

The background of the entire page is a light gray gradient. Scattered across this background are numerous water droplets of various sizes and shapes. Some are large and prominent, while others are small and subtle. The droplets have a realistic appearance with highlights and shadows, giving them a three-dimensional effect. They are distributed across the top, bottom, and right sides of the page, framing the central text.

BULLING

BERDINEN ARTEKO JAZARPENA

ZER DA BULLING-A?

- PERTSONA BATEK EDO BATZUK BESTE NORBAIT GOGAITU, JAZARRI ETA ERASOTZEA.
- BI BALDINTZA:
- **ERREPIKAPENA ETA BABESGABETASUNA:** GORABEHERAK (HITZETZKOAK IZAN DAITEZKE BAITA ERE, ESALDI EDO HITZ BAKAR BATEK BALIO DU) BEHIN ETA BERRIZ EMATEN DIRA ETA DENBORA LUZEZ ETA MODU IRAUNKORREAN.
- **BOTERE-DESOREKA:** IRAINAK EGITEN DITUZTENEN ETA JASOTZEN DITUZTENEN ARTEKO BOTEREA DESOREKA NABARIA EGOTEA (BAKARRIK EGOTEA, DESBERDINA...).

BULLING-A?

BATZUETAN, BULLING **ERASO FISIKOekin** BAKARRIK LOTZEN DUGU, BAINO JOTZEAZ GAIN,

EZIZENAK JARTZEA, EZ HITZ EGITEA, BARRE EGITEA, IRAINTZEA, FALTSUKI SALATZEA, GEZURRA ESATEA, ISEKA EGITEA, ISOLATZEA, MESPRETZATZEA, OIHU EGITEA, KRITIKATZEA, IMITATZEA, MANIPULATZEA, HITZ EGITEN EZ UZTEA, GAUZAK EZKUTATZEA, BARREGARRI UZTEA, MANIA IZATEA, KRUDELA IZATEA, KASURIK EZ EGITEA, GAUZAK LAPURTZEA, BEREIZKERIAZ JOKATZEA, BAZTERTZEA ERE, BULLINGA IZAN DAITEZKE.

"NO SÓLO LOS GOLPES DEJAN MARCA" BIDEOA [HTTPS://YOUTU.BE/3241MRLXF5O](https://youtu.be/3241MRLXF5O)

BALDIN ETA AIPATUTAKO BALDINTZAK BETETZEN BADIRA:

ERREPIKAPENA, BABESGABETASUNA ETA BOTERE DESOREKA

ABUSUA EDO JAZARPENA IZAN DAITEKE:

- FISIKOA (KOLPEAK, BULTZADAK, OSTIKOAK ...).
- PSIKOLOGIKOA (ISEKAK, MOTEAK, MEHATXUAK, KEINUAK ...).
- HARREMANETAKOA (BAZTERTZEA, ISOLATZEA, ZURRUMURRUAK ZABALTZEA, GUTXIESTEA ...).
- EKONOMIKOA (DIRUA EDO GAUZAK ESKATU, LAPURTU ...)
- CIBERBULLING. KASU HONETAN, ERREPIKAPENAREN BALDINTZA EZ DA BEHARREZKOA.

BIGARREN HEZKUNTZAN BATEZ ERE 1 ETA 2 MAILATAN EMATEN DA ETA HAUEK DIRA GEHIEN EMATEN DIREN EGOERAK

- IZENGOITIAK JARTZEN DIZKIDATE.
- HITZ EGITERAKOAN GUTXIETSI EDO PARRA EGITEN DIDATE.
- EZ DIDATE HITZ EGITEN UZTEN.
- EZ DIDATE HITZ EGITEN.
- EZ DIDATE JARAMONIK EGITEN.
- EZ NAUTE ONARTZEN, EZIN NAUTE IKUSI (MANIA DIDATE).
- BAZTERTZEN NAUTE ETA TALDETIK KANPO UZTEN SAIATZEN DIRA.
- NIREKIN SARTZEN DIRA NIRE IZATEKO MODUAGATIK.
- EGITEN DUDAN GUZTIAGATIK KRITIKATZEN NAUTE.
- GAUZAK EZKUTATZEN DIZKIDATE.
- BARREGARRI UZTEN NAUTE BESTEEN AURREAN.
- NIREKIN SARTZEN DIRA DESBERDINA IZATEAGATIK.
- NIREKIN SARTZEN DIRA NIRE HITZ EGITEKO MODUAGATIK.
- IRAINDU EGITEN NAUTE.
- NIRE ITXURA FISIKOAZ TRUFATZEN DIRA.
- OIHUAK ETA GARRASIAK EGITEN DIZKIDATE.
- AIPATUTAKO GUZTIAK SARE SOZIALETAN EGINEZ GERO INPAKTU BIDERKATZAILEA DUTE.

ESKOLA JAZARPENA JASATEN ARI DIRENTZAKO AHOLKUAK

- **Ez itxaron fisikoki erasotzen dizuten arte.** Nahiz eta isekak edo mehatxuak baino ez izan (zuzenean edo mugikorraren edo Interneten bidez), norbaiti kontatu behar diozu, izan ere, ezer egiten ez baduzu, erasoak gero eta gehiago izango dira.
- Ez itxaron erasoak min handia egin dizuten arte edo ezin duzula gehiago sentitzen duzun arte. **Zurekin pasatzen ari direla uste baduzu norbaitekin hitz egin lehenbailehen.**
- **Garbi izan zu ez zarela ezereen erruduna eta ez duzula zertan lotsatu beharrik.** Zure erasotzaileak dira zerbait txarra egiten ari direnak eta lotsatuta eta errudun sentitu beharko luketenak.
- **Munduko eskubide osoa duzu errespeta zaitzatela exigitzeko.** Kontatzeak ez zaitu txibato bihurtzen, zure eskubideen alde borrokatzen ari zara, besterik ez. Gainera, behin kontatu ondoren, konturatuko zara zure ikaskide gehienak ez daudela ados norbait gaizki tratatzearekin eta ez badute ezer esaten beldurragatik dela.
- Konfiantza ematen dizun heldu bat bilatzen saiatu (gurasoak, irakasle bat, tutorea, orientatzailea, ikastetxeko zuzendaria, lagun baten aita edo ama, entrenatzailea...) eta kontatu iezaiozu gertatzen zaizuna.
Garrantzitsuena isiltasuna haustea da.
- Ezin badiozu inongo helduri kontatu, norbait bila ezazu gertatzen zaizuna kontatzeko. **Egoera ilun horretatik irtetzeko bide bakarra laguntza eskatzea da. Hala ere, ez da erraza:**
- "Habla con tus hijos" <https://youtu.be/zBKHZEp1D8A>

JAZARPENA JASATEN ARI DEN IKASLE BATEN GURASOENTZAKO AHOLKUAK

- LASAI HARTU. EZ GAITZESPENIK EGIN, EZTA ERRUDUNIK BILATU ERE, ETA ARE GUTXIAGO ZURE SEMEARI GERTATZEN ARI ZAIONARI BURUZ ERRUDUN SENTITU.
- LASAI HARTU, EZ GAITZESPENIK EGIN, EZTA ERRUDUNIK BILATU ERE, ETA ARE GUTXIAGO ZURE SEMEARI GERTATZEN ARI ZAIONARI BURUZ ERRUDUN SENTITU.
- BATZUETAN HELDUOK, GURE IKUSPEGI ETA ESPERIENTZIATIK, ERASO HORIEI GARRANTZIA KENDU DIEZAIKEGU, ETA PENTSA DEZAKEGU EZ DIRELA HAIN LARRIAK, BATEZ ERE ERASO FISIKORIK EMAN EZ DEN KASUETAN. DUEN GARRANTZIA EMATEN SAIATU.
- IKUS ARAZI IEZAIOSU ZURE SEME-ALABA EZ DELA GERTATZEN ARI ZAIONAREN ERRUDUNA.
- ULER DEZALA BALDINTZARIK GABE BERE ONDOAN ZAUDETELA ETA ZUEN LAGUNTZA OSOA DUELA EGOERA HAU KONPONTZEKO.
- BERE AUTOESTIMUA ETA HARREMAN SOZIALAK INDARTZEN SAIATU.
- EZ SAIATU EGOERA ZEURE KABUZ KONPONTZEN, NESKA-MUTIL ERASOTZAILEAREN GURASOekin HITZ EGITERA JOANEZ, ETA ARE GUTXIAGO TARTEAN DAGOEN NESKA-MUTILAREKIN. JARRI HARREMANETAN TUTOREAREKIN EDO IKASTETXEKO ZUZENDARITZAREKIN.

GURASO GUZTIENTZAKO AHOLKUAK

- **SEME-ALABEKIN KOMUNIKAZIO ONA MANTENDU.**
- **GURE SEME-ALABAREN HARREMAN SOZIALEZ INTERESATU ZAITEZ.**
- **ANIMATU ZURE SEME-ALABA GUSTUKO JARDUERAK EGITERA.**
- **ZUEN SEME-ALABEI JOKABIDE-EREDU POSITIBOAK EMATEN SAIA ZAITEZTE.**
- **ERRESPETUAN ETA ENPATIAN HEZI BEHAR DITUGU GURE SEME-ALABAK.**
- **ARAUAK ETA MUGAK ONDO DEFINITU.**
- **INPLIKA ZAITEZ ZURE SEME-ALABAREN HEZIKETAN.**