



BULLYING. Què és i què podem fer per evitar-ho

M. Helena Tolosa

QUÈ NO ÉS EL BULLYING?

EL CONFLICTE FORMA PART DE LA VIDA HUMANA. El conflicte arriba quan aquest s'enquista.

L'assetjament és una forma de violència. Però hi ha moltes violències.

Les dinàmiques de violència representen un 20-30% del dia a dia. L'assetjament un 3-10%.

La violència és un símptoma del sistema. El principal problema és NORMALITZAR LA VIOLÈNCIA.

- **VIOLÈNCIA acció o omissió intencionada amb finalitat de causar danys**
- **VANDALISME** – violència contra els objectes
- **INDISCIPLINA** – violència contra les normes
- **DISRUPTIVITAT**- violència contra les finalitats educatives
- **CONFLICTES INTERPERSONALS** – baralles, discussions i enfrontem entre iguals puntuals o no, amb equilibri de poder

De què parlem exactament quan diem maltractament entre iguals?

MALTRACTAR– Donar mal tracte, tractar malament algú.

- **SINÒNIMS:** abusar, maltractar, ferir, danyar, oprimir

ABUSAR – L'abús o maltractament és l'acció o l'efecte de mofar-se o perjudicar alguna persona on hi ha dipositada una situació d'expectativa de confiança. El fet comú que es troba en totes les formes d'abús són el poder i l'autoritat. L'abús es dona quan una persona més forta i poderosa aprofita l'avantatge que té sobre una altra persona no tan forta o poderosa.

- La relació d'abús implica imposició i inducció ja sigui en l'aspecte físic, en l'emocional, en el sexual o en el moral, o bé per omissió com és l'abandonament físic o emocional de les persones dependents. Algunes formes d'abús són molt difícils de detectar.

LA VIOLÈNCIA SOVINT TE RELACIÓ AMB LA DISCRIMINACIÓ. La discriminació té relació amb la diversitat.

LA DISCRIMINACIÓ. És una actitud que es basa en prejudicis, creences i opinions preconcebudes amb relació a la pertinença grupal i no als trets específics de l'individu. **ES DÓNA PER POR - PODER**

La societat i els mitjans de comunicació són els principals actors que transmeten la cultura de la violència, de la discriminació i de la manca de respecte.

La família si en té, també transmet els seus eixos de discriminació.

ASSETJAMENT ESCOLAR O BULLYING

1. Comportament agressiu i no desitjat entre nens en edat escolar que involucra un desequilibri de poder real o percebut.
2. El comportament es repeteix o tendeix a repetir-se amb el temps.
3. Desig exprés de ferir, amenaçar o espantar per part d'un alumne a un altre, intencionalitat

Són una àmplia gamma cromàtica de conductes violentes, intimidadores o denigradores.

Aquestes microviolències preses aïlladament semblen poc importants o intrascendents, però amb la repetició continuada en el temps poden arribar a ser extremadament doloroses i lesives per a qui les pateix.

Un fet puntual no és assetjament, però darrere pot haver-hi una forma de violència que es construeix, i es construeix lentament, d'una manera gairebé imperceptible en el quotidià i en el continu de les relacions interpersonals.

Quins són els protagonistes de l'assetjament ?

- Víctima
- Agressor
- Seguidors
- Partidaris
- Espectadors pretesament neutrals
- Possible defensar i/o defensor

Esquema d'una situació de violència (Dan Olweus, 2001)



L'assetjament necessita públic. Quan no hi ha audiència, l'assetjament s'acaba.

Quines són les conseqüències d'aquest assetjament pels participants?

Per a la víctima

- Trastorn d'estrès post traumàtic
- Re experimentació del trauma: angoixes, ansietat, plor, baixa autoestima, tristesa, símptomes depressius, intents de suïcidi,..
- Hipervigilància. Atribucions esbiaixades als successos de l'entorn.
- Conductes d'evitació

Per a l'agressor

- Cronificar la violència com a forma legítima de resoldre conflictes. Acabar amb actes delictius importants
- Assimilar com a creença que la violència és una forma de resoldre conflictes i legitimitzar el poder, el lideratge i la submissió
- Sentir-se atrapat, ningú el pot parar

Per a l'espectador

- Insensibilitzar-me davant la injustícia i assumir la normalitat dels fets.
- Vergonya i sentiment de culpa

Què podeu fer si penseu que el vostre fill/a ha patit o està patint maltractament?

- Animeu-lo a parlar.
- Reaccioneu amb calma, eviteu culpabilitzar ni dir-li que s'hi torni ni que això no te importància.
- Avalueu la importància de la situació.
- No busqueu solucionar el problema sols ni encarar-vos amb l'agressor. És l'escola qui ha de prendre la responsabilitat de contactar amb l'agressor i els seus pares.
- Pregunteu-li al vostre fill o filla si ho vol explicar ell al tutor o vol que ho feu els pares. Pregunteu-li si vol que es preservi l'anonimat per part de l'escola.

Què podeu fer si penseu que el vostre fill/a és un assetjador?

- Condemneu els fets però no la persona
- Digueu-li que saps que pot millorar i canviar
- Establiu conseqüències lògiques i raonables si l'assetjament continua
- Ajudeu-lo a posar-se al lloc dels altres

RECORDEU:

- El maltractament no és una broma. Ningú no es mereix ser maltractat.
- Si sabem de persones que pateixen assetjament, delatar-les o "xivar-se" és ser intel·ligent, honest i responsable.
- La víctima necessita ajuda, però també els nens i nenes que agredeixen

Que podeu fer per prevenir-lo?

1. Crear un bon clima de convivència a casa on el RESPECTE entre tots els membres sigui una ratlla vermella infranquejable, especialment en les relacions entre germans.
2. Tingueu especial cura de l'autoestima dels nostres fills potenciant en ells els sentiments: **SÓC ÚNIC I VALUÓS / SÓC CAPAÇ**. L'autoestima és el sentiment de valoració positiva o negativa cap a un/a mateix/a. És **la confiança en la nostra capacitat de pensar, d'afrontar els reptes de la vida, a ser feliços, a sentir-nos respectables, dignes i actuar d'acord amb els nostres principis morals i a gaudir del fruit del nostre esforç**. *Branden (1995)*

- Idees per promoure una sana autoestima ¹

Viure relacions positives

- **L'aferrament als pares com a base segura.**
- MILLORAR LA CAPACITAT DE COMUNICACIÓ, generar espais de comunicació on els nens expliquin les seves coses i mostrem interès per escoltar-les. I que sàpiguen escoltar també les aportacions dels altres.
- CREAR PROJECTES COMUNS QUE REFORCI LA UNIÓ
- PERCEBRE AL NEN O LA NENA COM A ÉSSERS ÚNICS.
- DESPERTAR LA TOLERÀNCIA VERS LES ERRADES DELS ALTRES. Aprendre a convertir les conseqüències dels errors en experiències constructives
- DIVERTIR-SE AMB EL SEU FILL O FILLA, gaudir i no només patir els nostres fills o filles.

Viure la Competència Que els nostres fills se sentin no només estimats i envoltats d'afecte... sinó també capaços de fer quelcom.

- ANIMAR L'ESFORÇ I BUSCAR AQUELLES FORTALESES I HABILITATS ON ELS NOSTRES FILLS SÓN BONS.
- ESMENTAR EL QUE UN NEN O UNA NENA SAP FER. Diferenciar entre elogiar i animar
- IMPULSAR EL PENSAMENT ORIENTAT A LES SOLUCIONS. VEURE ELS PROBLEMES COM A DESAFIAMENTS
- DELEGAR RESPONSABILITATS.
- ENTRENAR-SE EN MANEJAR LES SITUACIONS FRUSTRANTS.

Drets i deures

Totes les persones tenim el DEURE de tractar bé els altres. En aquesta escola i a tot arreu tinc el DEURE de tractar bé totes les persones. Això vol dir que...

- JO no he de pegar, ni donar empentes, ni fer mal físicament ningú.
- JO no he d'amençar, ni fer por a ningú.
- JO no he de prendre, ni fer malbé les coses dels altres.
- JO no he d'insultar, burlar-me, ni riure'm de ningú.
- JO no he d'escampar rumors sobre les altres persones.
- JO no he d'excloure ningú del grup, ni impedir ningú de jugar amb els companys.

Tots aquests DEURES s'han de complir SEMPRE

Totes les persones tenim DRET a ser ben tractades. Tinc DRET a ser tractat bé (de manera respectuosa). Això vol dir que...

- NINGÚ no m'ha de pegar, ni donar empentes, ni fer-me mal físicament.
- NINGÚ no m'ha d'amençar, ni fer-me por.
- NINGÚ no m'ha de prendre, ni fer malbé les meves coses.
- NINGÚ no m'ha d'insultar, no s'ha de burlar, ni s'ha de riure de mi.

¹ BOGLARKA HADINGER, (2007) Encoratjar a viure, Fundació Universitària Martí l'Humà

- NINGÚ no ha d'escampar rumors sobre mi.
 - NINGÚ no m'ha d'excloure del grup, ni m'ha d'impedir de jugar amb els companys.
 - NINGÚ no m'ha de tocar el meu cos si jo no vull, ningú no em pot obligar a fer petons ni abraçades
- Tots aquests DRETS han de ser respectats SEMPRE.**

ATENCIÓ ALS EIXOS DE DISCRIMINACIÓ SOCIALS, FAMILIARS ... I A LA LEGITIMACIÓ DE LES VIOLÈNCIES QUOTIDIANES QUE SOVINT NORMALITZEM.

ATENCIÓ A LA FRASE "TOTS SOM AMICS"... TOTS SOM COMPANYS I TOTS ENS HEM DE RESPECTAR. L'AMISTAT ÉS LLIURE, LA COMPANYIA I EL RESPECTE SÓN INNEGOCIABLES.

ATENCIÓ al perdó! A vegades acostumem als infants i adolescents a fórmules forçades de reconciliació. Tots hem de demanar perdó o hem de perdonar... i tan amics. Demanar perdó esdevé a vegades una fórmula fàcil per escapar d'un càstig, un sermó, un pati ... I PERD VALOR. En tot cas, qualsevol infant que ha patit un maltracta d'algun company té dret a no donar el perdó.

. El perdó allibera a la persona damnificada però serà ell qui decideixi si vol alliberar-se del malestar causat pel ressentiment o fins i tot ràbia vers l'altre. I en cap cas, perdonar implica que ja som amics. Puc perdonar i puc no voler que estiguis en el meu entorn immediat.

. No forcem reconciliacions que en el cas dels adults tindriem molt clar que no es poden forçar. Malgrat que la reconciliació és el camí per tancar ferides, no sempre les dues parts estan disposats o poden tancar-les pel seu moment vital. Però sovint amb els infants, tothom es veu amb cor de decidir què és el políticament correcte i el que convé fer i, potser a vegades no respectem prou els seus sentiments reals.

BIBLIOGRAFIA

- Tractem-nos bé _ Guia per als alumnes de Primària, Secundària, famílies
<http://www.xtec.cat/~jcollell/06Guies.htm>
- VIDEOS
EL SANDWICH
<https://www.youtube.com/watch?v=f-8s7ev3dRM>
Bullying
<http://www.ccma.cat/tv3/alcanta/30-minuts/bullying/video/5441053/>
Rock, paper, scissors
<https://www.youtube.com/watch?v=UYxpX3N20qU>
- PEL·LÍCULES
Cobardes +12 / Un puente a Terrabithia +5 / Cadena de favores +10/ La Història interminable +8 /Dumbo (dibuixos animats) / Monstruos S.A./ A girl like her +12 /Un monstruo viene a verme +12
WONDER
- LLIBRES
ELS NOMS ROBATS, Josep Anton Tassies, Editorial Cruïlla. Conte il·lustrat
BACH, E I DARDER, P (2004) Des-educat . Edicions 62: Barcelona
BACH, E I FORÉS, A LA ASSERTIVITAT , para gente extraordinaria. Plataforma editorial
BOGLARKA HADINGER, (2007) Encoratjar a viure, Fundació Universitària Martí l'Humà / Aprendre a viure. Editorial Oniro
ROJAS MARCOS, L (2007) La autoestima. Editorial Espasa-Calpe
TOLOSA, M.Helena. Els nostres conflictes de cada dia Barcelona: Editorial del Serval, 2016.
TOLOSA, M.Helena. Nuestros conflictos de cada dia Barcelona: Editorial del Serval, 2017
ENFOCAMENT RESTAURATIU A CASA- GESTIÓ DELS CONFLICTES
<http://xtec.gencat.cat/web/.content/centres/projeducatiu/convivencia/una-comunitat-educativa-restaurativa-i-resilient/La-restaurativa-a-casa/documents/PDF-2.1.pdf>