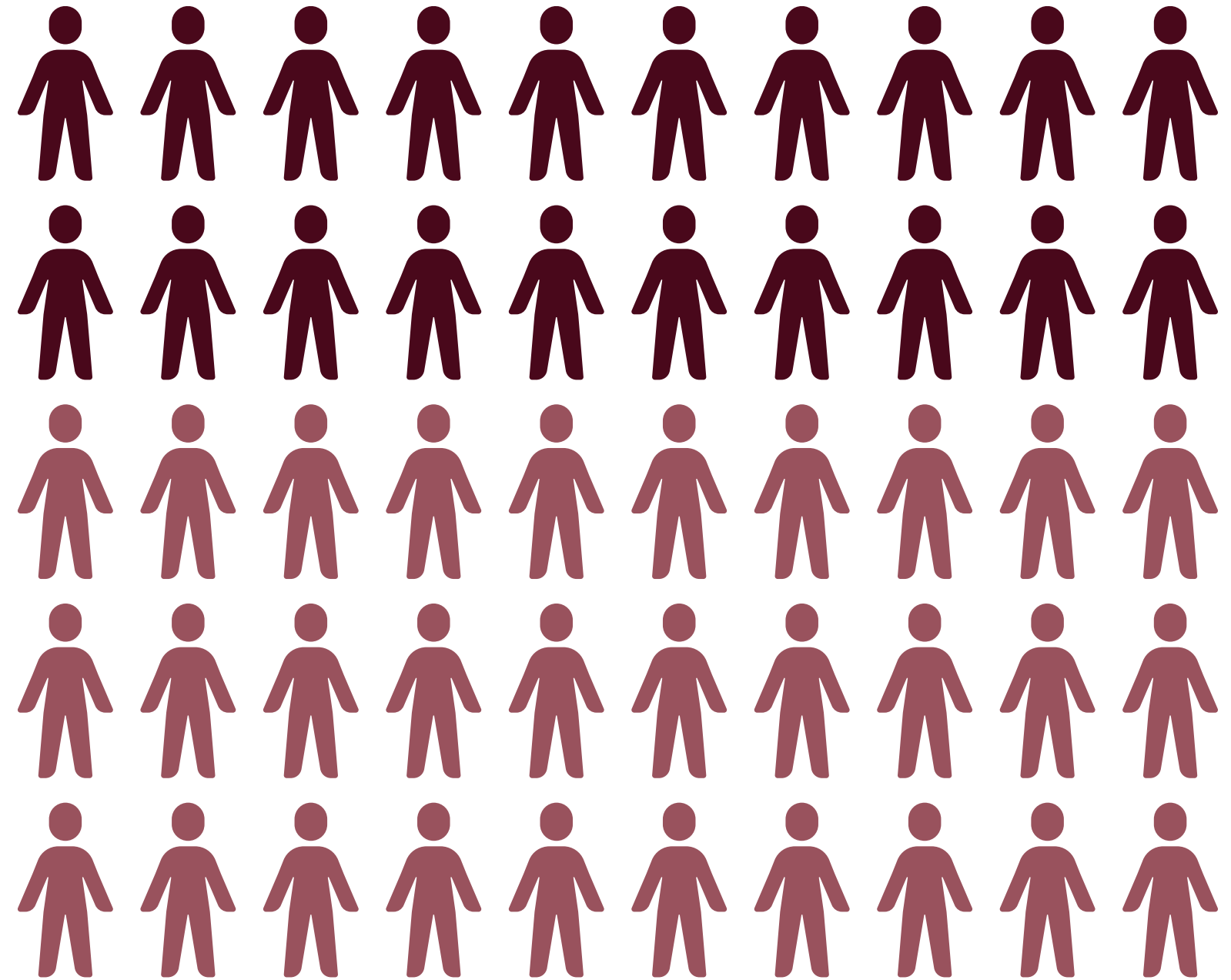


Guia per a la prevenció de l'assetjament escolar enfocada a mares i pares



**2 DE CADA 5 MENORS
ASSEGUREN HAVER
PATIT ASSETJAMENT
ALGUNA VEGADA**



Claus per a anticipar-se a l'assetjament

- Entendre: veure a través dels seus ulls, posant-nos en la seua pell per a comprendre'ls. Comunicar-nos de tu a tu.
- Connectar: de manera natural. Participar en la seua realitat, observant i jugant un paper actiu. Empatitzar, tractar-los amb la mateixa dignitat que un adult i respectar-los, mantenint un estil parental democràtic, just i educatiu, allunyat de l'absolutisme, la rigidesa o l'anarquia.
- Previndre: estar pendent als possibles senyals que ens puga aportar l'incident, ja siguen físiques (blaus, roba trencada...) o psicològiques (canvis d'humor, inseguretat, mostrar-se callat...)
- Actuar: buscar solucions efectives per a acabar amb l'assetjament, donant-nos suport en professionals.



Entendre la realitat dels nostres fills

Assetjament o bullying

Conducta de persecució física i/o psicològica que realitza un menor sobre l'altre. És una acció negativa, contínua i intencionada, que crea una relació de domini-submissió de l'agent assetjador sobre la víctima.

Tipus d'agressions: físiques directes (colps) o indirectes (extorsions, robatoris), verbals directes (humiliacions) o indirectes (difamar, crear rumors), exclusió social (marginar a la víctima), assetjament sexual...

Tot això ocasiona mal emocional i psicològic.



Ciberassetjament o cyberbullying

Variant de l'assetjament que es produeix per Internet. Té unes característiques particulars: els continguts es fan virals, romanen en el temps i l'agent assetjador té una sensació d'impunitat i pot exercir la seua violència de manera anònima.

Tipus d'agressions: persecució (amenaces, insults, enregistraments) i manipulació (faules, rumors, difusió de contingut fals...).

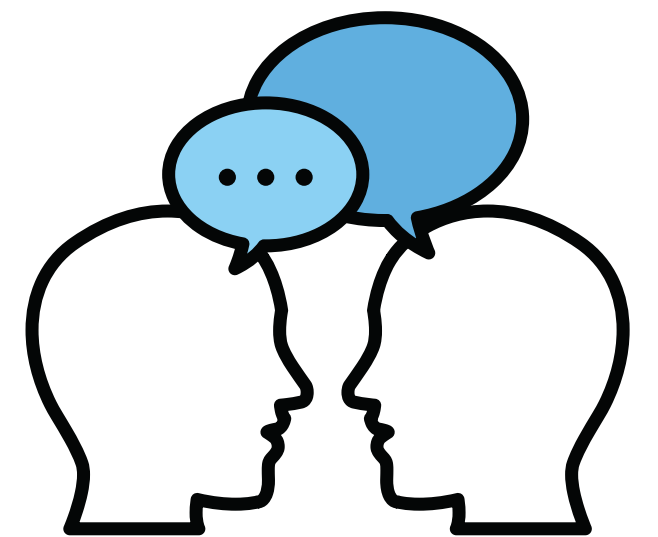
Bretxa digital

Els joves han nascut en una època diferent, marcada per l'ús de les tecnologies i les xarxes socials. En comptes de criticar o menysprear per aquest ús, es recomana intentar comprendre la seua realitat, utilitzant la tecnologia com a mitjà d'acostament i tractant d'educar-los perquè facen un ús responsable d'aquestes.



Connectar de manera natural

- Parla amb elles i ells sobre temes del seu interès. És important que vegem que no sols els seus estudis són importants per a tu.
- Comparteix anècdotes, tant seues de quan eren xicotetes o xicotets com a teues pròpies. Fomenten la proximitat, la complicitat i de pas podràs obrir-li el teu món, la qual cosa pot ser d'inspiració i poden sorgir vincles i aficions en comú.
- Introdueix els seus interessos en el teu temps lliure. Els farà sentir-se volgudes i volguts.
- Disculpa't quan t'equivoques. Ningú és perfecte. No uses la teua figura materna o paterna com a sinònim d'impunitat.



Elements de l'assetjament

1

Víctima

Sol tindre baixa autoestima, inseguretat i presentar timidesa.

El seu comportament pot ser passiu (indefensió i aïllament) o assetjador (sent al seu torn víctima i assetjador/a de components més indefenses/us de el grup)

2

Agressor/a

Actua impulsivament, buscant reconeixement i acceptació a través de la seua conducta.

Construeix relacions basades en l'exclusió, la dominació-submissió i el menyspreu. És manipulador/a i agressiva/o.

El *ciberacosador/a pot actuar de manera normal a l'aula, aprofitant el seu anonimats per a fer mal virtualment.

3

Espectador/a

És testimoni de l'assetjament. Pot comportar-se de manera passiva (si no intervé), espectadora (si dona suport a l'agressió) o defensora (si defensa a la víctima). El seu paper és molt important.

En cas del ciberassetjament els/les espectadors/as es multipliquen de manera exponencial. Aquests poden mantindre's al marge, compartir el contingut o denunciar el comportament de l'agressor.

4

Adults

Solen estar al marge de la situació i moltes vegades no perceben els senyals. Per això, hem de parar atenció als indicis d'assetjament.

Detectar senyals

Síntomes socials i escolars

Absentisme escolar, baixada del rendiment acadèmic, desinterés per labors escolars, deixar de participar en activitats, ser objecte de murmurs, riures o burles.



Síntomes personals

Baixa autoestima, sentiments de culpabilitat, canvis bruscos d'humor, alteracions en l'alimentació, por a la soledat, pànic, insomni, malsons, ansietat, tristesa, i en els casos més extrems, ideació suïcida.

Exteriorment, poden presentar-se lesions físiques com a blaus o arraps, pèrdua de pertinences o trencament d'aquestes.



Claus per a la prevenció de l'assetjament escolar

Igualtat

Inculcar valors d'igualtat i respecte en competències de gènere, raça, orientació sexual, situació socioeconòmica i diversitat física i cognitiva.

Ús d'internet

L'ús segur i responsable de la tecnologia és crucial per a un òptim desenvolupament juvenil. Fomentar l'opinió crítica, perquè puguin qüestionar i rebutjar continguts falsos i d'altra banda, inculcar valors exemplars perquè rebutgen el consum de continguts nocius i/o il·legals (violència, pornografia, apostes o drogues).

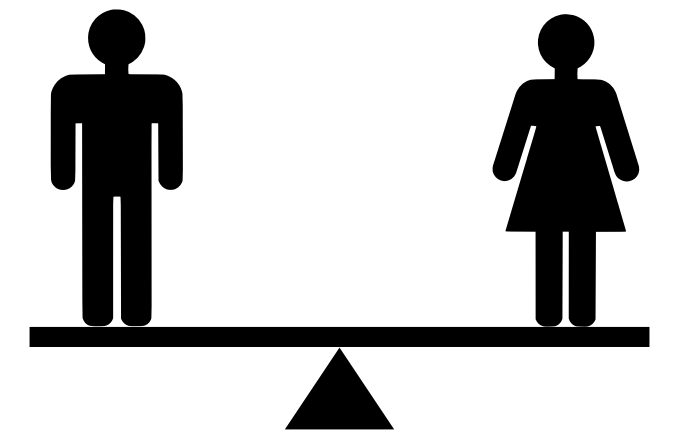
Inculcar respecte i consciència social perquè entenguin que encara que el món virtual no siga físic, és real, i la violència cibernètica fereix d'igual o major forma que l'exercida en el col·legi.

Educar a l'espectador/

És de vital importància involucrar a l'espectador/a en la situació d'abús i educar-la/o perquè aprenga a identificar i combatre comportaments nocius com la desigualtat o la violència, denunciant a l'agressor/a i defensant a la víctima.

Consciència social

Fomentar que els nostres/as joves formen part activa en les labors comunitàries com ara activitats socials, mediambientals, benèfiques... així desenvoluparen la seua part més humanitària.



Actuació

Si el teu fill/a és víctima d'assetjament escolar:

- No li restes importància, actua
- Pràctica l'escolta. Necessita suport i comprensió
- Comunica-ho al centre escolar perquè s'active el protocol i pugui solucionar-se la situació



- Educa per a anticipar i actuar davant possibles situacions desagradables
- Potència la confiança en si mateixa/o
- No dubtes a sol·licitar suport psicològic

En SECUP (Servei de cultura de pau i prevenció de l'assetjament escolar), Estem per a ajudar-te!

contacta:

→ 658918726
→ secup.burjassot@gmail.com



FONTS:

- COMITÉ ESPAÑOL DE UNICEF, UNIVERSIDAD DE LLEIDA, 2017.
- EU KIDS ONLINE, UNICEF ESPAÑA, UNIVERSIDAD DEL PAÍS VASCO, 2018.

