o fer malbé les coses d'algú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Burlar-se a la cara d'algú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insultar o anomenar amb malnoms	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fer córrer rumors sobre algú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No deixar participar a algú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fer com si algú fos transparent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forçar un company a fer coses que no li agraden i que li poden ocasionar problemes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Exigir-li diners	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Difondre imatges compromeses d'algú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Ets víctima de maltractament?

Quan una persona és maltractada, se sent vulnerable, confusa i espantada; a vegades se sent avergonyida i culpable. El cert és que pateix una situació injusta de la qual difícilment se'n pot sortir tota sola.

Pot semblar millor no dir res, però això no atura l'assetjament.

- **Sobretot no callis. Explicar els “fets” i com “t'has sentit” t'ajudarà. Pots parlar...**
 - ❖ Amb els teus pares
 - ❖ Amb el tutor o amb un professor amb qui tinguis confiança
 - ❖ Treu el tema a tutoria i fes que se'n parli
 - ❖ Directament amb el cap d'estudis o el director
 - ❖ I si no pots parlar directament, demana a un amic que t'hi acompanyi, fes que algú ho expliqui en nom teu o denuncia la situació per escrit.
- **Escriu un diari amb els incidents, si creus que et pot ajudar a explicar millor els fets.**
- **No et culpabilitzis pel que t'està passant.**
- **Davant l'agressor, intenta mantenir la calma i no respondre a les provocacions.**
- **Intenta fer valdre la teva opinió, cridar o plorar no sol ajudar.**
- **No responguis de la mateixa manera, això agreuja la situació.**
- **Procura no estar sol i evita llocs i situacions de risc.**
- **Denuncia-ho: explicar el que t'està passant no és de covards; ben al contrari, és una manera intel·ligent d'actuar**

Dir que t'estan maltractat no és “xivar-se”, és defensar el teu dret a estar bé i treballar per millorar la convivència
--

6. Has estat testimoni de maltractament?

Hi ha companys que són espectadors, contemplen l'escena violenta entre l'agressor i la víctima i no intervenen. Sovint callen, però les raons del silenci poden ser molt diferents: vergonya, por, ignorància, manca d'iniciativa... En algunes situacions, més sovint del que seria desitjable, alguns espectadors fins i tot s'afegeixen a l'agressió.

El fet de ser espectador de situacions d'assetjament també té conseqüències per a un mateix:

- Encara que a vegades pots pensar "no va amb mi", "jo no m'hi embolico" i coses així, **ser espectador d'una agressió i no intervenir-hi ni avisar ningú, suposa esdevenir-ne còmplice** i, a la llarga, t'insensibilitza davant la violència.

- És normal sentir rebuig i fins i tot por davant situacions violentes, però no ens han de deixar indiferents. **Demostrar obertament que aquella situació no ens agrada la pot aturar, sobretot si no ho fas tu sol.** De vegades només cal que algú comenci.

- Potser també fem veure que no veiem res per por o per no buscar-nos problemes. **Hem d'actuar amb intel·ligència i valorar si podem donar suport** o ajudar directament la víctima, o **si és millor anar a buscar l'ajuda d'un professor o professora.**

- Si coneixeu algun company o companya que és víctima d'assetjament, **li heu de fer costat. Ningú no es mereix ser assetjat.**

Defensar els drets dels altres també és defensar els teus drets i treballar per millorar la convivència
--

7. Ets dels que assetgen?

Si ets un noi o una noia que estàs embolicat en aquest tipus de conductes, segurament tens un problema.

Quan una persona agredeix una altra, sovint ho fa perquè no es troba bé amb si mateix. Hauries de buscar **què et passa i perquè necessites** “ficar-te” amb d'altres persones, especialment si són més dèbils que tu.

És molt important que pensis bé **què és el que et genera tant malestar** que no pots controlar-te i necessites dominar altres persones per mitjà de la força.

De vegades, agredim perquè ens sentim enfadats, ferits o espantats i no sabem com verbalitzar els nostres sentiments; llavors “descarreguem” sobre algú altre i ens podem sentir valents i forts per uns moments, però **això no soluciona res, ja que continuem tenint el problema.**

La violència no és la millor manera de resoldre conflictes, l'única cosa que produeix és més violència.

És important que també valoris les conseqüències d'aquestes agressions, tant en la persona a la qual estàs agredint com en tu mateix.

Si ens aturéssim un moment a **pensar com se sent la persona a la qual fem mal**, segurament no ho faríem.

Trencar amb aquesta situació no sempre és fàcil. Valora la possibilitat de demanar ajuda als pares o al tutor o tutora. Encara que no t'ho sembli, aquesta és una actitud ben intel·ligent.

Hem d'aprendre **altres maneres de resoldre els problemes i de relacionar-nos**. Hem de trobar maneres que satisfacin tothom. Així augmentarem també el nostre benestar.

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

8. I per acabar, 10 punts per pensar-hi

1. L'assetjament no és una broma. Amb una broma riu tothom; quan hi ha algú que es molesta, s'espanta o pateix ja no és una broma. L'assetjament vulnera els drets de les persones i això no fa riure.

2. Ningú no es mereix ser assetjat. Es diu que "hi ha gent que s'ho busca", però això només és una excusa per justificar l'agressió i quedar bé. Tots tenim el dret a ser tractats amb respecte.

3. Si et peguen o t'insulten és millor no tornar-s'hi. Respondre de la mateixa manera empitjora la situació. Cal trobar maneres positives de resoldre els conflictes.

4. No només assetgen els nois. Es diu que les baralles són "coses de nois", però deixar de banda una persona, fer córrer falsos rumors perquè la deixin de banda, excloure-la del grup i coses així també són formes d'assetjament. Aquestes maneres d'assetjar són més freqüents entre les noies, per això direm que les noies també tenen conductes assetjadores, però diferents de les dels nois.

5. Els nois i les noies que són assetjats no són persones febles 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 per sentir-se forts.

6. Dir-ho al professor no és "xivar-se". Patir o ser testimoni d'un assetjament i dir-ho a un adult és defensar els drets d'una persona que necessita ajuda; i això és ser solidari, intel·ligent, honest i responsable.

7. Els nois i les noies que són assetjats sovint estan tristos i sofreixen durant molt de temps. Són infeliços i **hem d'ajudar-los a superar aquesta situació injusta.**

8. Quan hi ha una baralla o una situació d'assetjament, s'ha de buscar la manera d'aturar-la i, si no es pot, és necessari anar a buscar l'ajuda d'un adult. **Un espectador esdevé còmplice quan no intervé ni denuncia les agressions.**

9. Castigar els nois i les noies que fan mal als altres és una possibilitat, però no l'única. El més important és ajudar-los a trobar maneres positives de relacionar-se. Per això, a l'institut treballem per millorar la convivència.

10. La víctima necessita ajuda, però també els nois i les noies que agredeixen; sovint no se senten bé amb ells mateixos. Tots necessitem aprendre maneres positives de resoldre els conflictes per millorar la convivència i ser més feliços.