

MÈTODES DE PREVENCIÓ DE L'ASSETJAMENT ESCOLAR O BULLYING

Per Marina Parés Soliva. Maig 2012 .© marinapares2012

Algunes nocions prèvies per poder prevenir situacions d'assetjament escolar.

DEFINICIÓ DE BULLYING

Vegem a què ens referim concretament a el parlar de "Bullying". Literalment, de l'anglès, "Bully" significa perdonavides o agressor. En aquest sentit es tractaria de conductes que tenen a veure amb la intimidació, tiranització, aïllament, amenaça, insults, sobre una víctima o víctimes assenyalades. La paraula "bullying" s'utilitza per descriure aquests diversos tipus de comportaments no desitjats per nens i adolescents, que abasten des d'aquestes bromes pesades, el ignorar o deixar deliberadament de fer cas a algú, els atacs personals, i fins i tot els abusos seriosos. De vegades és un individu qui fa el "bullying", o un grup (colla). El més important no és l'acció en si mateixa, sinó els efectes que produeix entre les seves víctimes. El primer autor que va definir aquest fenomen va ser Olweus: "un alumne és agredit o es converteixen víctima quan està exposat, de forma repetida i durant un temps, a accions negatives que porta a terme un altre alumne o diversos d'ells". Implica de vegades el colpejar o donar puntades a altres companys de classe, fer burles, "passar d'algú", etc. Però aquestes situacions resulten bastants comuns en els centres educatius (col·legis i instituts), i poden arribar a ser molt nocives per a qui les pateix, generalment en silenci i en solitud. Per tant, aquestes situacions d'assetjament, intimidació o victimització són aquelles en què un alumne o alumna està exposat, de forma repetida i durant un temps, a accions negatives que porten a terme altres companys. Per accions negatives entenem tant les comeses verbalment o mitjançant contacte físic, com les psicològiques d'exclusió.

TIPUS DE BULLYING

El «bullying» fa referència a un grup de persones que es dediquen a l'assetjament, persecució i agressió d'algú, o bé a una persona que turmenta, fustiga o molesta a una altra. Apareixen quatre aspectes claus: a) atacs o intimidacions físiques, verbals o psicològiques, destinades a causar por, dolor o mal a la víctima; b) abús de poder, del més fort a el més feble; c) absència de provocació per part de la víctima; d) i repetits incidents entre els mateixos nens o joves durant un temps llarg i sostingut.

Hi ha diversos tipus d'abusos: els físics, els psicològics, els econòmics i els relacionals. Els nois tendeixen als abusos físics, seguits pels psicològics, i les noies, als psicològics i relacionals. Així els nois solen desenvolupar una violència física, consistent en cops, empentes, puntades de peu, etc. Les noies prefereixen l'abús verbal i d'exclusió, que es concreta en la violència relacional, consistent en: donar de costat, aïllar, estendre rumors maliciosos, etc ... Tots dos, nois i noies utilitzen la violència psicològica consistent en burles, posar malnoms, amenaçar, fer gestos obscens, etc ... I finalment en el bullying és freqüent la violència econòmica que és exigir diners o coses i robar a la víctima.

PERFIL DE L'AGRESSOR

Vegem quin és el perfil de l'agressor: habitualment actuen en grup. Solen ser grups de nois (45%) o de nois i noies (23%), o un noi sol (14%). Més rars són els grups de noies o noies soles. Els instigadors o assetjadors principals, solen ser nois conflictius, que no s'identifiquen amb el col·legi, de vegades amb problemes familiars, sobretot de manca de supervisió i control. A vegades hi ha consum de drogues i alcohol. Sovint hi ha violència en el sí de les seves famílies i ells ho reproduïxen. Busquen caps de turc per purgar les seves problemes i frustracions. Obtenen satisfacció a través de la violència per reafirmar la seva personalitat i la seva posició de lideratge. Són nois i noies que no controlen els seus impulsos i emocions.

PERFIL DE LA VÍCTIMA

Vegem ara quin és el perfil de les víctimes. Hem d'afirmar que no hi ha un perfil de víctima ja que pot ser qualsevol. Encara que poden haver alguns trets que els facin especialment vulnerables a alguns, com ser tímid, introvertit, hiperactiu, tancat en si mateix o tenir alguna característica física que el diferencia (estar gras, portar ulleres, ser baixet) o bé una característica acadèmica, com ser «estudiós» o portar-se bé amb els professors («pilota», per a l'agressor). Els efectes del «bullying» a la víctima poden ser devastadors: se sent violentada, desprotegida, humiliada, insegura, aïllada i indefensa.

L'ENTORN DEL BULLYING

On es dona ?. En qualsevol centre i, en qualsevol part d'ell: a l'aula, al pati, en els passadissos, en els lavabos, aprofitant que no hi ha el professor o fins i tot en la seva presència. També, als voltants de centre, en els llocs d'oci, etc. Què fan els altres?. La majoria dels que no són ni víctimes ni agressors romanen com a mers «espectadors» i no fan res. Apareix la «lleï de el silenci».

INDICIS DE BULLYING

Un dels problemes és que no és fàcil detectar el «bullying» i sobretot aconseguir proves, ja que impera aquesta espècie de «lleï de el silenci». Tant les víctimes com els «espectadors» tenen por de parlar, per les possibles represàlies. I, no obstant això, cal tallar aquesta violència, és per aquest motiu que els adults han d'estar vigilants als indicis d'una possible situació de bullying per aturar-ràpidament i evitar el desenvolupament posterior.

Com saber si l'alumne pateix Bullying ?. La majoria de les vegades els pares i professors són els últims en assabentar-se del que els passa als nois. La vergonya o la por a les represàlies són els principals motius.

Indicis. Com a pares hem d'estar atents a:

- Canvis en el comportament de l'infant. Canvis d'humor.
- Tristesa, plors o irritabilitat. • Malsons, canvis en el somni i / o en la gana.
- Dolors somàtics, mals de cap, d'estómac, vòmits.

- Perd o es deterioren les seves pertinences escolars o personals, ulleres, motxilla, pantalons trencats, pèrdua de l'estoig, etc. de manera freqüent.
- Apareix amb cops, hematomes o rascades, diu que té freqüents caigudes o accidents.
- No vol sortir, ni es relaciona amb els seus companys.
- No va a excursions, visites, etc, de l'escola.
- Vol anar acompanyat a l'entrada i sortida.
- Es nega o protesta per anar a l'escola.

Indicis: com a educadors hem d'estar atents a :

- Vigilar la relació dels alumnes i les alumnes als passadissos, al pati, a l'esbarjo i al menjador. No oblidem que els pitjors moments es pateixen quan els professors no estan presents.
- Les "pintades" a les portes de banys i parets (Quins noms apareixen habitualment).
- La no participació habitual en sortides de el grup.
- Cal donar-li importància a les rialles o esbrincades repetits a classe contra determinats alumnes o alumnes.
- El fet l'absentisme escolar en alguns alumnes pot indicar que no volen acudir per por i que no s'atreveixen a dir-ho. Sobretot quan aquest absentisme sigui d'un alumne que deixa d'assistir a l'escola en solitari.
- Estar atents a aquells alumnes que siguin diferents. Per la seva forma de ser o aspecte físic.
- Parar atenció a l'alumne que es queixa de forma insistent de ser insultat, agredit o burlat.
- Si comenta que li roben les seves coses a l'escola o si cada dia explica que perd el seu material escolar. Cal indagar perquè els falten materials i llibres, amb freqüència.
- Investigar els canvis inexplicables d'estats d'ànim. Tristesa. Aïllament personal de l'alumne o alumna. L'aparició de comportaments no habituals. Canvis en la seva actitud: es mostra trist. Poc comunicatiu. Aparició de llàgrimes depressió sense motiu aparent.
- Escasses o nul·les relacions amb els companys / companyes.
- Evidències físiques de violència i de difícil explicació, blaus, rascades o talls l'origen el nen no arriba a explicar, roba esquinçada o malmesa. Objectes danyats o que no apareixen.
- Queixes somàtiques constants de l'alumne. Mals de cap, d'estómac o d'un altre tipus la causa no està clara.
- Accessos de ràbia estranys.
- Variacions de el rendiment escolar. Amb pèrdua de concentració. Augment de el fracàs.
- Queixes dels pares que diuen que no vol anar a l'escola.

Si descobreix en els seus alumnes, algun d'aquests signes, actuï. Esperar que l'assumpte s'arregli només, no serveix de res, són senyals d'alarma.

CONSELLS PER PREVENIR EL BULLYING

Per prevenir situacions d'assetjament escolar o bullying cal que aquesta prevenció formi part de el programa escolar, amb xerrades a classe i activitats especials (passi de vídeos, assistència a obres teatrals) sobre el tema i consells de com han d'actuar els nois si es troben en situacions similars. El centre escolar ha de facilitar un "bústia de denúncies" anònim, ja sigui físic o virtual.

El centre escolar ha de determinar un adult responsable del seguiment del programa de prevenció de l'assetjament escolar, que vetlli perquè a cada aula es realitzin les activitats dissenyades, que reculli les denúncies de la bústia, que organitzi les activitats especials de visionat de pel·lícules o assistència a obres teatrals, fins i tot activitats per a adults: concursos per al professorat i taller de pares, etc. Vegem alguns consells pràctics que s'han d'incloure a el tractar preventivament l'assetjament escolar.

Alguns consells pràctics que els nois espectadors han de saber:

- Sabies que si algú que estigui presenciant una agressivitat diu «Prou ja!», en la meitat dels casos s'acaba l'agressivitat?. Això és difícil de fer, però és important tractar. Estar-se aquí parat i no fer res és aprovar l'agressivitat. Això t'igualava l'agressor mateix.
- Dir-li a l'agressor que pari, per exemple: «para, ja està bé!», «Això no és graciós! », «T'agradaria que algú et fes el mateix?». Fes que l'agressor sàpiga que el que està fent és estúpid i dolent.
- Si sents que no pots dir res, ves-te'n del lloc i digues-li a l'adult més proper. Fes que vagi a ajudar, això no és acusar!.
- Si veus algú que pateix una i altra vegada les agressions d'altres, sigui aquesta persona el teu amic, el teu germà o la teva companya de classe, pots fer molt per acabar aquesta situació.
- Si el col·legi té un programa d'informe d'agressions, com una línia de telèfon especial o una «bústia d'agressors», o un e-mail, fes-lo servir.
- Fes que la víctima s'ho expliqui als seus pares o un mestre. Ofereix-li que vas amb ell o ella si això li ajuda.
- Si l'assetjat no vol parlar amb ningú, ofereix-li parlar amb algú en el seu nom.
- Involucra tanta gent com puguis, fins i tot a altres amics o companys de classe, a pares, mestres, orientador o director. No facis servir violència contra els agressors ni tractis de venjar-te pel teu compte. És possible que per parlar o ajudar a algú, hagis fet que l'agressor vulgui anar contra tu.

Alguns consells d'urgència per a les víctimes :

- Ignora a l'agressor, com si no ho sentissis. Ni tan sols ho miris.
- No ploris, ni t'enfadis, ni mostris que t'afecta. Això és el que l'agressor pretén, no li donis aquesta satisfacció. Fins i tot si et sents veritablement malament, no deixis que se't noti. Més tard podràs parlar o escriure sobre les teves reaccions.
- Respon a l'agressor amb tranquil·litat i fermesa. Digues, per exemple: «No!» «Això és el que tu penses».
- Si pots, tracta d'ironitzar o tractar amb humor el que et digui. Per exemple. «Quins pantalons més ridículs!» i tu dius «Gràcies! M'alegra que t'hagis adonat»

- Allunya't o corre si cal si creus que pot haver perill. Allunya't de la situació. Vas a un lloc on hi hagi un adult.
- Si ets una víctima permanent dels agressors, «el més important» que has de fer és: parlar amb un adult.
- Comença amb els teus pares. Això no és «acusar». És demanar ajuda a les persones que et volen quan de veritat les necessites. Fes que els teus pares ho parlin amb algú del col·legi, no amb els pares de l'agressor.
- Si sents que no els pots explicar als teus pares o que els teus pares no et donen suport de la manera que necessites, parla amb un altre adult en qui confiïs: un mestre, el director, l'orientador o algun altre familiar. Si no vols parlar-ne amb ningú tot sol, porta un amic, germà. T'ajudarà molt que t'acompanyi algú que hagi vist quan t'agredeixen.
- Fes que a l'adult li quedi clar que aquesta situació t'afecta profundament. Especialment si ets víctima de «agressions verbals», perquè molts adults no consideren greus les agressions verbals. La realitat és que aquesta classe d'agressions és la que més pot fer mal.
- Si sents que no pots dir-li a ningú, tracta d'escriure una carta explicant el que et succeeix. Dona-la a un adult en qui confiïs i guarda una còpia per a tu. I sempre recorda:
 - Tu no tens la culpa de ser agredit.
 - Tu no has de fer front a aquesta situació només tu sol.
 - Recorda que no ets l'origen del problema. És l'agressor el que té el problema .
 - Tracta els altres com vols que et tractin a tu. Ajuda a qui ho necessiti, i quant necessitis ajuda, algú t'ajudarà.

Elements per a ser tractats en classe per a la Prevenció de l'Bullying

1) I què tal la persona que sempre és bona persona amb tu quan esteu sols, però s'uneix als seus amics quan comencen a burlar-se de tu? Bé, com has de saber, la pressió de grup és una cosa poderosa. A la gent li agrada fer el que els seus amics fan. Poden pensar que s'estan divertint i ni tan sols s'adonen que estan assetjant a algú.

2) Algunes persones actuen com assetjadors durant un o dos anys i després deixen de fer-ho. Pot passar també el contrari: algunes persones són víctimes dels assetjadors quan són joves i quan creixen i adquireixen més confiança en si mateixos, esdevenen assetjadors. Alguns nois actuen com fanfarrons amb una sola persona, com si tinguessin el seu propi sac de sorra per colpejar. Alguns assetjadors es proposen fer mal a algú per tal de fer-ho plorar. Altres ni tan sols saben que el seu comportament fa tant mal. Has de conèixer si ets o no un assetjador.

3) Et pots convertir en víctima d'un assetjador sense cap motiu! Ningú està lliure de convertir-se en víctima.

Alguns consells pràctics que els adults (mestres i pares) han de saber:

- És molt important parlar sobre el que ha passat. Escolteu i accepti els sentiments dels nens.
- Doni respostes sinceres, simples i curtes a les seves preguntes.

- Assegureu-vos que entenen les seves respostes i el significat del que vostè els vol dir.
- Utilitzeu paraules o frases que no confonguin a l'infant ni facin que el món sigui més aterridor.
- Doni oportunitats als nens perquè parlin entre ells sobre el que va passar i com es senten.
- Doni als nens una explicació sincera si vostè se sent tan enfadat que no vol parlar sobre el que va passar. Si vostè és pare i aquesta molt enfadat, consideri agafar-se un temps de descans i demanar-li una mà a un amic de confiança de la família.
- Si els nens fan la mateixa pregunta una i altra vegada és perquè estan tractant d'entendre, tractant de trobar-li sentit a la interrupció i confusió en el seu món.
- Si un nen se sent culpable, demani-li que expliqui que va passar. Escolteu amb atenció per veure si se sent responsable per alguna cosa. Expliqueu la situació i recalqui que ningú, en particular ell o ella, podria haver evitat que ha passat

Alguns consells pràctics que els pares han de saber:

A més de parlar sobre el que ha passat, deixeu que la escola ajudi. Els mestres de l'escola poden notar canvis en el comportament de l'infant i respondre per ajudar a l'infant a fer front a la situació. Encara que vostè senti que el món és insegur, tranquil·litzi al seu nen dient, "Ja es va acabar. Ara farem tot el possible per mantenir-nos segurs. Junts podrem ajudar a que les coses tornin a la normalitat". Estigui atent per veure si els nens tenen preguntes i volen parlar sobre el tema. Demostri el seu afecte i suport. Els nens ho necessiten molt en aquest moment. Si el centre escolar no proporciona l'ajuda que vostè creu necessària, ves a les autoritats educatives, si tampoc li fan cas, denunciï judicialment les agressions al seu fill. La societat té l'obligació de vetllar perquè cap nen sigui agredit.

GLOSSARI DE RECURSOS EXISTENTS

Escolar

Tutor / Equip Directiu / Equip Docent / Servei de l'Equip Psicopedagògic (propri o aliè) / Protocol escolar anti-Bully / Pla d'Intervenció

Serveis d'Intervenció

Policials / Associatius (anti-assetjament escolar, de pares, etc ...) / Serveis públics de salut (metge i / o psicòleg) / Professionals d'exercici lliure (psicòlegs, treballadors socials) / Públics (Centre d'Atenció a Víctimes, Centres de Psicologia Infantil).

Serveis d'inspecció

Inspecció Escolar / Autoritats Educatives / Sistema Judicial

Altres recursos

Professionals d'exercici lliure (advocats, perits experts en assetjament escolar)