

IDEES I CONSELLS PER ACOMPANYAR ELS NOSTRES FILLS I FILLES EN CAS DE BULLYING:

- El bullying afecta a tot el sistema (pares, mestres, tot l'alumnat implicat com a testimoni,...)
- Recordar que els rols són temporals: un dia puc ser agressor i al dia següent víctima, o espectador...
- Aquestes idees estan extretes de diferents fonts:
 - *Garaigordobil i Oñederra. La violencia entre iguales (2010)*
 - *Menken. Raising parents raising kids (2013)*
 - *Mindell. Sentados en el fuego. Cómo transformar grandes grupos mediante el conflicto y la diversidad (2015)*
 - *La pràctica i experiència de l'àrea d'educació de Fil a l'agulla: Joana Bou, Sara Carro, Lidia Casanovas, Mireia Parera.*

A. Per nens i nenes que han comès assetjament:

- Indicar clarament quins límits s'han traspassat. Excloure algú pel seu aspecte físic o qualsevol altra característica és terrible, i fa molt mal.
- Comunicar al fill o filla que vols que restauri el mal que li ha fet. Per això vols parlar amb la mestra, i hi anireu els dos a parlar-hi. Que no el deixaràs sol en això. Que vols que assumeixi responsabilitat, però que li donaràs suport a fer-ho.
- Explorar què hi ha darrera d'aquestes creences i comportaments. Què en penses tu d'estar gordo/a? de ser sensible? de ser homosexual? et preocupa el teu físic? com et sents quan li feu una broma? hi ha alguna manera de sentir-se bé que no passi per fer mal a un altre que és "diferent"?
- Idees complementàries per abordar-ho en xarxa:
 - *Parlar amb els pares del nen/a agredit, explicar el que està passant i mostrar-los el teu suport.*
 - *Demandar una reunió de pares i poder parlar del tema obertament per tal que tothom a casa pugui fer la seva part.*
 - *Posar en coneixement de la mestra la preocupació pel físic (per exemple) que hi ha a classe. Animar a tenir perspectiva de gènere a l'hora de mirar aquest tema.*



2. Per nens i nenes que són testimonis o espectadors de l'assetjament:

- Probablement el nostre fill o filla vol fer alguna cosa per aturar aquesta situació i ens està demanant la opinió, un model a seguir de com posar límits i mostrar valentia.
- Animar el nostre fill o filla a prendre partit en la situació, a no aïllar-se a l'hora de combatre-ho. Fer teatre, practicar amb ells, no quedar-se 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 això es doni i el teu fill/a no faci res. Com són els agressors? de què tens por? pescar una senyal de poder i relacionar-t'hi obertament. "Veig que tens un grupet d'amics a favor i això et dóna força..." "Saps parlar molt bé i pots arribar a fer molt mal amb les teves paraules..."
- Ajudar a desmuntar la idea de que parlar de "mals tractes" no és ser un xivato, és ser valent.
- Preguntar què fan les mestres, sense jutjar encara. Comprovar quina visió en té l'escola del problema abans d'arribar a conclusions. Ser constructiu.
- 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".
- Idees complementàries per abordar-ho en xarxa:
 - *Des de l'AMPA, o a la sortida de l'escola, extraescolar,...promoure jocs cooperatius i activitats que fomentin la relació entre tots els nens i nenes, promoure que hi hagi diferents racons al pati que fomentin noves experiències.*
 - *Intentar conèixer els pares d'aquest nen/a. Demanar ajuda a l'AMPA per integrar-los a ells i elles a l'escola una mica més. Comissió d'acollida?*
 - *Si el tutor o la tutora no fa res, anar a buscar més amunt, no donar-se per vençut/da*

3. Per nens i nenes que són víctimes directes de l'assetjament:

- Tenir present no atabalar-los. Anar a poc a poc, respectar que marqui el ritme de la conversa. No tenir ansietat.
- Tenir present la importància del grup en cada edat - com més grans, és major.
- Preguntar què ha provat i com li ha funcionat. No caure en el "hauries de..."
- Revisar com està en els altres grups d'amics que té. Es repeteix aquest rol? Què es valora en cada lloc? Animar a apreciar-se les qualitats que té. Animar a recordar els amics que sí que té, què valoren de tu..., etc
- Demanar-li disculpes per les vegades que tu mateix/a no li has sabut apreciar aquestes qualitats.
- Fer un pla d'acció conjunt i consensuat. Què et sembla si...? amb qui t'agradaria que parléssim primer...? en quines persones tens confiança...? tenir-lo informat/da en tot moment, no fer coses d'amagat.
- Dins del pla d'acció, assajar possibles respostes que podem donar en el moment, amb teatre.
- Idees complementàries per abordar-ho en xarxa:
 - *No caure en el desànim de que no hi ha res a fer. Comptar i recolzar-se en el professorat implicat, amb direcció, altres figures dins l'escola, AFA, pares i mares, tècnica d'educació del districte, etc.*
 - *No caure en la trampa d'introjectar la culpa. Tenir sempre present que el bullying és el símptoma d'un sistema amb problemes, i que probablement està passant a més nens i nenes. No sentir-se el "raro" o problemàtic/a per estar posant temes incòmodes sobre la taula.*
 - *Ser constructiu/va: fer la guerra a l'escola no és gaire bona opció.*