

Càpsules formatives per a famílies

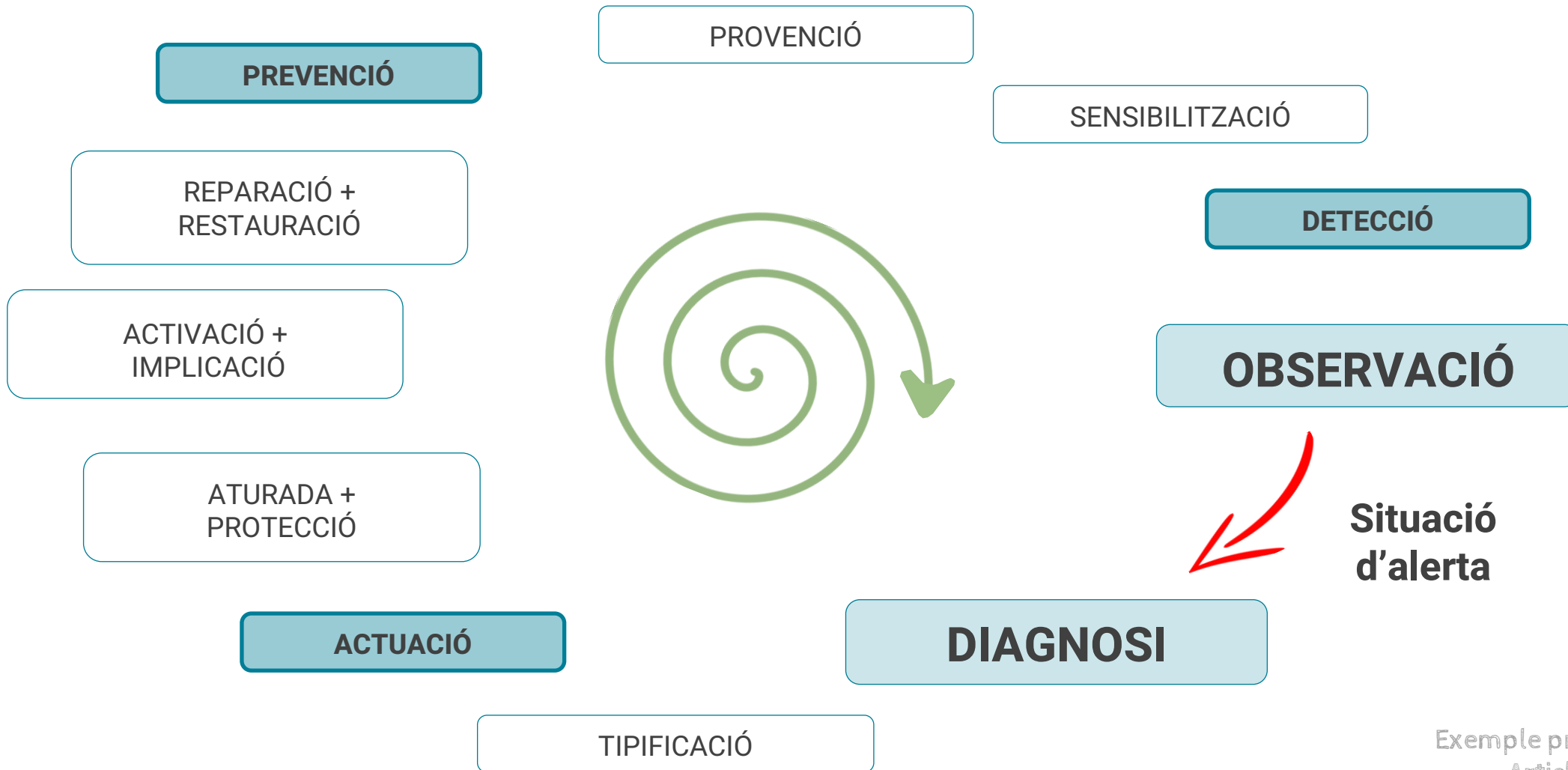
Prevenició, detecció i actuació davant el *bullying*.
Millorar la resposta al conflicte, des de la família.

Mònica Rose Donnellan Barraclough
Membre Equip SEER (Salut i Educació Emocional)
Membre Plataforma PDA Bullying



SEER 20 ANYS

Protocol de fases PDA Bullying



Exemple pràctic:
Article ÀAF 

La família té un paper en totes les fases



Estratègia PDA: fases de l'abordatge davant el *bullying*

✓ FASES DE LA PREVENCIÓ

- **PROVENCIO:** és el moment en què apliquem tots aquells recursos que s'utilitzen per promoure el benestar i que ens ajuden a proporcionar ambients que possibiliten el desenvolupament d'estratègies que donen resposta a la vida (convivència i conflictes) des dels propis potencials (habilitats, capacitats, fortaleses, etc.). En aquesta fase treballem l'entrenament d'estratègies per a la resolució dels conflictes.
- **SENSIBILITZACIÓ:** és el moment en què apliquem tots aquells recursos que ens ajuden a acompanyar la presa de consciència des del fet de sentir-se i sentir a altres, sobretot davant de situacions que trenquen o ens allunyen (individualment i com a comunitat) del benestar. En aquesta fase fem visibles situacions de risc, com la violència o altres factors de vulnerabilitat.

✓ DETECCIÓ

- **OBSERVACIÓ (EINES DE DETECCIÓ PREVENTIVES CONTINUADES):** és el moment en què apliquem tots aquells recursos que permeten l'observació del benestar i les relacions dels nostres infants. Aquí situem les eines que ens serveixen per reconèixer un problema o dificultat del sistema (persona, grup, institució) i per comunicar-se de forma oberta i bidireccional en l'activació de les alertes.

ABORDATGE EN PRESENCIA DE CASOS

✓ FASES DE LA DETECCIÓ

- **DIAGNÒSTIC:** un cop hem detectat una alerta (tenim un possible cas), apliquem tots aquells recursos que ens permeten la lectura de signes (mesurables) i símptomes (perceptius) per obtenir un enfocament cap al benestar. Obtenim informació diagnòstica per tipificar, és a dir, apleguem les dades necessàries per poder comprendre què està passant.
- **TIIFICACIÓ:** és el moment en què apliquem tots aquells recursos que ens ajuden a classificar la situació que ens presenta el cas (realitat objectiva + realitat subjectiva). Amb aquests fets observables definim necessitats educatives, les quals ens ajuden a dissenyar objectius pedagògics i crear un pla d'acció que doni resposta de forma integral a la situació que haguem de resoldre.

✓ FASES DE L'ACTUACIÓ

- **ATURAR + PROTEGIR:** és el moment en què apliquem tots aquells recursos que permeten establir processos destinats a aturar la situació conflictiva. També aquells recursos que treballen per a la protecció de les persones en situacions de vulnerabilitat (no criminalització i no revictimització) i les que envolten el cas (no perjudici).
- **ACTIVAR + IMPLICAR:** és el moment en què apliquem aquells recursos que permeten activar, des de tots els nivells d'acció (institució, grup i individu), l'objectiu benestar i implicar a tots els agents relacionats amb el cas en les estratègies de resolució que permetin caminar cap a sanar el sistema (connectar el grup de persones afectades amb el seu benestar interior en convivència).
- **REPARAR + RESTAURAR:** és el moment en què apliquem aquells recursos que afavoreixen, des de tots els nivells d'acció (institució, grup i individu), espais de reflexió amb els agents que havien estat implicats en el cas, permetent l'observació del dolor (des del benestar sentit) que s'havia generat (pel cas), restablint així la força, la voluntat i la motivació per a la felicitat.



Escalada del conflicte



SITUACIONS DE RISC: són situacions que poden derivar en conflictes que afectin la relació (parelles, amigats, grups, famílies, etc.) per la seva alta complexitat, és a dir, emocions, creences, comportaments o situacions que afecten o poden afectar el seu desenvolupament d'un/a jove (benestar, aprenentatge, cobertura de necessitats vitals, etc.).



CONFLICTES SENSE VIOLÈNCIA: situació en què una, dues o més persones es troben en una posició en la qual la seva emoció (allò que senten), mirada (allò que pensen) o relació (allò que fan) no estan en equilibri i, per tant, es troben desconnectades o en risc de desconnectar-se del benestar.



VIOLÈNCIA: acció –generalment intencionada– que, de forma conscient o inconscient, genera un conjunt de conductes o situacions que provoquen malestar intern a l'altra persona o a un/a mateix/a.



MALTRACTAMENTS: violències continuades o perpetuades en el temps, intencionades i sempre psicològiques, que se succeeixen a través d'entorns i canals concrets i que tenen un origen relacional en diferents tipus de vincles (parella, amic, company/es, famílies, etc.) on es genera una asimetria de poders.

RELACIÓ SANA



SITUACIONS DE RISC



CONFLICTES sense violència



VIOLÈNCIA



MALTRACTAMENT



Aprofundeix:
Diccionari de violències





Escalada del conflicte



Relacions saludables →

- Cohesió
- Comprensió
- Escolta

- Expressió emocional
- Humor amb sentit
- Igualtat

- Límits
- Respecte
- [...]



Situacions o conductes de risc →

- Absentisme
- Consums de substàncies
- Dol
- Idees radicals

- Pressió acadèmica
- Mala conducta
- Manca de respecte
- Misogínia

- Solitud
- Tecnoaddiccions
- Vandalisme
- [...]



Conflictes sense violència →

- Conflicte d'identitat
- Confrontació
- Desacord

- Desavinença
- Diferència d'opinió
- Diferència de necessitats

- Discrepància
- Discussió
- [...]



Agressions o conductes violentes no confirmades →

- Agressions físiques
- Amenaces
- Burles
- Danys materials
- Crítiques
- Difusió de rumors

- Discriminació
- Fer el buit
- *Happy slapping*
- Humiliacions
- Incitació a la violència
- Insults

- Menyspreu
- *Sexpreading*
- Suplantació id. digital
- Vexacions
- Violació d'intimitat
- [...]



Agressions o conductes violentes confirmades →

- Abús sexual
- *Bullying*
- *Cyberbullying*
- *Cyberbating*

- Conflicte relacional crònic
- *Dating violence*
- *Grooming*
- Odi i discriminació

- Maltractament de control
- [...]



Maltractaments (violència continuada i perpetuada) →

Sexpreading: pornodifusió no consentida; Bullying: assetjament escolar; Cyberbullying: ciberassetjament escolar; Grooming: ciberseducció de menors



Bullying, un maltractament

Persecució moral o física, sempre psicològica, que s'origina en entorns educatius on un o més infants o joves exerceixen abús de poder sobre altres.

(Equip SEER, 2017)



1

Origen relacional a →
ENTORN EDUCATIU



2

Violència →
MALTRACTAMENT



3

Percepció de dolor



Rol



4

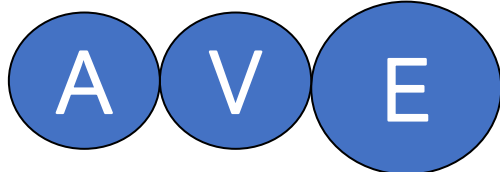
Intencionalitat (?)



Rol



5



Rol



6

Entorns digitals*

*Ciberbullying



Desenvolupar competències emocionals i habilitats socials en la família fomenta un benestar personal i grupal que està directament relacionat amb la prevenció del *bullying*.

Quines accions concretes podem desenvolupar des de les famílies?

- ❑ Crea un clima a casa **de confiança i seguretat** on els infants se sentin còmodes i hi hagi relacions de respecte. Sigues un model de relació saludable.
- ❑ Genera espais **d'expressió de les emocions**, reflexió i autoobservació.
- ❑ Vetlla **pels pilars de la comunicació**: assertivitat, empatia i escolta activa. Cultiva el **valor** del respecte i la diversitat.
- ❑ Facilita converses sobre situacions que veieu al carrer, a les pel·lícules... per **sensibilitzar** sobre el *bullying* i els seus rols.



Detecció en família

Dins la família no podem observar el grup-classe ni les seves dinàmiques, però sí que podem tenir un rol d'observació activa amb continuat en el temps i, en conseqüència, detectar algun canvi.

Quines accions concretes podem desenvolupar des de les famílies?

- Activa l'observació (alerta canvis).
- Clima de confiança, seguretat i respecte amb els infants. Pots preguntar: Com estàs? Com estan els teus companys/es?
- Posa't en contacte amb el centre educatiu. Fes servir els canals de comunicació oberts (escola, activitats extraescolars, altres famílies, etc.).
- Avisar de situacions d'alerta. En què ens hem de fixar?
 - Té conductes violentes cap a una persona en concret?
 - S'enfada amb facilitat?
 - Som coneixedors que l'agressió és la forma de relacionar-se amb algun/a company/a?
 - Expressa malestar? Pateix insomni, malsons, ansietat, pànic, depressió, tristesa, aïllament, por, inseguretat...?
 - Sent aquest dolor de forma continuada per alguna causa relacionada amb el grup-classe o algun altre grup del qual forma part?

Hi ha altres tipus de maltractaments. Cal prestar atenció a l'hora d'entendre les diferències entre *bullying*, *dating violence*, odi i discriminació o conflicte relacional crònic.



Detecció en família

A continuació esmentem alguns senyals d'alarma que us poden ajudar a detectar si el vostre infant està patint algun tipus d'assetjament:

- Presenta trastorns psicossomàtics: vòmits, mal de cap, mal de panxa, etc.
- Canvis d'hàbits: perd la gana, dorm poc o té malsons, no vol anar a l'escola...
- Demana que l'acompanyeu a l'escola, no vol anar-hi o tornar-ne sol/a.
- No vol sortir amb amistats ni les convida a casa. Habitualment està sol/a.
- Té un alt nivell d'ansietat la nit de l'últim dia festiu abans d'anar a l'escola, fet que es coneix com la *síndrome del diumenge a la nit*.
- Hi ha disminució del rendiment escolar, absentisme o fins i tot abandonament escolar.
- Presenta canvis de caràcter: s'enfada per qualsevol cosa, sent angoixa o es deprimeix.
- Té menys autoestima: sent inseguretat i vulnerabilitat, no expressa els seus sentiments.
- Ha desenvolupat un gran sentiment de culpa.
- Hi ha manca de comunicació: es tanca en si mateix/a i diu que no li passa res.
- Es baralla amb germans/es o cosins/es més petits com a símptoma de malestar emocional.
- Es detecta deteriorament o pèrdua de llibres, material escolar, motxilla, roba, etc.
- Hi ha la presència de cops o d'altres senyals de violència física.
- Demana amb freqüència més diners o bé n'agafa d'amagat per donar-los a qui l'assetja i l'extorsiona.
- Mostra canvis sobtats de comportament després d'una trucada, missatge o accés a una xarxa.
- Accepta l'amistat de persones desconegudes.



Actuació en família

El conflicte és una oportunitat d'aprenentatge i desenvolupament personal per a tota la família i un moment clau que cal aprofitar per sanar ferides emocionals. Intervenir-hi és implicar-se en el procés d'inici a fi.

- Fes el possible per aturar la violència i protegir totes les persones implicades
- Ajuda a prendre consciència de la situació: és un cas d'assetjament que no es pot tolerar.
- Centra't el focus en les habilitats del teu infant i mira'l des de les seves potencialitats.
- Canvia les teves creences: no són «coses de nens».
- Revisa com vius tu la violència i controla si tens un dolor no sanat que està condicionant la teva manera d'acompanyar.
- Treballa perquè tothom pugui sortir del seu rol i ocupar un lloc sa. Si et centres en l'acció i no en la persona, facilites que aquesta pugui ajudar a millorar, canviar aquestes accions i créixer, sense estigmatitzar-la ni posar-li etiquetes.
- Confia en l'habilitat de l'individu i grup per tornar-se a enfocar cap al benestar.
- Ajuda a transitar cap a la restauració del benestar emocional i, si és possible, de les relacions personals: acompanya el teu infant perquè es pugui sentir bé, alhora que els companys/es també.



Actuació en família

Si el teu infant està en el rol de víctima:

- Ajuda'l a trencar el silenci perquè expressi el que necessita per restablir el benestar.
- Ofereix-li la protecció necessària perquè no torni a passar.
- Dona-li confiança i el suport perquè sàpiga que pot comptar amb la família.
- Dona-li suport i no el culpabilitzis. Deixa-li clar que no és responsable del que li ha passat.

Si el teu infant està en el rol d'agressor/a:

- Ajuda'l a identificar el patiment o malestar que el pot portar a conductes assetjadores amb companys/es i treballar-lo.
- Acompanya'l en el procés de millora de les relacions personals i de trobar maneres saludables de relacionar-se.



Més recursos



Banc de recursos
PDA Bullying

RECURSOS

Aquí Prou Bullying

@Aquiproubullying famílies
Departament Educació Catalunya



www.pdabullying.com

direccio@pdabullying.com

@PDABullying



www.salutieducacioemocional.com

equipseer@salutieduacioemocional.com

@EquipSEER



Aquest document està protegit per una llicència Creative Commons.

