

0. Presentació:

Aquest és un manual pensat per ajudar-te a reflexionar i a actuar. Les instruccions que s'hi detallen potser creuràs que són difícils de dur a terme i veritablement el que es proposa requereix un grau elevat de compromís i de valor. Ara bé, el problema que pretén atacar però mereix l'esforç que se't demana.

Pretenem ajudar-te a lluitar contra els maltractaments físics i psíquics tant si hi estàs implicat directament com si ho veus.

Manual per a la defensa del dret a la integritat física i a la dignitat personal.

Explicuem breument què significa aquest títol i quins apartats té el manual.

1) Dret a la integritat física significa que ningú et pot pegar o agredir amb ànim de fer-te mal. No et poden impedir anar als llocs on tens el dret d'anar ni et poden forçar amb amenaces o coaccions a fer coses que tu no vols fer.

(Exemples: Bufetades, cops de peu i de puny, empentes violentes, pressions agressives amb ànim de fer-te mal o cops amb objectes, són maltractes físics i, per tant, atemptats contra el teu dret a la integritat física.)

2) Dret a la dignitat personal vol dir que ningú et pot humiliar dient-te coses ofensives, posant-te motius que tu no vulguis o burlar-se de tu amb ànim d'ofendre't.

(Exemples: Els insults, deixar-te en ridícul davant els altres, repetir frases o expressions que saben que et molesten, canviar-te el nom per algun altre de despectiu o inventar-se'n un per ofendre't, riure's de tu comentant coses que saben que et posen incòmode o humiliar-te de qualsevol manera són maltractes psíquics i per tant atacs al teu dret a la dignitat personal.)

Aquests 2 punts es tracten en els següents 5 apartats:

0 Atenció! Com et sents a l'institut?(Pàg.1)

1 Orienta't! Ets a l'institut i això vol dir... (Pàg.2)

2 Estudiar a l'ESO (Pàg. 4)

3 Els problemes de viure plegats. Els abusos i els maltractes. (Pàg. 6)

4 A vegades els problemes vénen de casa. (Pàg. 10)

1. Atenció! Com et sents a l'institut?

- 1.1. Aquest és un centre per aprendre i el benestar de tots és una condició prèvia. Acceptem-ho: seria ideal que aquí a l'institut les coses anessin bé per a tothom, però la realitat és que alguns ho passen malament perquè tenen problemes amb els aprenentatges, amb els companys, amb ells mateixos o amb la seva situació familiar. Per això el més urgent és canviar aquestes situacions de malestar d'alguns de nosaltres.

- 1.1.1. La primera cosa, doncs, que ens caldrà aprendre a tots és que som valuosos pel sol fet de ser persones i que som importants independentment del que hàgim fet o ens hagi passat.
- 1.1.2. Sovint estàs bé amb tu mateix, però a vegades ets veus lleig o et sents menyspreat pels companys. Aproves i et creus bon estudiant però també pot ser que suspenguis quasi sempre i et sentis poc valorat pels companys o els professors. Ets amable i cordial, però també és possible que siguis rebel i insolent en certes ocasions. Siguis com siguis i et sentis com et sentis res pot canviar un fet: ets únic, valuós i necessari. Tu ho saps i n'ets conscient, però a vegades ho oblides o en dubtes.
- 1.1.3. Si realment no estàs bé a l'institut hauràs de fer alguns canvis. Canvis potser en la manera de relacionar-te amb els altres, canvis en la forma com ens veuen i com ens tracten,... Però tampoc ens hem d'enganyar. Alguns canvis són difícils i necessiten un esforç constant i pacient fins a aconseguir el que ens proposem. Esforçar-nos i insistir en les coses que volem és important.
- 1.1.4. Aquí tens algunes idees per si et poden ajudar:
 - 1.1.4.1. Primer de tot confia en tu mateix i **no et conformis**. Lluita contra tot el que no t'agrada.
 - 1.1.4.2. Aprèn a **confiar** i a treballar amb la gent, amb els companys, amb els professors, amb totes les persones de l'institut.
 - 1.1.4.3. Sigues **optimista**.
 - 1.1.4.4. Sigues **actiu**, fes coses, prova solucions, no esperis canvis si no prens iniciatives.

2. Orienta't! Ets a l'institut i això vol dir...

- 2.1. ...que hi ha unes obligacions per a tots. I això, encara que no ho creguis, és un gran avantatge!!
- 2.2. Segur que no has pensat mai en els avantatges de les obligacions i els deures que tenim. Les veiem com limitacions, manca de llibertat, un obstacle davant el nostre desig... i malgrat tot, sense obligacions, sense deures, no tens drets, ni tampoc llibertat, ni benestar. (No existeix el blanc sense el negre, ni el dia sense la nit, ni la cara sense la creu,...)
- 2.3. Pensa-hi un moment: Creus que el reglament del futbol o de qualsevol altre esport treu llibertat o plaer del joc? Si t'hi fixes és al contrari. El joc és divertit i creatiu si tothom assumeix les obligacions del reglament i l'autoritat de l'àrbitre. Si no, seria el caos, la llei del més fort, just el contrari de la llibertat i la tranquil·litat.
- 2.4. Sovint quan algú aprèn un esport oblida per moments el reglament. Fa falta la insistència de l'entrenador i els àrbitres per a interioritzar les normes de forma que surtin sense esforç. Just llavors el futbol o el joc comença a ser una cosa divertida i creativa.
- 2.5. Quan els jugadors aprecien el joc són els primers interessats en ajudar els qui no compleixen les normes. Els corregim i els advertim, col·laborem amb àrbitres i entrenadors perquè sabem que sense aquesta acceptació de la llei qualsevol joc és impossible.

- 2.6. Per això us fem una crida per tal que no deixeu la convivència i l'ambient del centre en mans només dels professors. Us demanem compromís i col·laboració en aquest aprenentatge de les obligacions. Descobrireu, potser sorpresos, que del respecte a les obligacions se'n deriven tots els drets i tots els avantatges de conviure junts i bé.
- 2.7. L'institut és un lloc dissenyat per ajudar-te a aprendre tant com puguis els valors humans, els hàbits socials i els coneixements culturals i científics amb l'ajut dels professors i els companys.
- 2.8. Hi ha una diferència clara i precisa entre el col·lectiu dels alumnes i el dels professors. Els professors tenen unes obligacions i els alumnes unes altres. També els drets són diferents, ara bé, compartim el dret a la integritat física i a la dignitat personal.
- 2.9. Vegem-ho:
Les cinc obligacions que garanteixen els nostres drets a l'institut.

2.9.1. El professor és responsable de l'ensenyament i té l'obligació de proposar les tasques que creu que t'ajudaran a aprendre.

L'alumne és responsable de l'aprenentatge i té l'obligació de treballar i de prendre les decisions respecte al que se li proposa.

2.9.2. El professor ha d'educar, i per tant, ha de controlar i vigilar els teus actes, els teus hàbits i les teves decisions i t'ha de demanar que canviïs o corregeixis allò que no t'ajuda a aprendre. Això implica que ha de parlar amb tu i ha d'intervenir en les vostres relacions, jocs i converses sempre que cregui que això millora la vostra educació.

L'alumne té l'obligació d'atendre, respondre i considerar les observacions que li fan els professors (Qualsevol professor, no només els que tu tens a classe)

Fixa't que no entra dins les obligacions dels alumnes (ni tan sols dins els seus drets) controlar o corregir actituds o actes dels professors.

Exemple: *Tu no pots advertir al professor d'un retard però ell ho ha de fer amb tu. Si creus que els professors actuen de forma incorrecta, sàpigues que l'Equip Directiu és el responsable de controlar això i que els pots comunicar de les formes que comentarem més endavant.*

2.9.3. Els professors tenen l'obligació d'usar fins i tot la força si amb això es garanteix la seguretat i la protecció dels alumnes. La violència en canvi, no la pot exercir ningú ja que és agressiva i mai educativa.

Exemple: *Quan alguns alumnes mantenen actituds que atempten els drets d'altres persones, els professors han d'actuar i impedir que això passi usant, com hem dit, la força. Aquest seria el cas d'un noi o noia que no volgués sortir de classe quan el professor l'expulsa. El professor l'hauria d'agafar pel braç i si l'alumne s'hi oposa, amb força i fermesa si pot, i si no buscant l'ajuda d'altres professors, l'ha de forçar a anar a la sala de guàrdies. Això és correcte, però no ho seria que el professor donés puntades de peu i cops. Això seria agressió i no és correcte. Un altre exemple podria ser una baralla entre alumnes. El professor ha d'intervenir i usant la força els ha de separar per evitar els danys.*

Els alumnes també tenen l'obligació de procurar i garantir la seguretat dels seus companys i professors. Han de col·laborar informant, intervenint –fins

i tot amb força si és necessari (mai amb violència)- i buscant conjuntament amb els professors el millor per a la bona convivència.

2.9.4. Els professors han de vetllar perquè les relacions entre vosaltres siguin correctes i educades i no només que ho siguin, sinó fins i tot que ho semblin ja que mostrar conductes respectuoses és un primer pas per adquirir-les.

Els alumnes han de procurar la relació cordial i la bona convivència amb tothom, i si aquesta concòrdia no pot ser sincera s'han d'esforçar per usar les formes de relació socialment correctes.

Exemple: *Hi ha unes paraules ("gràcies", "sisplau", "ho sento",...) i uns gestos (somriure, donar la mà,...) que la societat ha establert com a mesura de concòrdia i respecte. Són fórmules que diuen del que les usa que desitja mantenir una bona relació amb els altres. Doncs bé, el millor és que aquestes frases surtin de forma natural i espontània, però si no és així, el professor et demanarà que les diguis malgrat tu no tinguis els sentiments que se suposa que manifesten. Això lluny de ser un acte d'hipocresia és una mostra de sociabilitat. Per això si se't demana que et disculpis amb un company o professor el millor és que sentis haver ofès algú, però si no ho sents, pots dir-ho igual com a mostra de què desitges una bona convivència.*

2.9.5. Els professors tenen l'obligació d'ordenar i manar en cada moment les accions més adients per a l'educació dels alumnes, i no poden inhibir-se o fer veure que no ho veuen.

Els alumnes tenen l'obligació d'obeir els professors sempre que no els manin coses contràries a la seva consciència. En aquest cas han d'informar al tutor o al cap d'estudis.

3. Estudiar a l'ESO.

- 3.1. Sàpigues que si estàs a l'ESO la teva obligació és treballar i aprendre tant com puguis i si ho fas has d'aprovar, has d'aprovar i t'han de donar el graduat. Pensa si t'interessa aprovar perquè pots fer-ho. No diguis que et costa o que no tens nivell. Això no és el més important ja que a l'ESO no hi ha un nivell de coneixements igual per a tots, sinó que cadascú ha d'aprendre tant com pugui.
- 3.2. Si de veritat vols aprovar l'ESO i et costa et proposem que...
 - 3.2.1. diguis als teus professors que vols aprovar i els demanis que et proposin treballs i exercicis que els puguis fer.
 - 3.2.2. Si et demanen coses que no saps, digues-ho i defensa't. Digues-ho de la manera més cordial que sàpigues però demana coses concretes: **"M'ho pot explicar?" "No ho entenc. Crec que hi ha coses anteriors que no sé."** **"Això que em demana no ho sé fer"** o alguna cosa semblant.
 - 3.2.3. Si et contesten dient alguna cosa com ara: "Si escoltessis ho sabries" o "No estàs mai atent!" pots contestar: "Em costa estar atent. Em podria ajudar a aprendre'n?" o alguna cosa així.
 - 3.2.4. No t'estranyi que si has mantingut una mala actitud davant els estudis tinguis una etiqueta; però, no l'acceptis. Quan el professor

t'ofereixi ajuda probablement no ho aprendràs a la primera però si insisteixes i mantens la teva actitud acabaràs aprenent-ho amb la col·laboració del professor.

3.2.5. Si et renyen i castiguen per coses que no saps fer però que creus que no hauries de fer (estar callat, no enganxar-te amb algun provocador, etc.) admet la teva mancança i demana sempre ajuda si de veritat la vols.

3.2.5.1. Accepta i compleix els càstigs que et posin encara que els consideris injustos.

- Si són justos, disculpa't i pensa alguna cosa concreta que hauràs de canviar la propera vegada. Si ets capaç, informa al professor de què vols canviar i millorar. Digues: "**Li asseguro que procuro millorar però a vegades no me'n surto. Em proposo coses però després no funcionen. Em podria ajudar?**"
- Si creus que els càstigs són injustos, compleix-los igualment. Passat el moment de tensió intenta explicar-li al professor la teva disconformitat.

3.2.6. Si no et sents ben atès, (per exemple els companys et maltracten o se'n riuen, et molesten o t'ignoren, els professors creus que et tracten injustament,...) sàpigues que has de queixar-te al teu tutor. Si no et mereix confiança o no et fa cas, pots anar a un altre professor en qui confiïs i en darrer terme avisa al cap d'estudis. Només has de demanar a consergeria que informin al cap d'estudis o al director que tu vols parlar amb ells. Pots fer-ho també directament amb ells.

3.3. Si creus que ets dels que no vols estudiar i no t'interessa aprendre res, tens un problema i possiblement també en causis a altres persones. Primer cal saber per què et passa això i actuar conjuntament amb els professors per arreglar-ho.

3.3.1. Recorda que **el professor no pot** donar-te permís per no assistir a classe ja que la llei t'hi obliga, si fas ESO. D'altra banda, **l'alumne no pot** distorsionar o impedir el bon funcionament de la classe. Has de ser conscient que si ho fas trepitges el dret dels altres companys a aprendre.

3.3.2. Ara bé, **el professor pot** oferir-te alternatives de treball adaptades a la teva situació que podeu pactar i que si les acompleixes et permetran aprovar i també **l'alumne pot** fer les seves propostes per millorar l'actitud i permetre el progrés.

Exemple: *Si una classe et resulta molt difícil perquè els continguts no estan al teu abast pots pensar activitats i exercicis que podries fer per aprendre i dir-ho al professor. Per exemple podries dir-li que no coneixes el vocabulari d'anglès del curs passat i que proposes estudiar-lo a classe tu pel teu compte. El professor pot escoltar la teva proposta i donar-te'n una altra d'alternativa si la considera millor o bé acceptar la teva. Potser et dirà que és millor practicar alguns exercicis de gramàtica que no pas aprendre vocabulari. En qualsevol cas, podeu arribar a un acord respecte al que has d'aprendre a classe d'anglès i com. Si fas el que heu acordat has d'aprovar, independentment del nivell que tinguis ja que hauràs fet tot el que estava al teu abast. Pot ser que sigui el professor el que s'avanci com*

passa sovint i et faci una oferta. "Podries fer una redacció sobre el tema que vulguis quan tots fem els exercicis del dia. Procura aplicar-hi el que hem explicat." Igualment cal arribar a un pacte i si el compleixes aprovaràs.

4. Els problemes de viure plegats. Els abusos i maltractes.

4.1. Què és això que llegiràs ara?

4.1.1. Ara parlarem dels problemes que surten entre vosaltres. Molts d'ells tenen a veure amb les relacions estranyes que manteniu per diferents motius (les diferències entre vosaltres, les rivalitats antigues o noves, les vostres pors i inseguretats) i quasi sempre estan molt influïdes pels amics, les bandes, les colles i els grupets. És un fenomen normal però que cal conèixer per a dominar-lo.

4.1.2. Tothom té dret a ser anomenat com ell vulgui. Entenem per abusos donar noms o motius despectius o que no agraden a altres persones. També ho és insultar per sistema o provocar només per la seva feblesa o per alguna cosa que no ens agrada. Ho és també denigrar un col·lectiu pel sol fet que no ens agradi: immigrants, persones amb deficiències, independentistes, dones,... També és un abús impedir el normal funcionament dels drets de les persones: no deixar a un company anar al lavabo o a un lloc del pati, prendre-li coses abusant de la seva feblesa, pegar-lo o jugar de forma impertinent per provocar-lo, etc.

4.1.3. Parlarem de manera especial de les persones que reben abusos aquí a l'institut. Tots en coneixeu. Són persones sistemàticament insultades o menyspreades o ignorades. Parlarem d'elles però també parlarem dels seus agressors i dels motius pels quals abusen dels seus companys. També parlarem dels espectadors d'aquestes situacions i del seu silenci culpable o del seu somriure còmplice. A vegades assistim a escenes d'abusos sense actuar per impotència o per no buscar problemes.

4.2. Algunes coses sobre els que abusen dels companys.

4.2.1. A vegades anar amb un grup determinat pot portar problemes perquè et veus obligat a fer coses que no voldries fer. Ja se sap, per no quedar malament a vegades hem de fer coses que sabem que no estan bé. És molt possible que siguis d'una colla que abuseu d'altres persones. Els insulteu, els amenceu, jugueu amb ells al joc de la provocació, buscant la baralla i el conflicte. Un cop heu descobert el que els molesta ho repetiu per gaudir amb el seu malestar. Pot ser una noia a la que veieu indefensa, o un noi amb algun defecte, o una persona nouvinguda o d'una altra ètnia, o un grup amb altres costums i signes d'identitat.

4.2.2. Sàpigues que la majoria dels conflictes en què participes no es donarien si estiguessis sol o estiguessis bé amb tu mateix. Ja saps que la gent d'una colla d'aquestes necessita anar sempre en companyia. Sou molt valents fent-vos companyia uns als altres. Costa poc provocar quan aneu en grup i la responsabilitat sempre es pot repartir o desviar cap a un altre.

- 4.2.3. Sàpigues que actueu així perquè esteu insegurs, perquè necessiteu l'estima dels vostres companys i segurament no us valoreu gens vosaltres mateixos. Fixa't en el moment d'insultar, provocar o fer una gràcia per ofendre algú, com immediatament busques el somriure còmplice dels teus col·legues. Si anessis sols, probablement no provocaries ningú.
- 4.2.4. És bo que et compreguis a tu mateix, sobretot quan vas amb la colla però no t'acceptis els actes de covardia. És difícil sortir d'una colla de persones conflictives. No et deixaran sortir fàcilment i t'estiraran buscant la complicitat. Sàpigues que tens un problema i que et convé resoldre'l.
- 4.2.5. **Què pots fer si ets sentit atrapat en una colla de gent provocadora?**
- 4.2.5.1. Podries començar a veure **qui ets tu** sense la colla. Intenta anar un dia al pati sense la seva ombra i veuràs com costa. No et deixaran sortir fàcilment. Els amics de veritat t'accepten i respecten els teus desigs, però la colla de provocadors necessita tenir-te agafat per fer piló i tenir força.
- 4.2.5.2. **No et deixis manipular.** Parla amb ells i digues-los el que penses i com ho veus. Si vols sortir del grup digues-ho clarament. No cal que perdis l'amistat, més ben dit, millor que no la perdis, però notaràs com ells no accepten la gent que actua amb llibertat i independència.
- 4.2.6. **Què pots fer si veus que no estan disposats a deixar-te abandonar el grup i et persegueixen o molesten.**
- 4.2.6.1. **Busca l'ajuda** de les persones del grupet que pensen més com tu.
- 4.2.6.2. **Considera algunes de les propostes d'ajuda que fem a l'apartat 4.3.4**
- 4.2.7. Comprèn als teus companys de colla provocadora. Ho fan perquè no se senten valuosos de cap altra manera. No toleris que et limitin la llibertat ni et facin sentir malament.
- 4.2.8. Moltes de les persones que molesten, piquen, amenacen, insulten i marginen tenen problemes personals, escolars o fins i tot familiars. Molts dels que marginen se senten marginats i els que abusen sovint són persones que han sofert abusos.
- 4.2.9. Si ets d'aquests, sàpigues que t'has d'ajudar a tu mateix . NO et conformis amb ser un conflictiu. Aparentment és atractiu i tens un paper que et distingeix de la resta, però en realitat, tenir el títol de conflictiu i provocador és un imant per a les desgràcies i una garantia d'infelicitat. De fet, si una persona necessita molestar altres per estar bé ell ja pregona clarament que no és feliç.
- 4.3. **Si ets o et consideres víctima de persones que et maltracten a l'institut..**
- 4.3.1. Potser tu ets una víctima d'aquestes persones o d'aquests grups. T'insulten contínuament, t'amenacen, et maltracten físicament o

psíquicament. Ara ja saps perquè ho fan, però sobretot **NO CALLIS NI HO PERMETIS**. Qualsevol maltractament l'has de denunciar .

4.3.2. És normal que tinguis por dels teus agressors, però que això no et paralitzi. No has d'anar contra ells sinó contra el que fan. Diques-los-hi clarament: “No tinc res contra tu, però no vull que m’amenacis”. Has de saber que tens drets i que els has de defensar . A vegades ens pot semblar millor callar i aguantar . Així podem passar una temporada però si no reaccions continuarà aprofitant-se de tu. No cal que sigui una acció heroica, simplement decidida. Sobretot **ACTUA**, no ho deixis passar.

4.3.3. Què pots fer per canviar la teva situació?

4.3.3.1. Ara et presentem algunes coses que pots fer. Estudia les que millor et vagin i les que et semblin més eficaces. **Tria la que vulguis, però tria'n una!!!**

4.3.3.2. Explica-ho al teu tutor.

4.3.3.3. Explica-ho a un professor o professora en qui confiïs o que sàpigues que et pot comprendre i ajudar.

4.3.3.4. Denuncia-ho al Cap d'estudis o al Director.

4.3.3.5. Comenta-ho amb els teus amics de confiança i demana'ls que t'ajudin a denunciar-ho.

4.3.3.6. Diques-ho a altres persones que puguin tenir aquest problema i penseu junts com denunciar-ho.

4.3.3.7. Parla'n amb qualsevol persona que creguis que et pot ajudar.

4.3.3.8. Treu el tema a l'hora de tutoria o a les assemblees de classe.

4.3.3.9. Escribe una carta i dóna-la a algú que pugui actuar (professor, company,...). Si tens vergonya o por i no vols que se sàpiga qui ets, pot escriure-la sense firma. Explica els abusos que pateixes i identifica els agressors.

4.3.3.10. Diques-ho als teus pares si creus que et poden ajudar. Els teus pares vindran o telefonaran a l'institut i es posaran en contacte amb el tutor o algun responsable. Recorda –i recorda als teus pares si cal- que no han d'actuar ni parlar directament amb els nois o noies amb els que tens problemes. Es tracta de què la informació arribi als professors per tal que puguem actuar amb eficàcia.

4.3.3.11. Demana algú que ho denunciï en nom teu o anònimament.

4.3.3.12. Qualsevol altra cosa que se t'acudeixi menys convertir-te en un agressor! I sobretot recorda que mai, mai, mai has d'acceptar els abusos amb resignació i impotència.

4.3.4. Una revolucionària va dir: “Val més morir dret que viure agenollat”. No cal arribar a aquests extrems, però el sentit de la frase és bo. Val més plantar cara i sentir com de dins teu surt una força (energia, ràbia) que és el teu desig i el teu dret a la dignitat encara que això et porti problemes, que no pas tenir una vida conformista però sotmesa sempre al caprici dels agressors.

4.3.5. Et recomanem que superis la vergonya i que manifestis clarament els teus sentiments. Si tens por, digues-ho. Segurament alguns

ignorants riuran perquè s'han cregut que manifestar els sentiments és una feblesa. Ensenya'ls que els sentiments són una acció humana digna i que no hi ha res de dolent en expressar por, emoció, vergonya, etc. Busca sempre la companyia de les persones que penses que t'entenen i que simpatitzen amb tu.

4.4. Els que us penseu que no esteu implicats

- 4.4.1. Finalment alguns de vosaltres, segurament la majoria, no pertanyeu al grup dels agressors i tampoc al grup de les víctimes. Sou persones que no us poseu en problemes, però que també esteu implicats en tota aquesta història. Viviu en mig de situacions d'injustícia i les veieu. Coneixeu les agressions i les persones que les realitzen i potser feu veure que no les veieu. Vosaltres teniu reservat un paper important i compromès.
- 4.4.2. A partir de la lectura d'aquest escrit s'ha acabat la vostra innocència. Això que llegiu us roba la possibilitat de ser neutrals. A partir d'ara, tot allò que veieu, sabeu i coneixeu que fa patir algú a l'institut també és responsabilitat vostra si no feu res per evitar-ho. Si veieu una colla abusant d'algú i no feu res, sou gairebé tan responsables com ells.
- 4.4.3. Us recomanem que:
 - 4.4.3.1. Si sou testimonis directes d'una agressió (física o moral) intervenueu posant-vos al costat de la víctima. Feu-li costat. Protegiu-lo i ajudeu-lo a resoldre el mal pas. Actueu amb decisió i força si cal (Recordeu el que hem comentat de la força i la violència a l'apartat 2.9.3) Doneu-li suport acompanyant-lo una estona
 - 4.4.3.2. Parleu amb les víctimes que coneixeu per mostrar-los la vostra solidaritat i oferiu el vostre suport. Ajudeu-les a què ho denunciïn o actuïn seguint alguna de les idees del punt 4.3.4. Oferiu-vos per acompanyar-les i animeu-les a defensar el seu dret a la integritat física i dignitat personal.
 - 4.4.3.3. Actueu en nom seu aplicant alguna de les idees que us donem a l'apartat 4.3.3.
 - 4.4.3.4. Intenteu comprendre els agressors (comprendre vol dir entendre, no pas acceptar el que fan). Ells estan, a vegades, tan atrapats com les víctimes. No aneu mai contra les persones, sinó contra els actes injustos que fan. Sovint hi ha entre ells persones capaces d'entendre una explicació que els pots donar. No perdis la confiança en la paraula. Si podeu o ho veieu possible, parleu amb els agressors. Expliqueu que no esteu d'acord amb el que fan i demaneu-los que deixin d'agredir. Estigueu atents per percebre qualsevol canvi d'actitud i animeu-los. Si us rebutgen o us diuen que això no va amb vosaltres, contesteu que s'equivoquen. Allò que fa patir algú, especialment els més febles, és assumpte de tots i per tant també teu. Si tots estem bé, ningú no necessitarà molestar ningú.

4.4.3.5. Si com a resultat d'intervenir en un acte d'injustícia o de parlar amb algun agressor us trobeu en una situació violenta, procureu no caure en les seves provocacions. Un cop dit el que heu de dir, allunyeu-vos-en i no els feu cas. És bo saber estar per sobre de la provocació però no és bo deixar-se humiliar. Un insult o un menyspreu es poden oblidar si són fruits d'una tensió o un atac momentani de geni. Però si és una acció provocadora i freda que busca la vostra humiliació, l'heu de contestar amb el màxim de fermesa i tranquil·litat que pugueu. Podeu contestar: "M'estàs ofenent i em sento malament. No tens dret a maltractar-me. Penso queixar-me."

4.4.3.6. Però recorda sempre que ho has de fer!. Massa sovint, degut a un mal entès concepte de la fidelitat considereu que la denúncia és un acte de covardia. En dieu ser "xivato". Pensar així és donar la raó als agressors i intolerants. Es creuen amb el dret a perjudicar qui vulguin i a sobre desqualifiquen els que es defensen. Aquesta és una altra de les trampes que hauràs de superar. No creguis que denunciar la injustícia és una covardia, sinó més aviat el contrari: callar la injustícia és doblegar-se i agenollar-se davant els violents.

Exemple: *Si veus algú que prepara una trampa per fer mal al teu germà petit i no et veus en cor d'impedir-ho, faràs bé de denunciar-ho i avisar algú que ho pugui evitar. Seria estúpid per part teva que no ho fessis per por de ser un "xivato". Més aviat tots pensarem que ets un covard o que aprecies poc al teu germanet. Si els que volien perjudicar-lo et diuen "xivato" i et fan el buit és perquè saben que amb això paralitzen els testimonis i poden perjudicar els altres sense destorb.*

4.4.3.7. Si en un mal moment us veieu agredits físicament, recordeu que us heu de defensar amb tota la força que tingueu o que necessiteu. Sigueu proporcionats amb la vostra força, és a dir no abuseu dels que tenen menys força o corpulència ni que sigui per defensar algú. Recordeu la diferència entre força i violència. La força és protectora i defensiva. Serveix per aturar, immobilitzar o apartar l'agressió. La violència en canvi, és agressiva i persecutòria. Serveix per provocar, atacar i ferir.

4.4.4. Sigueu valents, defenseu els dèbils i marginats encara que us costi. Val la pena lluitar pel valor de la dignitat i la justícia i també en això l'institut és un camp d'aprenentatge.

5. A vegades els problemes vénen de casa...

5.1. Fins ara, hem parlat de persones que actuen agressivament amb els seus companys. Ens hem acostat a algunes de les causes del seu malestar, però a vegades el problema pot venir dels conflictes familiars. Hi ha persones que són maltractats a casa seva i llavors projecten aquesta violència que porten sobre els altres aquí a l'institut o al carrer.

- 5.2. També hi ha persones que no tenen conductes agressives i que també reben abusos a casa seva en forma de maltractes psíquics, físics, abusos sexuals o explotació laboral (obligant-los a treballar de manera que perden algun/s dels seus drets fonamentals.)
- 5.3. Si et sents maltractat a casa teva o en qualsevol altre àmbit, sàpigues que t'has de defensar. No t'ho guardis tot per a tu. Comparteix el teu dolor i demana ajuda. Et recomanem que llegeixis les recomanacions de l'apartat 4.3.3 i triïs la que creus que et pot anar més bé. També pots trucar al telèfon de la Infància on t'atendran especialistes que garantirán el teu anonimats i et dirán el que has de fer. El telèfon és el 900 300 777 També pots escriure al defensor del Menor al C./ Yyyyy. Tel.: ZZ ZZZ ZZ ZZ. Mai no diguis ni creguis que estàs sol. Si perds l'esperança, t'has vençut tu mateix.

6. I per acabar una història:

Un home vell anava per un camí polsegós. De sobte veié venir en sentit contrari uns genets, a tota velocitat. El vellet no va tenir temps d'apartar-se i va caure rodolant pel marge. Encara des de terra el pobre home va tenir temps de cridar ben fort cap els genets: "Tant de bo sigueu sempre ben feliços!!!" Un home que per allí passava i que havia vist tota l'escena el va ajudar a aixecar-se i li va dir: "Vos deveu ser molt bon home, perquè he vist com aquests brètols us han fet caure i encara els desitgeu la felicitat..." L'ancià contestà: "No ho creieu pas, bon home. És només que l'experiència dels anys em diu que les persones felices no necessiten anar pel món atropellant la gent!"