

**Ikusi duzu ikaskideren bat norbait zirikatzen?  
Hona hemen eskutitz bat zuretzat.**

Kaixo, zer moduz?

Hemen klik egin baduzu, badakizu zer edo zer gaizki doala ... segur aski badakizu zer ari den gertatzen. Irakurtzen jarraitu aurretik, esan behar dizugu agian birplanteatu beharko zenukeela egiten ari zaren edo egiten ari ez zaren gauzetakoren bat. Jar ezazu zure burua zirikatua den pertsona horren tokian eta egia esanez erantzun galdera honi: gustatuko litzaidake niri pairatzea pertsona hori pairatzen ari dena?. Bi erantzun baino ez daude: Bai edo Ez. Zuri gauza bera pairatzea gustatuko balitzaizu, orduan, ez dago arazorik. Zuri gustatuko ez balitzaizu, orduan, bada arazo bat. Gogoratu, bi erantzun baino ez daude. **Erantzuna "EZ" bada, ahal duzun guztia egin behar duzu egoera hori aldarazteko.** Zure esku dagoena egin behar duzu justiziaren alde eta indarkeriaren kontra. Baliteke indarkeriazko portaera baten aurrean egotea eta hor erantzukizunez jokatu behar duzu. Isiltzea erabakitzen baduzu, pentsatu behar duzu zure isiltasunak zure buruari nahiz beste pertsoneri eragiten dizkien ondorioetan.

Agian zure konfiantzazko pertsona heldu batekin hitz egin behar duzu. Horretara ez bazara ausartzen, guri deitza baduzu. Dakizun bezala, Bizikidetzarako Aholkularitzaren webgunean zaude. Cristina eta Txon gara arduradunak eta lagundu nahi dizugu, zure esku-hartzea zuzena izan dadin. Hitz egin ezazu zure lagunekin, mintzatu zaitetz zure konfiantzazko pertsona helduren batekin (tutorea, orientatzailea, irakasleren bat, entrenatzailea, begiralea, gizarte hezitzailea...). Horretara ausartzen ez bazara, 900841551 telefonora deitu dezakezu. Doanik da. Deitzen duzunean ez bagaude, utz dezakezu zure mezua eta guk deituko dizugu nahi duzun telefonora. Ondoko helbidera idaztea ere baduzu: [convive@cfnavarra.es](mailto:convive@cfnavarra.es), edo eskutitz bat igortzea ondoko helbidera:

Bizikidetzarako Aholkularitza / Hezkuntza Departamentua  
Santo Domingo k., 8  
31001 Iruña

Zurekin hitz egingo dugu eta elkarrekin pentsatuko dugu zer egin dezakegun. Zuk nahi baduzu, inork ez du jakingo ez deitu duzunik, ez idatzi duzunik. Ez zaitetz kikildu. Indarkeriari STOP. Zuri laguntzeko prest gaude.

Jazarpenari buruzko informazioa eskuratzeko, begiratu ondoko webgunean:



<http://www.acosoescolar.info/>

