

# PREVENCIÓ DE L'ASSETJAMENT ESCOLAR PER A FAMÍLIES



**Fotmador: Josep Brao Fernández**  
**Especialitzat en l'atenció a la infància i l'adolescència**



# SENYALS D'ALERTA I DETECCIÓ D'ASSETJAMENT ESCOLAR

- **Canvis sobtats** en els **hàbits alimentaris**
- **Canvis sobtats** en la **son** com insomni o malsons recurrents...
- **Amagar certes parts del cos** o lesions no justificades.
- **Somatitzacions**, mals de cap, mals de panxa, sensacions de mareig...
- Roba, diners, llibres o aparells electrònics perduts o fets malbé.
- Pèrdua de **motivació** per les tasques escolars
- **Baixada** important en el seu **rendiment acadèmic**



- **Canvis** en la manera de **relacionar-se**: canvi d'amics, evitació situacions
- Canvis en l'**estat d'ànim**, més **trist**, **insegur**, **plors**, baixa **autoestima**
- No voler **separar-se** de les figures paternes i/o regressions a etapes infantils
- Manifestar **ansietat**: **pors**, **preocupacions** i/o **obsessions** concrets com la mort...
- Increment d'**angoixa** el diumenge a la tarda
- **Canvis** en la seva manera de **comunicar-se** com mostrar-se menys comunicatiu, més nerviós, **irritabilitat**...
- Manifestar **agressivitat** respecte a pares i/o germans



**PRESÈNCIA+AFECTE**

**VINCLE**

**RELACIÓ**

**COMUNICACIÓ**



# Definició i Principals agents implicats

- Assetjador/a
- Assetjat/da
- Observador/a





# Assetjament escolar *bullying*

**L'assetjament escolar:** Maltractar física, verbal, psicològicament o excloure socialment a un alumne, de forma repetida i durant un temps, per part d'un altre o altres alumnes.

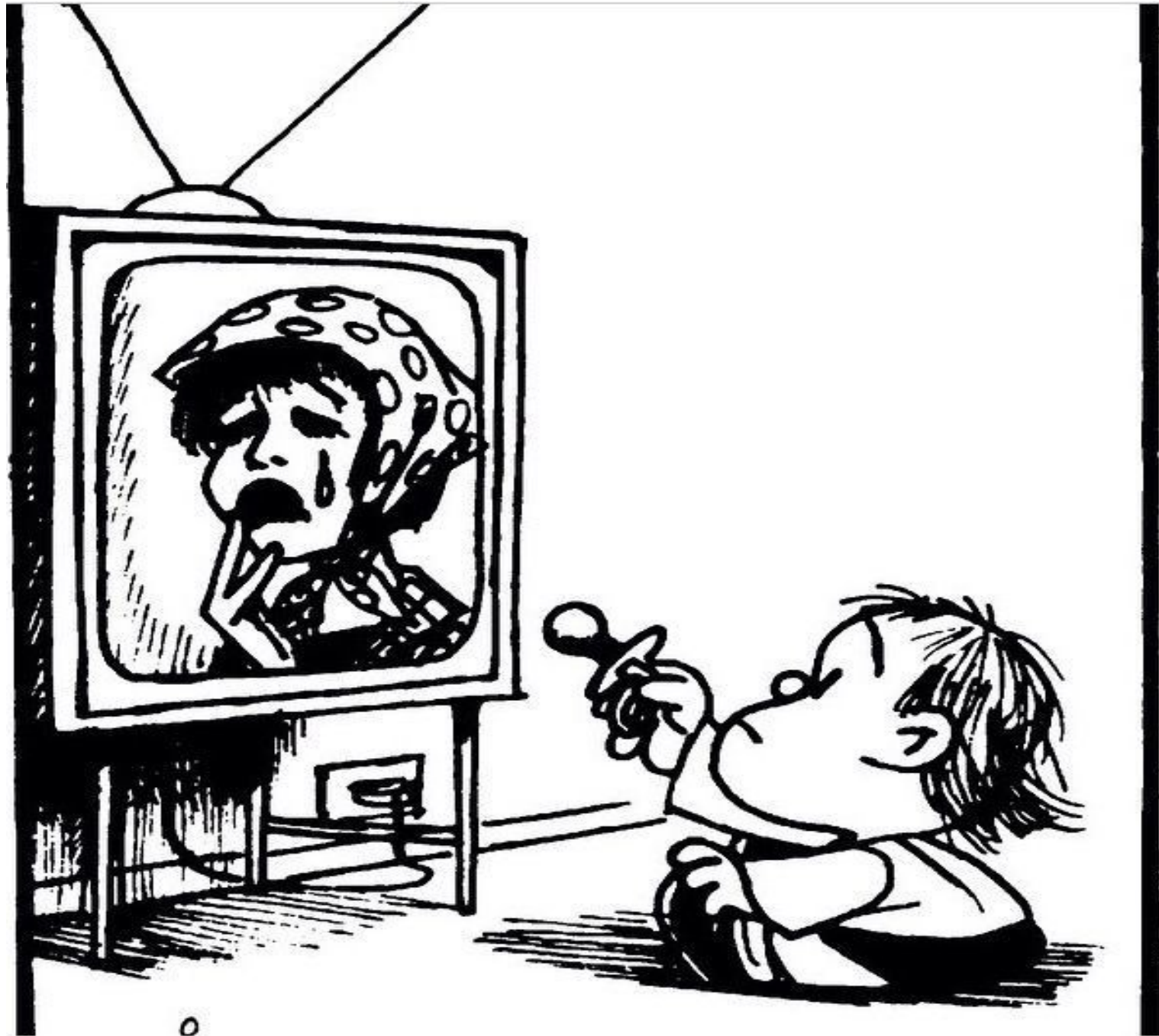




# Pautes per treballar l'autoestima

- Missatges positius i valorar les seves qualitats positives.
- **Ser models de valorar-nos i tenir seguretat en nosaltres mateixos.**
- **Acceptació** de la seva identitat personal
- No qualificar la persona sinó el comportament.
- **No comparar** el joves amb els seus germans, companys...
- Donar **afecte incondicional**.
- **No ser sobreprotectors i fomentar l'autonomia.**





# Pautes per treballar l'empatia

- **Ser models d'empatia i escolta activa**
- **Expressar les nostres emocions davant dels nostres fills**
  - Ajudar-los a **parlar de les seves emocions**, a **identificar-les** i a **expressar-les**
  - Treballar les emocions a través de les dels seus personatges preferits
  - Implicar o **responsabilitzar els nens en l'atenció** i ajuda a **persones que ho necessiten**
  - Ensenyar a observar amb atenció els altres
  - Ensenyar als nens tant a **demanar i acceptar ajuda** com a **oferir** ajuda als altres
- **Conèixer i controlar** que els seus **models** siguin referents **positius d'empatia**



# Assertivitat

L'assertivitat és la capacitat **expressar** de manera clara, sincera i **respectuosa** les pròpies opinions, emocions i creences, a defensar els nostres **drets** i a **acceptar** els pensaments dels altres.

Rols de conducta **passiva, assertiva i agressiva.**





**Agresiva**



**Pasiva**



**Asertiva**



# Estils de comportament

## PASSIU

No respecten els seus drets

No es sent bé amb sí mateix

No sap dir **NO**

Probablement autoestima baixa

Li costa expressar

## ASSERTIU

Respecte els drets dels altres

Es sent bé amb si mateix

Sap dir NO assertivament

Bona autoestima

S'expressa assertivament

## AGRESSIU

No respecta els drets dels altres

No es sent bé amb sí mateix

Sap dir NO agressivament

Probablement autoestima baixa

S'expressa i no té en compte els altres





# Pautes per treballar l'assertivitat

- **Ser models constants de comportaments assertiu**
- Ensenyar als nens quins són els seus **drets**
- Ensenyar que **TOTS** tenim necessitats, drets, **responsabilitats i obligacions**
- **Ensenyar als nens a dir NO de manera assertiva**
- Mostrar i parlar de qualsevol situació que es produeixi en el seu entorn relacionada amb els conceptes treballats





- **Reconèixer, responsabilitzar-se i reparar** les conseqüències dels seus actes
- Cuidar l'**autoestima**
- Potenciar la seva **autonomia i independència**
- **Reforçar** positivament els comportaments assertius
- **Consciència** dels seus propis comportaments sumisos, asserius i agressius
- Proporcionar-li **alternatives** d'actuació.
- Ser models i ensenyar a **demanar perdó, reconèixer** les nostres equivocacions, **acceptar crítiques, cedir i pactar**



# Què podem fer quan comencem a detectar?

- **Posar l'energia en saber conjuntament amb l'escola Què, qui, com i quan?**
- Intentar donar certes **eines** al nostre fill per basades en la **assertivitat** (defensa dels seus drets i expressar el que passa als adult)
- Agafar un **rol actiu** en la gestió de tot plegat (nen/a ha de saber que nosaltres, pares/mares i mestres agafem la responsabilitat conjuntament)
  - Coordinació constructiva amb escola
  - Parlar amb altres famílies
  - Proporcionar espai terapèutic si és necessari
  - Mantenir i potenciar altres espais de relació entre iguals



Moltes gràcies per la vostra atenció

