

Idees i consells per acompanyar els nostres fills i filles en cas de bullying:

Àrea d'educació de Fil a l'Agulla

Recordeu algunes idees clau:

- El bullying afecta a tot el sistema: familiars, mestres, tot l'alumnat implicat com a testimoni,..
- Els rols són temporals i canvien: un dia puc ser agressor/a i al dia següent víctima, o espectador/a...
- No emprenguis accions per "fer justícia" pel teu compte i no utilitzis la violència. Podria jugar seriosament en contra teva. Busca ajuda i demana suport institucional.

Algunes idees per familiars de nens i nenes que han comès assetjament:

- Acceptar la situació. Que això passi no vol dir que siguis una mala mare o pare. No et culpabilitzis i tracta de posar de la teva part per a gestionar el tema amb el teu fill/a i l'escola.
- Indicar clarament quins límits s'han traspassat, quina és la conducta que està afectant i fent mal. I aplicar una sanció en conseqüència.
- Explorar què hi ha darrera d'aquests comportaments. Què necessita el teu fill/a? Què el pot ajudar a estar millor a la classe, sense que sigui fent mal?
- Investigar les seves creences. Què en pensa de la diferència? d'estar gras/sa? de ser sensible? de ser homosexual? li preocupa el seu físic?
- Buscar estratègies per a la restauració i reparació del dany. Preguntar-li què pot fer per a restaurar el dany i acompanyar-lo per a que assumeixi la responsabilitat i actui. No deixar-lo sol en això i donar-li suport per a fer-ho.
- Posar en coneixement al tutor/a, pensar estratègies conjuntes i fer-ne un seguiment.
- Informar-lo de les actuacions i mesures que prenguis amb l'escola.
- Fer un seguiment per avaluar que el comportament ha canviat i apreciar els canvis.
- Parlar amb la família del nen/a agredit i mostrar-los el teu suport

Algunes idees per familiars de nens i nenes que són testimonis:

- Si t'informa, és que està preocupat/da i potser vol fer alguna cosa però no sap com. Aprecia la seva sensibilitat i dóna-li suport.
- Sigues un model de com posar límits i mostrar valentia. Explica-li com intervens en situacions en la que no estàs afectat/da directament, dels teus actes de solidaritat i justícia.
- Animar-lo a prendre partit en la situació. Preguntar-li què podria fer. Buscar diferents estratègies. Practicar-les, per exemple fent teatre o rol playing. No quedar-se només en aconsellar.

- Animar a buscar recolzament dels seus iguals per no sentir-se sol/a en la lluita contra la injustícia.
- Explorar les creences que fan que no actuï. Com són els agressors/es? De què té por? Què podria fer tenint en compte això?
- Ajudar a desmuntar l'idea de "qui parla és un xivato" i transformar-la en "qui denuncia una injustícia està sent just i valent".
- No demonitzar els agressors. Parlar personalment de quan nosaltres hem sigut així, humanitzar, ajudar al nostre fill/a a recordar l'experiència de quan ell/a ha sigut agressor/a. "Els agressors cal que sàpiguen que estan fent mal, i que això no ens agrada".
- Donar-se suport entre famílies, doncs tots els nens i nenes en una situació d'aquest tipus estan patint.
- Comentar-ho a la tutora del grup i mostrar el teu suport

Algunes idees per a familiars de nens i nenes víctimes directes de l'assetjament:

- Acceptar la situació. Que això passi no vol dir que siguis una mala mare o pare ni que el nen/a hagi fet res malament per estar en aquesta situació. No et culpabilitzis i busca suport per tu també, en cas que la preocupació i les emocions et desbordin. A vegades necessitem ajuda per poder ajudar.
- El teu fill/a necessita molt de suport, caldrà reforçar la seva autoestima, que noti esteu presents, que us preocupeu i que l'estimeu. Caldrà contrarestar els missatges negatius que ha rebut. Fer conscient les habilitats que té, el seu potencial, i els seus recursos.
- Revisar com està a nivell d'amics/gues i en altres espais de socialització que té (poble, esplai, barri, extraescolars...) Es repeteix aquest rol? Animar a recordar els amics que sí que té, què valoren de tu..., etc. Tenir present la importància de la pertinença a un grup.
- Donar-li suport per buscar conjuntament estratègies. Preguntar què ha provat i com li ha funcionat. I veure si hi ha altres coses que es podrien fer i que no necessàriament ha de fer ell/a o sol/a. No caure en el "hauries de...", doncs això pot pressionar-lo.
- Fer un pla d'acció conjunt i consensuat. Què et sembla si...? amb qui t'agradaria que parléssim primer...? en quines persones tens confiança...?
- Informar-lo de les actuacions i mesures que prenguis amb l'escola.
- Dins del pla d'acció, assajar possibles respostes i estratègies que podria provar en situacions concretes. Utilitzar el teatre, els contes, el rol playing...
- Posar en coneixement al tutor/a, pensar estratègies conjuntes i fer-ne un seguiment.
- A vegades també serà útil posar en coneixement als monitors/es de menjador per a que estiguin atents a la situació.
- És especialment important treballar en xarxa, si ens enfoquem en buscar el culpable, obtindrem enfrontament i això no ajudarà. Posar-se en el lloc de l'agressor/a i de la seva família i entendre l'altra perspectiva ajudarà a poder treballar conjuntament.

Per aprofundir més:

- Protocol del Departament d'educació sobre bullying disponible a xtec.gencat.cat
- *"La violencia entre iguales. revisión teórica y estrategias de intervención"*. Maite Garaigordobil Landazábal, de la Universidad del País Vasco
- *"Herramientas para combatir el bullying homofóbico"*, Platero Méndez, Raquel y Gómez Ceto, Emilio (2008): (2ª ed.), Talasa, Madrid.
- *"Bullying: una falsa salida para los adolescentes"* Jose Ramon Ubieto, Ramon Almirall i Lourdes Aramburu
- *"Raising parents raising kids"*. Dawn Menken.
Llibre molt recomanable per l'educació dels fills/es en general, amb un capítol sobre bullying. Només en anglès.
- Sobre ciberbullying: Sobre pantalles (www.sobrepantalles.net), Pantallas amigas (www.pantallasamigas.net)
- *"Círculos restaurativos en los centros escolares: Fortaleciendo a la comunidad y mejorando el aprendizaje"*, Bob Costello, Joshua Wachtel i Ted Wachtel, IIRP

Contes:

- *"Vermell o per què el bullying no és cap broma"*. Jan de Kinder. Editorial Tramuntana

En Tomàs té les galtes vermelles i els nens de l'escola es burlen d'ell. Un conte que ens parla d'una manera directa, clara i sense divagacions, de l'assetjament escolar.

- *"Yo voy conmigo"* Raquel Díaz Reguera. Thule ediciones.

Una nena que per voler agradar deixa de ser qui és, fins que se n'adona i decideix recuperar-ho.

- *"Malena Ballena"*, David Cali. Editorial Libros del Zorro Rojo.

Conte que parla de la discriminació per motius físics, Malena està gorda i els seus companys la insulten i decideix fer alguna cosa.

- *"El club de los valientes"*, Begoña Ibarrola. Ediciones SM.

Com passar d'espectadors/es a ser part del club dels valents/es que paren les agressions.

Per als més petits i petites:

- *"Por cuatro esquinitas de nada"*, Jérôme Ruillier, Editorial Joventud.

Un conte sobre l'amistat i la diferència, a partir d'un quadrat que no entra a la casa de les rodones.

- *"El monstre petit diu No"* Kalle Güettler, Rakel Helmsdal i Áslaug Jónsdóttir. Ed. Sushi Books

Un conte que parla de l'amistat i la importància de posar límits i dir No a actituds que no ens agraden.

Novel·la:

- *"La ràbia"*, Lolita Bosch Sans, Ara Llibres.

Una novel·la que es llegeix amb el cor encongit, on la Lolita aconsegueix que visquem el que li va tocar viure a ella. Des dels catorze fins als disset anys va ser víctima de bullying a l'institut.