

El bullying, l'aturarem entre totes i tots.

Som-hi!

Ningú és millor que jo...
Jo no soc millor que ningú.

Tracta el company o companya com vulguis que et tractin a tu.

Qui tracta malament els companys i les companyes és algú a qui les altres persones no tenen respecte, li tenen por.

No ets una persona rara: ets una persona única i valuosa.

Estima't tal com ets.
Mereixes respecte, no menyspreu.

Si et sembla que tu o un company o companya patiu assetjament, no t'ho callis. Ho dius a algú de la teva confiança (familiar, professorat, amiatat, entrenador o entrenadora...).

Si veus un maltractament i no actues...: tu també ets una persona miserable.
No fas d'espieta; ets un heroi o una heroïna.

Si et fiques amb algú, et fiques amb tots i totes.

Fer patir algú no fa gràcia.
És un acte de covardia i fa molt de mal.

Cap de nosaltres té tanta força com la que tenim quan ens ajuntem.

No et desesperis: l'assetjament té solució.

El bullying, l'aturarem entre totes i tots. Som-hi!

COM POTS TREBALLAR EL DECÀLEG AMB L'ALUMNAT?

Aquest document té per finalitat treballar l'assetjament amb l'alumnat des de tres perspectives diferents :

- 1** Des de la perspectiva de la víctima: empoderant-la per **reforçar-ne l'autoestima**.
- 2** Des de la perspectiva de qui assetja : treballant-ne **l'empatia**.
- 3** Dotant l'alumnat **d'eines** que perquè sàpiguen detectar les situacions d'assetjament i actuar-hi en consonància.

EXPLICA CADA REGLA PARTINT DE L'OBJECTIU!

Objectiu de las regles que formen el decàleg:

- 1 Empoderar les possibles víctimes:**
 - Ningú és millor que jo..., i jo no soc millor que ningú
 - No ets una persona rara: ets especial i vals molt.
 - Estima't tal com ets. Mereixes respecte, no menyspreu.
- 2 Fomentar l'empatia en els i les alumnes possibles agressors i agressores:**
 - Tracta el company o companya com vulguis que et tractin a tu.
 - Qui tracta malament els companys i les companyes és algú a qui les altres persones no tenen respecte, li tenen por.
 - Fer patir algú no fa gràcia. És un acte de covardia i fa molt de mal.
- 3 Mobilització contra l'assetjament:**
 - Si veus un maltractament i no actues... tu també ets miserable.
 - Si et sembla que tu o un company o companya patiu assetjament, no t'ho callis. Ho dius a algú de la teva confiança (familiar, professor o professora, amiat, entrenador o entrenadora...)
 - Si et fiques amb algú, et fiques amb tots i totes.

No et desesperis, l'assetjament té solució.