

COACHING FOR PARENTS - AMPA SALTELLS

El bullying és cosa de tots

Escola Saltells Cerdanyola

19 de Febrer de 2019

Rubén Sánchez Fernández

Psicòleg i director de SINAPSIS Centre de Psicologia i Logopèdia



Sinapsis

QUÈ ÉS EL BULLYING?

1 DE CADA 4
NENS PATIRÀ
BULLYING EN
ALGUN MOMENT
DE LA SEVA VIDA



QUÈ ÉS EL BULLYING?

- ▶ AGRESSIÓ VERBAL / FÍSICA / PSICOLÒGICA / MORAL
- ▶ DE MANERA CONTINUADA EN EL TEMPS
- ▶ DE MANERA INTENCIONADA, DELIBERADA
- ▶ AMB L'OBJECTIU D'HUMILIAR O BURLAR-SE DE LA VÍCTIMA
- ▶ GENERA DEPENDÈNCIA EMOCIONAL (VÍCTIMA)
- ▶ GENERA RELACIÓ DE PODER / SUPERIORITAT (AGRESSOR)

TIPUS DE BULLYING



FISIC



VERBAL



EXCLUSIÓ SOCIAL



CIBERBULLYING



SEXUAL

QUÈ ÉS EL BULLYING?

- ▶ QUALSEVOL SITUACIÓ D'AGRESIÓ ÉS BULLYING?
- ▶ SEMPRE S'HA DE DONAR AMB VIOLÈNCIA?
- ▶ QUANT DE TEMPS HA DE SUCCEÏR? 1 COP? DOS MESOS? TRES ANYS?
- ▶ TOTS ELS NENS/NENES PODEN SER VICTIMA DE BULLYING? O NOMÉS AFECTA A NENS/NENES MÉS SENSIBLES I TÍMIDS?
- ▶ EXISTEIX PERFIL DEL ABUSADOR?
- ▶ TOTS ELS NENS O NENES QUE HAN PATIT BULLYING PATEIXEN UNA DEPRESSIÓ?

REFLEXIO INICIAL. CAS PRÀCTIC PER DEBATRE

CAS A)

NORA, NENA DE 9 ANYS. BONA ESTUDIANT I SIMPÀTICA. FA 4 MESOS, ES VA BARALLAR AMB LA SEVA AMIGA JANA. ES SENT SOLA A L'AULA, I TENDEIX A AÏLLAR-SE.

LA JANA, S'HA FET AMIGA DE LA BERTA I LA IRENE.

AQUESTS DARRERS MESOS:

- LES TRES HAN PARLAT DE “Vamos a hacer que Nora se vaya del cole”.
- LI FAN EL BUIT AL PATI, NO JUGUEN AMB ELLA I LI DIUEN A LA RESTA DE LA CLASSE QUE NINGÚ HI PARLI AMB ELLA
- LI HAN PINTAT DE BOLÍGRAF LA MOTXILLA I LA JAQUETA
- QUAN LA NORA FA UNA INTERVENCIÓ ORAL A CLASSE, LA IRENE FA SOROLL DE PÈTS I LA RESTA DE LA CLASSE ES FA UN TIP DE RIURE
- LA TRUQUEN PER TELÈFON A CASA SEVA PER INSULTAR-LA
- LI HAN POSAT MOTS REFERINT-SE AL SEU ASPECTE FÍSIC



Sinapsis

REFLEXIO INICIAL. CAS PRÀCTIC PER DEBATRE

CAS B)

ELOI. NEN DE 7 ANYS. LI COSTA MANTENIR L'ATENCIÓ A L'AULA I SOL AIXECAR-SE SOVINT DE LA SEVA CADIRA. ERA MOLT AMISTÓS, PERÒ DE VEGADES ÉS UNA MICA PESAT.

DES DE FA 3 MESOS, MOSTRA LES SEGÜENTS CONDUCTES:

- TREU ELS TAPS DE LES AMPOLLES DE LES NENES DE LA CLASSE
- FA PUNTA AL LLAPIS DE LES COMPANYYES FINS DEIXAR-LO MOLT PETIT
- TREU LES GOMES DE CABELL A LES NENES
- INSULTA SOVINT
- DONA PUNTADES DE PEU A LA MOTXILLES DEL COMPANYY DE DAVANT
- TREPITJA INTENCIONADAMENT AL QUE TE AL DARRERA A LA FILA
- COLA LA PILOTA AL TERRAT QUAN JUGUEN A FUTBOL



Sinapsis

REFLEXIO INICIAL. CAS PRÀCTIC PER DEBATRE

CAS C)

TREBALLE A UNA OFICINA DES DE FA 8 ANYS. HI HA HAGUT UN CANVI DE POLITICA LABORAL I HAN CONTRACTAT A 5 PERSONES NOVES I A LA TEVA COMPANYYA L'ASCENDEIXEN A COORDINADORA. ETS LA MÉS ANTIGA EN EL DEPARTAMENT.

DES DE FA 8 MESOS:

- LA COMPANYYA QUE ARA ÉS COORDINADORA HA CANVIAT L'ACTITUT AMB TU, ARA ÉS MOLT EXIGENT I PREPOTENT
- LES 5 COMPANYYES NOVES HAN FET MOLTA PINYA I QUEDEN FORA DE L'HORARI LABORAL, PERÒ A TU NO ET CONVIDEN
- ET FAN EL BUIT, NO T'INCLOUEN EN LES CONVERSES INFORMALS. NO T'INCLOUEN ALS DESCANSOS PER ANAR A FUMAR/DESCANS. NO ET COMUNIQUEN RES DEL SOPAR DE NADAL
- LES COMPANYYES MURMUREN DAVANT TEU, PARLEN DE TU
- LA COORDINADORA ET DONA MÉS FEINA QUE A LA RESTA I T'ASSIGNA UN ESPAI INDIVIDUAL, ON ESTÀS SOLA, T'AÏLLA
- T'ENVIEN INFORMACIÓ DE CANVI D'HORA D'UNA REUNIÓ, PERÒ NO ES VERITAT
- LES COMPANYYES ET FAN COMENTARIS DE QUE “Te tienes que reciclar”, “La tecnología no es para ti”, “Estas muy anticuada”, “Tendrías que buscar otro tipo de trabajo que se te de mejor”



INTERVENCIÓ. CASOS PRÀCTICS

La teva filla de 9 anys t'explica que els nens de la classe no la deixen jugar, li amaguen els seus llapisos i la insulten.

“Ignora'ls”
“No els facis cas”
“Passa d'ells”



MISSATGE IMPLÍCIT:

“Ignora les teves emocions. No expressis el que sents”

“Em sap greu”
“Vols parlar del tema?”
“Com et sents?”
“Et sents trista o enfadada?”
“Ho has parlat amb la mestra?”
Què creus que pots fer per sentir-te millor?”



INTERVENCIÓ. CASOS PRÀCTICS

El teu fill de 10 anys et comenta plorant que uns nens més grans li peguen a l'hora del pati

“Pega'ls tu també!!!!!”
“Com vagi jo a parlar amb el seu pare, el rebento!”



MISSATGE IMPLÍCIT:

“No controlo les meves emocions”,
“M'enfado i les meves emocions són més fortes inclòs que les teves”, “La violència es soluciona amb violència”

“Demà anirem junts a parlar amb la teva tutora”
“Si et torna a passar, demana ajuda immediata de l'adult”
“No és culpa teva”
“Has fet molt bé en dir-m'ho, gràcies per confiar amb mi, demostres maduresa”



INTERVENCIÓ. QUÈ PODEM FER COM A PARES?

- ▶ VALIDAR LES EMOCIONS DEL NOSTRE FILLS
- ▶ COHERÈNCIA
- ▶ NO CULPABILITZAR
- ▶ SUPORT
- ▶ ESCOLTA. I ESCOLTA ACTIVA. EMPATITZAR “Com em sentiria jo si em passes a mi?”
- ▶ ANALITZAR QUÈ ENS REMOU AQUESTA SITUACIÓ A NOSALTRES COM A PARES
- ▶ NO CRITICAR AL ALTRE NEN/FAMILIA/ESCOLA DAVANT DEL NOSTRE FILL/A
- ▶ DONAR I ENTRENAR HABILITATS SOCIALS.
- ▶ PENSEM CONJUNTAMENT COM SOLUCIONAR EL PROBLEMA
- ▶ CANVIAR ELS MITES (“covard, xivato”)
- ▶ PARLAR AMB L’ESCOLA. DIÀLEG I SUPORT. FEINA CONJUNTA.
- ▶ NO DUBTEU EN BUSCAR SUPORT PROFESSIONAL SI EL NEN/A PATEIX ANGOIXA, POR, BAIXA AUTOESTIMA...

QUÈ SIGNIFICA VALIDAR LES EMOCIONS?

El teu fill de 5 anys està plorant perquè se li ha trencat una joguina

“Bah, no ploris per aquesta tonteria”

“Els nens no ploren”

“Per això no es plora”

“No passa res”

“T’ho havia dit, que no portessis el cotxe al parc!”



“Ala! Em sap greu”

“Deus sentir-te trist”

“A veure si ho podem arreglar”

“Mirem la part positiva, a casa tens dos cotxes més i aquests no s’han trencat”



MISSATGE IMPLÍCIT:

Ignora les teves emocions.

No expressis el què sents

Les teves emocions no són importants

Això que sents no és vàlid

EL MEU FILL FA BULLYING. QUÈ PODEM FER COM A PARES?

- ▶ PARLAR AMB L'ESCOLA
- ▶ PARLAR AMB EL NEN / A
- ▶ EXPLORAR EN QUINES SITUACIONS ES PRODUEIX: QUAN? COM? A QUI? ON?
- ▶ ANALITZAR QUINS PENSAMENTS TE EL NEN/A DAVANT D'AQUESTES CONDUCTES. TREBALLAR LA INTERPRETACIÓ DE LA REALITAT.
- ▶ FOMENTAR EL SEGUIMENT DE NORMES
- ▶ TREBALLAR LA TOLERÀNCIA I EMPATIA

MITES I IDEES FALSES. CANVIEM EL LLENGUATGE

IDEA FALSA	REALITAT
“SON COSES DE NENS”	L'ASSETJAMENT ÉS UNA CONDUCTA GREU QUE S'HA D'INTERVENIR EN TOTES LES ESFERES. L'APRENENTATGE EN L'EDAT ESCOLAR INFLUÏRÀ EN EL SEU COMPORTAMENT A L'EDAT ADULTA
“QUI PATEIX BULLYING ES PERQUÈ ES DÈBIL, TÍMID O MOLT SENSIBLE”	QUALSEVOL PERSONA (NEN/A O ADULT) POT PATIR ASSETJAMENT I PATIR CONSEQÜÈNCIES EMOCIONALS ARREU D'AIXÒ
“AIXÒ ENFORTEIX EL CARÀCTER”	TE UNES FORTES REPERCUSSIONS EMOCIONALS, I POT PROVOCAR GREUS TRASTORNS.

MITES I IDEES FALSES. CANVIEM EL LLENGUATGE

IDEA FALSA	REALITAT
“SI TE PEGAN, TU PEGAS”	MISSATGE INCOHERENT.
“NOMÉS PASSA A L’ADOLESCÈNCIA”	SEGONS ALGUNS ESTUDIS, ES MÉS FREQUÈNT A PRIMÀRIA. TREBALLAR PREVENCIÓ EN EDATS PRIMERENQUES.
“NO SEAS CHIVATO”	MISSATGE INCOHERENT. SI TRANSMETEM LA IDEA QUE SER UN XIVAT ÉS ALGO DOLENT, AL NEN/A LI COSTARÀ MOLT EXPLICAR-NOS UNA SITUACIÓ D’ASSETJAMENT O FINS I TOT D’ABÚS
“AIXÒ HO ARREGLEU ENTRE VOSALTRES”, “A MI NO ME METAIS EN VUESTROS PROBLEMAS”	SI NO MOSTREM COHERÈNCIA, CONFONEM AL NEN/A. COM VOLEM QUE CONFII AMB NOSALTRES, SI QUAN DEMANA AJUDA, NO LI DONEM?

EL PAPER DEL GRUP

- ▶ EL BULLYING TÉ UN AGENT ACTIU MOLT IMPORTANT: EL GRUP O OBSERVADORS
- ▶ LA RESTA D'ALUMNES SÓN LA PRINCIPAL CAUSA DE MANTENIMENT O DISMINUCIÓ DE LES CONDUCTES DE BULLYING
- ▶ ELS MÈTODES MÉS EFECTIUS TREBALLEN MÉS SOBRE EL PAPER DEL GRUP (QUE NO PAS SOBRE VÍCTIMA/ABUSADOR)
- ▶ TASQUES DE PREVENCIÓ I SENSIBILITZACIÓ
- ▶ POLÍTIKA DE TOLERÀNCIA ZERO A LES CONDUCTES D'ASSETJAMENT
- ▶ EL GRUP ACTUA COM UN EQUIP:
 - ▶ CREAR UNA CULTURA D'ATENCIÓ I REBUIG AL ASSETJAMENT
 - ▶ NO RIURE LES ACTITUDS D'ASSETJAMENT
 - ▶ NO POTENCIAR L'ACCEPTACIÓ SOCIAL A PARTIR D'AQUESTES CONDUCTES
 - ▶ DONEN SUPORT A LA VÍCTIMA, DES D'UNA POSICIÓ D'IGUALS
 - ▶ DENUNCIAR SI SÓN TESTIMONIS D'UNA CONDUCTA D'ASSETJAMENT
 - ▶ TREBALLAR L'EMPATIA

MOLTES GRÀCIES!!!



Sinapsis