

## PROJECTE TEIXIDORES

### Documentació d'interès per a les famílies

#### “STOP BULLYING”

#### INDICADORS DE CONEIXEMENT O SOSPITA DE SER VÍCTIMA D'ASSETJAMENT ESCOLAR:

Els casos d'**assetjament** solen donar-se lluny de la vigilància dels adults i la majoria dels casos no són denunciats

Els **indicadors** observables des de l'àmbit escolar i familiar en un infant o adolescent que és assetjat/da són de tipologia molt diversa. És important estar atents i tenir present que en una situació d'assetjament la persona maltractada pot manifestar més d'un símptoma i de diferent categoria. Tanmateix, l'observació d'alguns d'aquests indicis no ha d'associar-se exclusivament a una conducta d'assetjament. Caldrà ser molt curosos ja que aquests indicadors poden estar associats a altres problemàtiques.

#### Indicadors físics:

- Sovint presenta nafres, talls o blaus inexplicables.
- Presenta trastorns psicossomàtics (mal de panxa, mal de cap, vòmits...).
- Manifesta canvis en les pautes de menjar: sovint hi ha disminució de les ganes de menjar i pèrdua de pes.
- S'expressa amb dificultat i fins i tot quequeja.
- Té dificultat per dormir.
- Presenta tics nerviosos.

#### Indicadors conductuals:

- Evita anar a determinats llocs, classes, falta dies determinats...etc.
- Fa absentisme i pot arribar a l'abandonament escolar.
- Presenta una actitud hipervigilant, de recel.
- Sovint està sol, no té amics i/o és rebutjat pels companys.
- Presenta canvis sobtats en les rutines diàries (no vol anar al pati, no vol seure en un lloc, vol quedar-se a la classe, demana que el mestre l'acompanyi, etc.).

- Baixa el seu rendiment acadèmic.
- No troba, perd o li prenen les coses sovint.
- Sovint és intimidat o molestat, es fiquen amb ell o està ficat en baralles en què es troba indefens.
- Comença a amenaçar o agredir altres nens més petits.
- Sempre explica històries, diu mentides, dóna justificacions estranyes.

#### **Indicadors emocionals:**

- Expressa canvis sobtats d'humor, d'estats d'ànim o de comportament.
- Expressa inseguretat i /o ansietat.
- Li costa controlar-se.
- Mostra poques habilitats socials (especialment assertivitat).
- Mostra un aspecte contrariat, trist, deprimat i/o temorenc sense motiu aparent.
- Plora amb facilitat i/o sovint s'angoixa emocionalment.
- Es mostra enfadat, depressiu o frustrat després d'utilitzar l'ordinador.
- Es tanca en si mateix, evitant relacionar-se amb els amics o amb la família.
- Es preocupa excessivament per la seva seguretat personal: dedica molt de temps i esforç a pensar i preocupar-se per trobar trajectes i espais segurs.
- Es preocupa excessivament per la seva alçada o pel seu pes, o altres característiques físiques.

#### **Per part dels companys:**

- Se'n burlen i li fan bromes desagradables, l'insulten, etc.
- Li fan arribar notes o missatges electrònics insultants o amenaçadors.
- Li donen contínuament la culpa de les coses que surten malament.
- No li parlen, l'ignoren.
- L'anomenen amb malnoms.
- Mai no el conviden a festes o activitats fora de l'escola.
- En els jocs d'equip sempre és dels últims en ser triat.
- Coaccionen els possibles amics per tal que no interactuïn amb ell.
- Rebutgen seure al seu costat.
- Se'n burlen i el rebutgen pel seu aspecte físic, per com vesteix, per la seva forma de ser, per la seva orientació sexual...etc.

## INDICADORS DE CONEIXEMENT O SOSPITA DE SER AGRESSOR D'ASSETJAMENT

### ESCOLAR:

- Conductes impulsives
- Busca el sotmetiment dels altres
- Manca d'empatia
- Desafiament de l'autoritat
- Conductes antisocials
- Us de la força física
- Alta autoestima
- Recerca de prestigi social
- Recerca de beneficis concrets
- Gasta bromes desagradables
- Insulta, intimida amenaça, ridiculitza
- Fa malbé les coses
- Indueix a d'altres companys
- Manipula les relacions d'amistat
- Propaga rumors

### QUÈ FER SI EL NOSTRE FILL/A ES COMPORTA AGRESSIVAMENT:

Si el vostre fill agredeix 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 que és important 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.
- Ensenyeu al vostre fill/filla a relacionar-se amb els altres sense molestar-los i presteu-li especial atenció.
- Parleu regularment amb el noi/a per saber com van les coses a l'escola.
- Demaneu una entrevista amb el tutor/a, expliqueu-li els problemes del vostre fill/a i acordeu de quina manera podeu aturar les conductes negatives.
- Feliciteu i animeu el vostre fill/a quan cooperi o tingui actituds i comportaments positius envers les altres persones.

### QUÈ FER SI EL NOSTRE FILL/A ES UNA VÍCTIMA D'ASSETJAMENT ESCOLAR:

- Anima'l a parlar-ne.
- Mantingues la calma i dóna-li respostes assertives
- Parla amb el tutor o professor/a, cap d'estudis en qui tens confiança.
- Parla-ho amb les teves amistats i companys/es de confiança del centre educatiu i fora d'aquest.
- Demana que t'ajudin a explicar-ho, directament o de forma anònima.
- Uneix-te a altres persones que pugin tenir el mateix problema i penseu com comunicar-ho.
- Demana ajudar per gestionar el problema a educadors i d'altres professionals no relacionats directament amb els agressors.
- Demana informació: observadors, lloc, hora, freqüència, adults, altres famílies, a qui li ha explicat, agressors...
- Cas greu: A més de comunicar-ho al centre educatiu pots comunicar-ho a la Fiscalia, policia, Mossos d'Esquadra o altres agents socials de la xarxa.
- No el culpabilitzis, no és culpa seva.

## WEBGRAFIA:

[https://www.researchgate.net/profile/Dan-Olweus/publication/253157856\\_ACOSO\\_ESCOLARBULLYING\\_EN\\_LAS\\_ESCUELAS\\_HECHOS\\_E\\_INTERVENCIONES/links/0f31753c7d61c06b1c000000/ACOSO-ESCOLAR-BULLYING-EN-LAS-ESCUELAS-HECHOS-E-INTERVENCIONES.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Dan-Olweus/publication/253157856_ACOSO_ESCOLARBULLYING_EN_LAS_ESCUELAS_HECHOS_E_INTERVENCIONES/links/0f31753c7d61c06b1c000000/ACOSO-ESCOLAR-BULLYING-EN-LAS-ESCUELAS-HECHOS-E-INTERVENCIONES.pdf)

[https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2017-09/hrsa\\_guide\\_padres-y-proveedores-de-cuidado\\_508.pdf](https://www.stopbullying.gov/sites/default/files/2017-09/hrsa_guide_padres-y-proveedores-de-cuidado_508.pdf)

<https://www.eyesonbullying.org/>

<https://www.seguosmeridiano.com/assets/landing-guide-bullying/guia-bullying-acoso-escolar-seguos-meridiano.pdf>

<https://www.anar.org/estudio-ciberbullying/>

<https://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2015/05/Bullying-Acoso-Escolar-Infograf%C3%ADa.pdf>

<https://www.noalacoso.org/>

<https://aepae.es/>

<https://www.anar.org/acoso-escolar/>

<https://www.amaya.info/>

<http://xtec.gencat.cat/ca/centres/projeducatiu/convivencia/aquiproubullying/>

<http://educacio.gencat.cat/ca/departament/linies-estrategiques/escoles-lliures-de-violencies/>