

*És responsabilitat de cadascun treballar per millorar la convivència.*

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



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

**I TU, QUÈ HI POTS FER?**

*Maltractament entre iguals:  
viure i conviure a l'ESO*



© Jordi Collell i Carme Escudé (2017)

<http://bullying.cat>



Revisió i actualització de la guia editada l'any 2004



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

6. *Anar-ho a dir al professor no és xivar-se.* Patir o ser testimoni d'un maltractament 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 maltractats sovint estan tristos o tenen molta ràbia, 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 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.* Hi ha nois i noies que agradeixen perquè no han après altres maneres de relacionar-se. I n'han d'aprendre. Per això a l'Institut treballem per millorar la convivència.
10. *La víctima necessita ajuda,* però també els nois i les noies que agradeixen; 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.* En una broma riu tothom; quan hi ha algú que es molesta, s'espanta o pateix ja no és una broma. El maltractament vulnera els drets de les persones i això no és de per riure.
2. *Ningú no es mereix ser maltractat.* 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 assertives 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 deixin de ser-li amiga, excloure-la del grup i coses així també és maltractar. I això ho fan més les noies. Direm només que les noies utilitzen altres maneres de maltractar.
5. *Els nois i les noies que són maltractats no són persones “dèbils” 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. A vegades les víctimes són persones fortes i intel·ligents o amb alguna habilitat que desperten l’enveja dels altres.

*Què és el maltractament entre iguals?*

Les relacions amb els companys poden ser molt gratificants; de fet amb ells ens hi trobem bé, compartim i aprenem moltes coses importants de la vida. Però a vegades, volent o sense voler, 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. Però quan aquesta situació és sistemàtica i repetida en el temps, és quan parlem d’**assetjament escolar**. 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 ho 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. Així aconseguirem viure millor i ser més feliços.

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

## Els nostres drets ...

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

En aquest centre i 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 estar 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 a 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.**

## Ets dels que agraïeixes?

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

Quan una persona n'agraïeix una altra sovint ho fa perquè no és feliç. Hauries de buscar què et passa i perquè necessites "ficar-te" amb d'altres persones, especialment si són més dèbils que tu.

Potser t'han dit que ets dolent però segurament no és cert; el més probable és que necessitis controlar els altres perquè no et sentis bé amb tu mateix.

De vegades agredim perquè ens sentim enfadats, ferits o espantats i no sabem posar paraules als nostres sentiments; llavors "descarreguem" sobre algú altre i ens podem sentir valents i forts, però això no soluciona res, ja que continuem tenint el problema.

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

Si per un moment ens aturem a pensar com es sent la persona a la que fem mal, segurament no ho fariem.

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

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

## *Has estat testimoni de maltractaments?*

El fet de ser espectador de situacions de maltractament també té conseqüències negatives 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 ni avisar ningú, suposa esdevenir-ne còmplice i a la llarga t’insensibilitza davant de la violència.

És normal sentir rebuig i fins i tot por davant de 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 a la víctima, o si és millor anar a buscar l’ajuda d’un professor.

Si coneixeu algun company o companya que és víctima de maltractament li heu de fer costat. Ningú no es mereix ser maltractat.

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

## *... i les nostres responsabilitats*

**Totes les persones tenim la RESPONSABILITAT de tractar bé els altres.**

En aquest centre i arreu:

- Tinc la responsabilitat 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 la responsabilitat 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 la responsabilitat de no ferir els sentiments dels altres i JO no he d’insultar, burlar-me ni riure de ningú...
- Tinc la responsabilitat de respectar els altres i JO no he de malparlar ni escampar rumors sobre ningú...
- Tinc la responsabilitat d’establir bones relacions socials amb els altres i JO no he d’excloure, ni impedir participar ningú de les activitats de grup...
- Tinc la responsabilitat 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**

## De què parlem?

Quan un noi o una noia (o un grup) pega, dona empentes, amenaça, intimida... a un company o companya, li amaga, li trenca o li roba... objectes i pertinences seves per fer-li mal estem parlant de **maltractament entre iguals**.

També és maltractament quan ens burlem, insultem, i quan anomenem algú amb malnoms, malparlem a les seves esqueses, li enviem notes grolleres o escampem falsos rumors.

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 següents conductes i pensis si t'ha passat a tu, si ho has fet o si has vist que li feien a algun company o companya:

Maltractament:	físic	verbal	exclusió social
Donar empentes, pegar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amençar, intimidar	<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"/>
Burlar-se a la cara d'algú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Insultar o anomenar amb malnoms	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fer córrer rumors sobre algú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No deixar participar algú	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fer com si algú fos transparent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 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 el maltractament. Sobretot no t'ho callis, digues-ho a algú:

- al tutor o a un professor que li tinguis confiança
- a un amic o amiga
- treu el tema a tutoria i fes que se'n parli
- directament al cap d'estudis o al director
- als teus pares o a algun adult
- fes un escrit o fes que algú ho demani en nom teu

No et resignis, fes qualsevol cosa que se t'acudeixi però no responguis de la mateixa manera, això agreuja la situació.

Procura no estar sol i evita llocs i situacions de risc. Intenta respostes assertives, cridar o plorar no sol ajudar. Escriu un diari amb els incidents. Explica els "fets" i com "t'has sentit". T'ajudarà i et pot servir quan en parlis amb algú.

*Dir-ho no és xivar-se, és defensar un dret i treballar per millorar la convivència.*