Guztion artean geratuko dugu bullyinga!

Ekin orain!

Tratatu zure ikaskideak zuri tratatua izatea gustatzen zaizun moduan.

Inor ez da ni baino hobea... eta ni ere ez naiz beste inor baino hobea.

Ikaskideak gaizki tratatzen dituena doilor hutsa da: gainerakoek ez dute errespetatzen, baizik eta beldurra diote.

Ez zara arraroa: berezia eta baliotsua zara.

Maitatu zeure burua zaren bezalaxe. Errespetua merezi duzu, eta ez mespretxua.

Iruditzen bazaizu zuk edo zure ikaskideren batek jazarpena bizi duela, ez geratu isilik! Kontatu berehala zure konfiantzako norbaiti (familia, irakasleak, lagunak, entrenatzailea...)

Tratu txarren bat ikusten baduzu eta ez baduzu esku hartzen... Zeu ere doilor hutsa zara. Ez zara salataria, baizik eta heroia.

Batekin sartzen bazara, guztiekin sartzen zara.

Ez da barregarria inori sufrimendua eragitea. Koldarrek egiten dute hori, eta min handia ematen du.

Bakarka, gutako inor ez da guztiok batera bezain indartsua.

Eutsi goiari! Jazarpenak badu konponbidea.

asociaciónnoalacosoescolar
noalacoso.org

FUNDACIÓN ColaCao®

Guztion artean geratuko dugu bullyinga! Ekin orain!

NOLA LANDU DEKALOGOA ZURE IKASLEEKIN?

Pieza honen bidez, hiru ikuspegitatik landu nahi da jazarpena ikasleekin:

1 Biktimen ikuspegitik: **haien autoestimua** indartzeko ahaldunduz.

2 Jazartzailearen ikuspegitik: **enpatia** lantzen.

3 **Erremintak** emanez, ikasleek jazarpen-egoerak hauteman ditzaten eta haien arabera jardun dezaten.

AZALDU ARAU BAKOITZA BERE HELBURUAREN ARABERA!

Dekalogoa osatzen duten arauen helburua:

1 Biktima posibleak ahalduntzea:

- Inor ez da ni baino hobea… eta ni ere ez naiz beste inor baino hobea.
- Ez zara arraroa: berezia eta baliotsua zara.
- Maitatu zeure burua zaren bezalaxe. Errespetua merezi duzu, eta ez mespretxua.

2 Enpatia sustatzea balizko jazartzaileen artean:

- Tratatu zure ikaskideak zuri tratatua izatea gustatzen zaizun moduan.
- Ikaskideak gaizki tratatzen dituena doilor hutsa da: gainerakoek ez dute errespetatzen, baizik eta beldurra diote.
- Ez da barregarria inori sufrimendua eragitea. Koldarrek egiten dute hori, eta min handia sortzen du.

3 Jazarpenaren kontrako mobilizazioa:

- Tratu txarren bat ikusten baduzu eta ez baduzu esku hartzen... Zeu ere doilor hutsa zara.
- Iruditzen bazaizu zuk edo zure ikaskideren batek jazarpena bizi duela, ez geratu isilik! Kontatu berehala zure konfiantzako norbaiti (familia, irakasleak, lagunak, entrenatzailea...)
- Bakarka, gutako inor ez da guztiok batera bezain indartsua.
- Batekin sartzen bazara, guztiekin sartzen zara.

Eutsi goiari! Jazarpenak badu konponbidea.