

GUIA PER A LA PREVENCIÓ DE L'ASSETJAMENT ESCOLAR

CONNECTA AMB LA REALITAT DEL TEU FILL



Aquesta guia està especialment adreçada al col·lectiu de pares i mares de fills en edat escolar. El text es centra en l'escola i la família, **àmbits educatius essencials per a la protecció de la infància i l'adolescència**, ja que són els seus principals llocs de convivència, relació i activitat diària.

Per aquest motiu, l'entorn escolar ha d'adoptar mesures per garantir la protecció, promoure el coneixement de la infància, dels riscos del seu entorn i fomentar la seva autoprotecció. I per descomptat, col·laborar amb els pares, mares i tutors per treballar amb ells de manera constant i propera.

Per elaborar aquesta guia ens hem basat en les següents publicacions:

Cuaderno de Protección. Guía de educación en derechos y ciudadanía global.

Comité Español de Unicef, Universidad de Lleida, 2017.

Los niños y niñas de la brecha digital en España

EU KIDS ONLINE, Unicef España, Universidad del País Vasco, 2018.

Quatre claus
per anticipar-se
a l'assetjament
escolar



01. Entendre

Veure a través dels seus ulls, ja que només posant-nos en la seva pell comprendrem coses impensables per a un adult. Per a això, és molt important **comunicar-nos amb ells**, consultar-los i convidar-los a participar en tot el que afecti la família



02. Connectar

Connectar amb ells de forma natural. Participar de la seva realitat com espectadors, observant i **jugant un paper tan actiu com ells considerin**, entrant fins on ens convidin. Al final és qüestió d'empatitzar, de tractar-los amb la mateixa dignitat que un adult i sobretot, de respectar-los.



03. Prevenir

Prevenir i estar pendent de les senyals, saber detectar-les. **Aquesta guia et donarà algunes claus importants**; veuràs que, pas a pas, el camí serà més fàcil.



04. Actuar

Sense pressa, però sense pausa; **sense almar-se, però buscant solucions eficaces.** I, sobretot, posant-nos en mans de professionals i persones expertes en la matèria, començant pel professorat i el personal del col·legi.



01



Entendre la
realitat dels
nostres fills.





La bretxa digital, ¿Punt de desentesa?

Com a pares i mares, **moltes vegades ens irriterem** quan veiem als nostres fills enganxats a un telèfon mòbil, a una tauleta o a un ordinador. **No entenem el seu comportament i fem d'això un motiu de frustració.**

Però entendre la realitat dels nostres fills passa per parar-se a pensar que han nascut i crescut amb la presència d'internet i les xarxes socials; per a ells és un fenomen normal, és la seva manera d'expressió i d'obertura al món.

PER AIXÒ, EN COMPTES D'ENFADAR-NOS ÉS IMPORTANT QUE ...

- **Contemplem la tecnologia com a mitjà**, més que com a fi; com a vehicle d'acostament.
- Tractem **d'educar** els nostres fills **en l'ús de la tecnologia**: supervisió, acompanyament i orientació.
- **Establim algunes regles** i temps d'ús, quan sigui necessari...



Assetjament, ciberassetjament, bullying i ciberbullying: què és tot això?

L'assetjament escolar o bullying és una **conducta de persecució física i/o psicològica que realitza un estudiant contra un altre**. És una acció negativa, contínua i intencionada que crea una relació de domini-submissió.

El **ciberassetjament o ciberbullying és la variant de l'assetjament que es produeix a través d'internet**: plataformes virtuals, missatges de text, xats, xarxes socials... Aquest ciberassetjament té unes característiques particulars: els continguts es fan virals i solen romandre a la xarxa; els agressors poden tenir sensació d'anonimat i un fals sentiment d'impunitat; i les conseqüències en les víctimes són més difícils d'avaluar.

Quins tipus d'assetjament i ciberassetjament podem trobar?

EL BULLYING ES POT PRESENTAR DE DIVERSES MANERES I EN DIFERENTS GRAUS:

- **Les agressions físiques**, que causen un dolor físic i atemoreixen a la víctima de manera directa: **cops, lesions amb objectes**, etc. Indirectament **també** podem trobar **extorsions, robatoris, desaparició o destrossa de les seves pertinences**, etc.
- **Les agressions verbals**. Són més habituals i disminueixen l'autoestima de la víctima ja que hi pot haver una humiliació pública. De manera més indirecta, **també** ho són les **difamacions o la creació de rumors** al voltant de la víctima.
- **L'exclusió social**, que margina la víctima i li impedeix participar en el grup o comunicar-se.
- Per últim, **l'assetjament sexual**, que posa en risc la seguretat i la autoestima de la víctima.
- Totes aquestes formes d'agressió poden produir **dany emocional i psicològic** a qui ho pateix i fan que augmenti la seva por a l'agressor.

ENTRE ELS TIPUS de CIBERBULLYING, PODREM VEURE:

- **La persecució i l'assetjament a les xarxes**: amenaces, insults, gravacions amb el mòbil, publicació de dades personals, ús de softwares espies i virus...
- **L'exclusió** a través de missatges denigrants, **falsedats i rumors** que humilien i **menyspreen** la víctima.
- **La manipulació**, que consisteix en la **modificació i difusió de continguts web**: material trucat, converses manipulades, comunicacions alterades, etc.

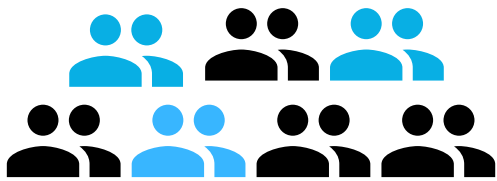
L'assetjament, una cosa de tots



**L'assetjament comença entre
dues persones**

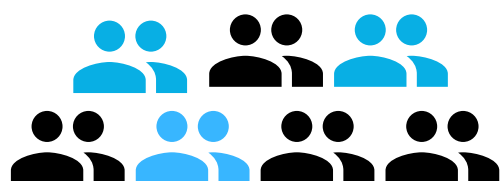
I les seves conseqüències es
van estenent fins a arribar a
tota la comunitat. Per això,
encara que a cada persona
pugui afectar d'una manera
diferent, a la llarga tota la
societat pateix les
conseqüències.





En primer lloc, ho patirà la víctima

Podrà disminuir el seu rendiment escolar i tenir por d'anar a l'escola. A més, podrà baixar la seva autoestima, augmentar la seva ansietat i canviar el seu estat d'ànim. És bastant comú que se senti sola o insatisfeta, o que fins i tot presenti conductes autodestructives. A nivell social, podrà evitar participar en activitats amb altres companys; sentirà desconfiança o evitarà el contacte amb els altres. I el que és pitjor: normalitzarà el seu paper de víctima.



Els testimonis de l'assetjament i el seu entorn també poden patir les conseqüències.

Disminuirà el seu rendiment escolar i sentiran culpabilitat i impotència. Amb el temps es mostraran insolidaris amb el patiment dels altres, i manifestaran egoisme i pèrdua de valors. A més, també veuran la discriminació com una cosa normal i identificaran l'agressivitat i la violència amb l'èxit social.

02

**Connectar amb
ells de forma
natural.**

Et donem algunes pistes per connectar amb els teus fills:

01

Parla amb ells sobre temes no relacionats amb l'escola. És important que vegin que no només els seus estudis compten per a tu.

02

Deixa'ls que et sorprenguin amb els seus interessos. Parlar sobre els seus gustos i preferències i escoltar-los t'aproparà més a ells.

03

Recorda coses sobre les seves vides. Segurament creareu moments de proximitat i complicitat.

04

Comparteix les teves pròpies vivències. Obra'ls-hi el teu món i deixa'ls entrar; els agradarà ser partíceps.

05

Fes coses amb ells, comparteix activitats. Mai se sap on poden sorgir vincles i aficions comuns.

06

Explica'ls-hi històries gracioses, fins i tot ridícules. Mostra't tal com ets; Els agradarà aquesta part de tu!

07

Comparteix moments d'inspiració que hagi viscut en la teva vida. Potser poden servir d'estímul per a ells.

08

Fes una mica el ximple. Relaxa't amb ells i deixa'ls-hi veure altres facetes del seu pare o mare.

09

Introdueix els seus interessos en el teu temps lliure. Comptar amb ells en el teu temps d'oci els farà sentir-se estimats i apreciats.

10

Disculpa't quan fiquis la pota. Per suposat ningú és perfecte ..., ni tampoc el seu pare o la seva mare.

Qui intervè en l'assetjament?

Intervé qui assetja i qui pateix l'assetjament. Però també qui ho veu i qui ho consenteix; qui sent testimoni, actua o no actua. Intervenen els amics, els pares i mares, els professors ...

En realitat, en l'assetjament intervenen tots.

01. La víctima.

Com podem reconèixer-la?

És l'estudiant que pateix l'assetjament. És **freqüent** que tingui una **baixa autoestima**, o que sigui **insegur** o una mica **tímid**. A més, pot presentar sobreprotecció familiar i, curiosament, pot treure bones notes.

La víctima sol ser rebutjada per la resta del grup; pot naturalitzar la seva indefensió i afrontar el seu paper submís. **En el cas del ciberbullying**, a més, sol comptar amb **poc suport a les xarxes socials**, i acaba sent víctima d'aliances dins dels grups. La seva reacció pot ser:

- **Passiva**, si té un caràcter submís, poques habilitats comunicatives i tendeix a aïllar-se, allunyant-se dels seus amics.
- **Provocadora**, si manifesta comportaments inapropiats i es relaciona amb els altres mitjançant la provocació, irritant a la resta d'alumnes.
- **Assetjadora**, si és víctima d'assetjament i, alhora, assetjador amb els més indefensos de el grup.



02. L'agressor.

Com es comporta?

L'agressor és qui exerceix l'assetjament. **Actua impulsivament**, necessita dominar al grup i **busca reconeixement i acceptació**. Curiosament pot ser insegur, encara que intenti no semblar-ho. Tendeix a construir relacions basades en l'exclusió i el menyspreu. **Manipula, es comporta de forma agressiva i té una baixa tolerància a la frustració.**

El **ciberagressor pot comportar-se de manera normal quan està allunyat de les xarxes**, i alhora **mostrar el seu costat agressiu en les xarxes**, aprofitant l'anonimat que aquestes li proporcionen i on, a més, pot ser més seguit i tenir més suport.

IMPORTANT: Es considera ciberagressor tot el que produeix els continguts, els puja al web, els veu i els comparteix.



03. L'observador.

Observa? Consenteix? Denúncia?

L'observador és **testimoni** de l'assetjament. **No participa directament** en ell ni li dóna suport, però és còmplice i conscient de la situació.

Pot comportar-se de les següents formes:

- **Passiu**, si no intervé directament en l'agressió;
- **Activa-espectadora**, si dóna suport a l'agressió;
- **Activa-defensora**, si de vegades ajuda a la víctima.

En el cas del ciberbullying, els observadors es multipliquen, ja que ho són tots els que veuen el contingut i es mantenen al marge; els que comparteixen el contingut com agressors directes; o els que, a més a més, defensen la víctima.



04. Els adults -famílies i educadors-.

Quin és el seu paper?

Tant si són família de la víctima, de l'agressor o de l'observador, solen estar al marge de la situació i moltes vegades no perceben els senyals d'alarma.

El ciberbullying sol donar-se d'amagat de l'adult, que no sol percebre per estar menys familiaritzat amb les xarxes i la tecnologia. Davant d'aquest ciberassetjament, l'adult pot minimitzar els senyals i viure-les com un fet aïllat, o sobreactuar, intentant controlar totes les relacions de la víctima, la qual cosa genera en ella desconfiança i secretisme.

Per aquestes raons, hem de prestar atenció a aquests senyals i actuar a temps per evitar mals majors.

03

**Prevenir i estar
pendent dels
senyals, saber
detectar-les.**

Una altra manera de prevenir: educar

Com apuntàvem en el primer apartat, la realitat virtual i la tecnologia conformen el dia a dia dels nostres fills. Per això, és important educar-los en el bon ús de les xarxes; **submergir-nos amb ells en les xarxes i ensenyar-los a navegar amb un sentit crític**: alguns continguts que els hi mostra internet no són vàlids, ni correctes:

- **Els continguts falsos** transmeten dades falses o no contrastades per distorsionar o portar a error.
- **Els continguts nocius** són perjudicials per a ells, encara que siguin legals.
- **Els continguts il·lícits** ni tan sols estan autoritzats legalment.

Quins símptomes poden posar-nos en guàrdia? Quins símptomes poden fer sonar les alertes?

Dins dels **signes escolars i socials**, podem veure que el nostre fill **deixa d'assistir a classe, baixa el seu rendiment** o mostra **desinterès** per l'escola. Podem veure que deixa de participar en el seu grup; que és objecte de murmuris i rialles entre els seus companys.

En el pla personal, pot presentar **baixa autoestima** i culpabilitat; pot deixar de quedar amb els seus amics, o **evitar estar lluny dels adults**. Pot **demanar diners constantment**, patir **canvis bruscs en el seu humor**, en la seva alimentació o en la manera d'utilitzar les xarxes socials. **Pot manifestar pànic, por a la solitud, insomni o malsons**. I a un nivell més extern, pot mostrar **lesions físiques** (blaus, rascades, ferides), **perdre les seves coses o portar trencades** (roba, tecnologia).

Aquests símptomes personals, especialment els psicològics, són difícils d'interpretar. És important que, **si com a pares ens sentim desconcertats o confosos** per la seva aparició, intentem **comunicar-nos més amb els nostres fills i no dubtem en comptar amb el suport de professionals**, evitant treure conclusions precipitades i culpabilitzar-nos.

Podem prevenir l'assetjament?

Si. Amb els següents consells a tenir en compte, prevenir l'assetjament no serà fàcil ... però tampoc impossible:

A

Afectivitat i violència.

A TENIR EN COMPTE ...

La violència entre nens i adolescents comença sovint entre ells, per després generalitzar-se a altres àmbits més amplis. A més, hi ha altres factors de risc com la solitud, la manca de xarxes sòlides d'amics i familiars, o la violència verbal o psicològica (insults, malnoms, xantatges, manipulació...).

ALGUNS CONSELLS:

Fomentem els vincles afectius i ensenyem-los a tenir cura de l'altre i procurar el seu benestar.

Ensenyem-los a detectar les relacions tòxiques i les que no es basin en la igualtat, sinó en l'aïllament i l'abús de poder; les que destrueixin l'autoestima i aïllin la persona.

B

Igualtat i no discriminació.

A TENIR EN COMPTE ...

El dret a la igualtat és un dels pilars per prevenir la violència en la infància i adolescència. Cal abordar les diferències socials com una cosa positiva, com a riquesa per al grup.

ALGUNS CONSELLS:

Hem de treballar **l'obertura a la diversitat** en una comunitat. Així, els nens, nenes i adolescents que la formen **assumiran la diferència com a riquesa**, i es relacionaran des de la igualtat, sigui quina sigui aquesta diferència: de gènere, física, econòmica, grupal, etc. Mai han de percebre aquesta diferència com un error que els faci culpables o inferiors.

C

Participació i coresponsabilitat.

SÓN FONAMENTALS EN LA PREVENCIÓ PER DOS MOTIUS:

- **El paper del testimoni** és fonamental en l'assetjament. S'identifica amb la víctima, però no la defensa per por.
- **Els nens, nenes i adolescents han de ser una part activa en la millora de la seva comunitat.** Per això hem de fomentar la seva participació en els espais on convisquin (escoles, parcs, poliesportius, ludoteques). I els hem de permetre opinar, proposar o fins i tot dirigir els processos que afectin les seves comunitats.

D

Ús de les xarxes socials.

A TENIR EN COMPTE ...

L'ús segur i responsable de les tecnologies és fonamental per abordar la violència entre nens, nenes i adolescents, ja que són un àmbit de relació essencial per a ells, i on a més la presència familiar pot ser menor.

Que no sigui una relació física no vol dir que no sigui real, i el dany pot ser més profund en el món virtual, on l'agressió és gravada, difosa i utilitzada en un context més enllà de l'imaginable.

ALGUNS CONSELLS:

Hem **d'ensenyar als menors a desenvolupar-se en les xarxes socials amb sentit crític**, responsabilitat, seguretat i assegurar-nos que tinguin l'informació suficient.

04



... | actuar.





Com a pares i mares, com podem respondre davant el bullying?

Si el teu fill o filla es veu involucrat en un incident relacionat amb l'assetjament o ciberassetjament, aquestes recomanacions poden resultar-te útils:

- **Escolta i parla amb ell** sobre els seus sentiments i el seu dia a dia.
- **Potència la seva confiança en ell mateix**; no li facis sentir culpable.
- **Posa't en marxa**; si ho deixes passar, podria empitjorar.
- **Comunica-ho oficialment a l'escola** i transmet el problema.
- **Valora la necessitat d'assistència** sanitària, física o psicològica.
- **Ensenya-li a anticipar i aconsella'l a l'hora d'actuar** davant de possibles situacions.

I NO DUBTIS EN DEMANAR AJUDA A LA DIRECCIÓ DEL TEU CENTRE EDUCATIU.

