

Arxiu 14 **Prevenió de l'assetjament entre nens i joves**

Guia per a les famílies

En aquesta guia trobareu recursos per saber què és l'assetjament, com detectar si el vostre fill el pateix i com podeu col·laborar per fer-hi front.

El context familiar, la relació entre pares i fills, la forma en què els eduqueu, influeixen en les relacions que tenen amb els seus companys.

Què és l'assetjament?

L'**assetjament** es dona quan un infant o un jove és agredit psicològicament, físicament o moralment de manera repetida per un o més companys.

És important diferenciar l'**assetjament escolar** d'altres actituds entre iguals, com una baralla o una broma pesada aïllada. Per parlar d'assetjament cal que les conductes agressores es reproduïxin de manera sistemàtica, tinguin la intenció de fer mal i que, com succeeix en la majoria dels casos, la víctima no pugui o no sàpiga defensar-se.

Les conductes d'abús solen donar-se en els espais físics concrets, però no sempre controlats pels adults (lavabos, passadissos, vestidors...), i durant l'horari lectiu i/o a les sortides i entrades del centre escolar. Darrerament, amb l'ús de mitjans tecnològics, com els mòbils o Internet, han aparegut noves formes d'assetjament.

Quines conductes es consideren assetjament?

Hi ha diversos tipus d'agressió que es poden considerar assetjament.

• Agressions físiques	○ Directes: pegar, donar empentes, amenaçar, intimidar...
	○ Indirectes: amagar, trencar o robar objectes de la víctima...
• Agressions verbals	○ Directes: escridassar, fer burla, insultar...
	○ Indirectes: malparlar d'algú o difondre falsos rumors quan no hi és, fer que ho senti per casualitat, enviar-li notes grolleres, cartes, <i>e-mails</i> , fer pintades...
• Agressions socials	○ Directes: rebutjar algú en els jocs al pati, en les activitats a la classe...
	○ Indirectes: ignorar algú com si no hi fos o com si fos transparent...
• Agressions digitals (utilitzant tecnologies)	○ Directes: trucades i missatges de text (sms), <i>e-mails</i> , fotografies i vídeos trameses directament mitjançant el mòbil (<i>mms</i>) o el correu electrònic...
	○ Indirectes: comentaris, fotografies, vídeos i arxius de so (<i>podcats</i>) penjats a les xarxes socials de forma anònima, vídeos, suplantació de personalitat per enviar o publicar material comprometedor...

Com saber si el nostre fill o la nostra filla és víctima d'assetjament?

Pot ser que si el vostre fill se sent assetjat, us ho digui de seguida. Però també pot passar que no ho faci perquè tingui vergonya, perquè no vulgui que penseu d'ell que no és prou valent per afrontar la situació o simplement perquè no sigui conscient del que li està passant.

A continuació, teniu alguns senyals d'alarma que us poden ajudar a detectar si el vostre fill pateix algun tipus d'assetjament.

- Malestar físic: vòmits, mal de cap, de panxa...
- Canvis d'hàbits: perd la gana, dorm poc o té malsons, no vol anar a l'escola...
- No vol sortir amb els amics ni els convida a venir a casa.
- Alt nivell d'ansietat la nit de l'últim dia festiu abans d'anar a l'escola, el que es coneix com "la síndrome del diumenge a la nit".
- Disminució del rendiment escolar.
- Canvis de caràcter: s'enfada per no res, se'l veu angoixat o deprimat...
- Disminució de l'autoestima: se sent insegur i vulnerable, no expressa els seus sentiments...
- Desenvolupament d'un gran sentiment de culpa.
- Manca de comunicació: es tanca en ell mateix i diu que no li passa res...
- Es pica amb els germans o cosins més petits com a símptoma de malestar emocional.
- Deteriorament dels llibres, el material escolar, la motxilla, la roba...
- Presència de cops o altres senyals producte de la violència física.
- Demana amb freqüència diners "extres" o bé els agafa d'amagat per donar-los als assetjadors que l'extorsionen.

Causes per les quals hi ha nois i noies que són assetjats pels altres

Qualsevol noi o noia pot ser víctima d'assetjament en un moment donat, però hi ha nens i joves que estan més exposats a patir aquesta situació. La baixa autoestima, la inseguretat i la incapacitat de defensar-se solen ser característiques comunes dels nens i joves assetjats. També poden patir assetjament nois que tenen dificultats de relació amb els seus companys, o bé perquè estan mal considerats per ser bons estudiants o bé perquè els veuen sobreprotegits per la família. També es pot donar casos d'assetjament en nois que els companys no entenen o veuen diferents (cultura, aparença....).

Causes per les quals hi ha nois i noies que assetgen els altres

Qualsevol noi pot comportar-se agressivament en un moment concret. Hi ha nens i joves que utilitzen la violència per solucionar els problemes. D'altres utilitzen la violència com una sortida per afrontar situacions familiars o personals difícils o, fins i tot, per aconseguir popularitat i amics. Sovint abusen de la seva força física per a sentir-se poderosos, són impulsius i tenen dificultats per relacionar-se amb els altres, ja siguin els seus iguals o adults, tenen baixa tolerància a la frustració i dificultats per complir les normes, demanar perdó i respectar els límits.

Sembla ser que els nens o joves que a casa viuen escenes violentes tenen més possibilitats de mostrar-se violents amb els altres.

Tanmateix, també n'hi ha que tot i ser tranquils i pacífics s'afegeixen a les agressions que han començat altres companys.

Què podem fer quan el nostre fill o la nostra filla està patint assetjament?

- Reaccioneu amb calma, és bo que el tranquil·litzeu, l'escolteu i li doneu suport.
- Doneu-li el vostre ajut i afecte per recuperar l'autoestima i la confiança en si mateix.
- Preneu-vos temps per seure i parlar, fent-lo sentir que valoreu l'esforç que fa per superar-ho.
- Procureu no transmetre-li la vostra preocupació, però sí el vostre interès pel seu problema i per trobar-hi solució.
- Pregunteu-li directament si ha tingut algun problema i si li ha passat altres vegades.
- Doneu-li confiança. Demostreu-li que el seu problema també és el vostre i us n'ocupareu junts.
- Feu-li veure que la situació no és culpa seva. Ningú es mereix ser maltractat.
- Eviteu dir-li allò que vosaltres faríeu en el seu lloc. Heu de tenir present que cada nen té el seu ritme i és necessari respectar-lo. El contrari el faria sentir més insegur.
- Planifiquen i executeu conjuntament les accions.
- Animeu-lo a sortir amb els amics o fer-ne de nous, i que desenvolupi alguna afició que realment li agradi.
- Eviteu enfrontar-vos a l'agressor o amb els seus pares, en cas que el conegueu.
- Encoratgeu-lo perquè denunciï la situació al tutor o tutora o a algun altre professional del centre que sigui de la seva confiança. Estareu afavorint la seva capacitat de fer front als problemes.
- Demaneu conjuntament una entrevista amb el tutor o tutora del centre, informeu-lo de la situació i feu plegats el seguiment.
- Valoreu també la possibilitat que rebí ajut psicològic que l'ajudi a superar aquesta situació.

Què podem fer quan el nostre fill o la nostra filla s'està comportant agressivament amb algun altre noi o noia?






Si el vostre fill agradeix un company, li heu de fer entendre que la seva conducta és inacceptable i pot portar greus conseqüències. En aquest sentit, el càstig és una mesura necessària, però ha d'anar acompanyat d'altres mesures que l'ajudin a canviar el seu comportament. Per aconseguir-ho us proposem:

- Reaccioneu amb calma i preneu-vos temps per seure i parlar.
- Comuniqueu-li la necessitat d'aturar immediatament l'agressió.
- Demaneu directament al vostre fill què està passant i pregunteu-li si s'havia comportat així abans.
- Ajudeu-lo a prendre consciència de la importància d'enfrontar-se a aquesta situació sense defugir la seva responsabilitat.
- Feu-lo adonar que està fent mal a un company i intenteu que es posi en el lloc de l'altre.
- Interveniu i controleu que s'aturi la conducta agressiva.
- Reflexioneu amb ell sobre les conseqüències personals, socials i legals en cas de continuar amb la seva conducta agressiva.
- Doneu-li el vostre ajut i afecte, i feu-lo sentir que valoreu l'esforç que fa per enfrontar-se al problema i treballar per superar-lo.
- Faciliteu i exigiu que demani disculpes i reperi el dany.
- Ajudeu-lo a trobar maneres no violentes de relacionar-se i de solucionar els problemes treballant amb ell el control de la ira.
- Treballeu conjuntament amb el tutor del vostre fill i/o amb el centre per oferir-li recursos que el permetin millorar la seva conducta i les relacions amb els companys.
- Valoreu també la possibilitat que rebí ajut psicològic que l'ajudi a superar aquesta situació.

Idees falses sobre l'assetjament	
<i>Es diu...</i>	<i>En realitat...</i>
<i>L'assetjament només són bromes, coses de canalla i és millor no ficar-s'hi.</i>	Pot ser difícil distingir a vegades entre broma o situació d'abús, però quan el jove assetjat es comença a espantar ja no es tracta d'una diversió i els adults han d'intervenir per aturar-ho.
<i>La víctima s'ho busca, s'ho mereix.</i>	Ningú no es mereix ser víctima d'assetjament. Això només és l'excusa que s'utilitza per justificar una agressió.
<i>L'assetjament forma part del creixement, imprimeix caràcter..</i>	Aprendre a afrontar els problemes ajuda a formar el caràcter, però l'assetjament provoca un patiment que bloqueja els nois i no els ajuda en el seu desenvolupament personal i emocional.
<i>Els nens que agredeixen pararan de fer-ho si són castigats.</i>	Si bé s'ha de castigar un nen agressor, també s'han de buscar altres alternatives per ajudar-lo a canviar el seu comportament.
<i>L'assetjament és cosa de nois.</i>	En general, els nois utilitzen més l'agressió directa (agressions, baralles...), mentre que les noies utilitzen l'agressió indirecta (excloure, escampar rumors...), que té els mateixos efectes perjudicials.
<i>Només agredeixen els nois que tenen problemes familiars o que viuen en barris marginals.</i>	S'ha demostrat que l'assetjament es dona en qualsevol tipus de centre educatiu i en tots els nivells socioeconòmics.
<i>Les víctimes són persones febles i dèbils.</i>	Tots els nois poden ser víctimes d'assetjament en un moment donat, per qualsevol motiu.
<i>Quan els nens es barallen, més val no ficar-s'hi. Ja s'ho arreglaran sols.</i>	Davant situacions d'assetjament no es pot mantenir una postura neutral, s'hi ha d'intervenir: "si no intentes solucionar el problema et converteixes en part del problema".
<i>La millor manera de defensar-se és tornar-s'hi...</i>	Tornar l'agressió reforça la idea que la violència és acceptable i l'únic mitjà per resoldre els conflictes. La reacció violenta de l'assetjat serà l'excusa per a noves agressions.
<i>Només la víctima necessita ajuda.</i>	Els agressors també necessiten ajuda per aprendre noves formes de relació i de comunicació amb els altres.

Recursos i eines adreçats a famílies per a fer front l'assetjament escolar

Seguidament, us proposem un conjunt de recursos per tal de treballar estratègies que facilitin la prevenció, la detecció i les actuacions enfront de l'assetjament entre iguals.

 <p>Generalitat de Catalunya gencat.cat</p>  <p>Família i Escola</p>	<p><u>Família i Escola</u> Espai web amb orientacions i recursos per a educar els fills en l'ús de les tecnologies i guies per a les famílies sobre Prevenció i detecció de l'assetjament i Prevenció i detecció de conductes d'odi i discriminació. A l'apartat Recursos i eines sobre assetjament escolar trobareu diversos materials d'interès: articles, guies, espais web, etc.</p>
 <p>CEAPA</p>	<p><u>Acoso escolar. Guia para padres y madres</u> Guia per a famílies elaborada per la CEAPA (Confederación Española de Asociaciones de padres y madres de alumnos) amb informació sobre el fenomen de l'assetjament, lectures recomanades i pel·lícules.</p>
 <p>VISIONARY</p>	<p><u>VISIONARY</u> Projecte europeu de cooperació centrat en la prevenció de l'assetjament i la violència a les escoles. Dirigit a professors, alumnes, famílies, experts i qualsevol persona interessada en aquesta problemàtica.</p>
 <p>KiVa</p>	<p><u>Programa KiVa contra el acoso escolar</u> Guia per a pares amb informació bàsica sobre l'assetjament escolar i mesures concretes tant en l'àmbit escolar com en el familiar. Més informació a KiVa International.</p>

Referències bibliogràfiques

CASTELLS, Paulino (2007). *Víctimas y matones. Claves para afrontar la violencia entre niños y jóvenes*. Barcelona. Ediciones CEAC