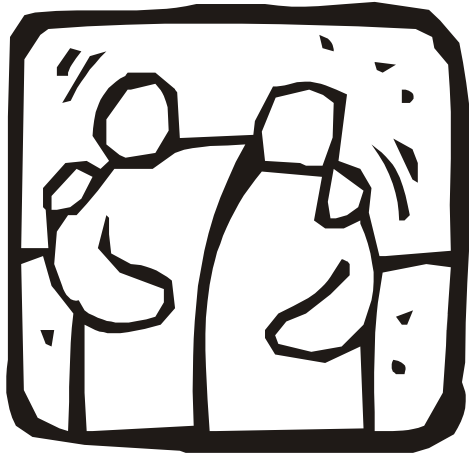




*La violència no resol els  
conflictes, només en crea de  
nous.*



A l'escola aprenem llengua, matemàtiques, i altres coses importants, però sobretot hem d'aprendre a viure i a treballar junts.

*Volem un món millor?  
Fem-lo!*

## TRACTEM-NOS BÉ

*Guia per als alumnes  
de Primària*

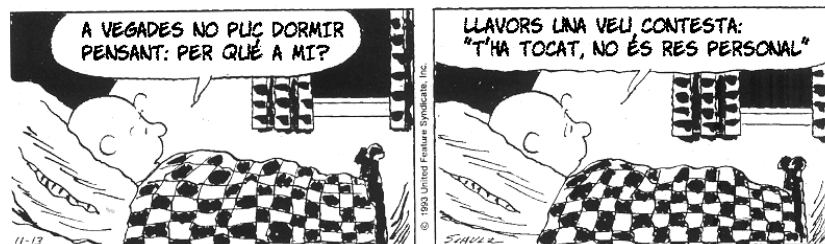


© Jordi Collell i Carme Escudé (2017)

<http://bullying.cat>



Revisió i actualització de la guia editada l'any 2004



6. *Anar-ho a dir al mestre no és xivar-se.* Patir o ser testimoni d'un maltractament i dir-ho a un adult que pot ajudar és defensar uns drets; i això és ser valent, intel·ligent, honest i responsable.
7. *Els nois i noies que són maltractats* 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 més val 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. Un que s'ho mira és còmplice quan no actua ni denuncia les agressions.
9. *Castigar els nens i les nenes que fan mal als altres* és una possibilitat, però no l'única. Hi ha nens i nenes que agraïeixen perquè no coneixen altres maneres de relacionar-se. I n'han d'aprendre. Per això treballem per millorar la convivència.
10. *La víctima necessita ajuda,* però també els nens i nenes que agraïeixen; sovint no se senten bé amb ells mateixos. Tots necessitem aprendre maneres pacífiques de resoldre els conflictes per millorar la convivència i ser més feliços.



## *1 per acabar, 10 punts per pensar*

- 1. El maltractament no és una broma.* El maltractament no és de per riure. En 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 maltractat.* 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 conflictes.
- 4. No només maltracten els nois.* Es diu que les baralles són "coses de nois", però deixar de costat una persona, fer córrer falsos rumors perquè no li estiguin, excloure-la del grup i coses així també és maltractar. I això també ho fan les noies
- 5. Els nens i les nenes que són maltractats no són "petits" 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.



## *Què és maltractar?*

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

Quan ens barallem i ens peguem ens fem mal, però també fem mal quan insultem una persona o ens burlem d'ella i també quan no la deixem jugar, quan la fem fora del grup i ningú no la vol i sempre es queda sola. També fem mal quan diem coses lletges d'algú a les seves esquenes per tal que els altres no li estiguin amics. Tot això és maltractar.

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 a una altra persona i per això no s'ha de fer i que entre tots podem evitar-ho. Així aconseguirem que es respectin els nostres drets i els drets de tothom. Així aconseguirem convida 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.

En aquesta escola i arreu tinc DRET a ser ben tractat / ben tractada.

Això vol dir que...

- NINGÚ no m'ha de pegar, ni donar empentes, ni fer-me mal físicament.
- 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**



## Recorda-ho!





## Què pots fer si et trobes en una situació de maltractament

Hi ha 5 coses que hauries de fer si et trobes en una situació de maltractament:

1. **Intenta mantenir la calma.** Si crides o plores pots empitjorar la situació. Si veuen que et molesten ho poden repetir per “divertir-se”.
2. **No responguis de la mateixa manera:** picar o respondre amb insults complica la situació. Digues alguna cosa com “No em parlis així”, o pregunta: “No tens res millor que fer?”. No responguis com ell s’espera. Utilitza la imaginació.
3. **Intenta parlar amistosament,** utilitza les respostes assertives que hagis practicat a casa o a classe.
4. **Marxa del lloc.** Sovint la millor solució és escapar 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 un adult. No hem de callar aquestes situacions. Denunciar una situació de maltractament no és xivar-se és defensar un dret fonamental.



## ... i les nostres responsabilitats

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

*En aquesta escola i arreu tinc el DEURE de tractar bé totes les persones.*

Això vol dir que...

- JO no he de pegar, ni donar empentes, ni fer mal físicament 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’insultar, burlar-me, ni riure’m de ningú.
- 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**



## *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 de maltractament.

Una forma de maltractament pot ser insultar un company o companya per sistema, trencar-li o prendre-li les seves coses, insultar-lo o anomenar-lo amb malnoms, empipar-lo contínuament, excloure'l del grup de companys, parlar malament d'ell o d'ella, escampar rumors a les seves esquenes, etc.

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

A vegades pot semblar millor callar, però això no atura el maltractament. Sobretot no ho deixis passar. Digues-ho al teu mestre o a un adult. És important.

*Denunciar o queixar-se d'una situació de maltractament no és xivar-se, és defensar un DRET FONAMENTAL i treballar per millorar la convivència.*



## *Què passa amb els nens i nenes maltractats?*

Se senten malament i poden estar tristos o enfadar-se i tornar-s'hi. 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 és culpa seva; a vegades són espavilats, tenen alguna habilitat, o una família que els estima molt i desperten l'enveja dels altres.

*Sí coneixeu algun nen o nena que li passen aquestes coses, li heu de fer costat.*

### *I amb els que fan mal als altres?*

No ho fan perquè siguin dolents; potser volen controlar els altres perquè no se senten bé amb ells mateixos.

Quan fan mal a l'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 la que fan mal, si ho pensessin segurament no ho farien.

*Sí coneixeu algun nen o nena que fa aquestes coses, no el seguïu ni li rígueu les "gràcies".*