

ASSETJAMENT ESCOLAR



2

QUÈ ES L'ASSETJAMENT?

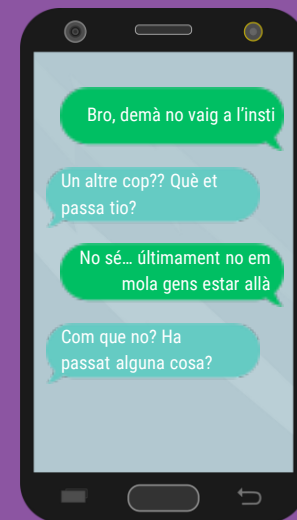
És quan una o més persones molesten, amenacen o persegueixen a una altra, ja sigui amb paraules o físicament. Ho fan de manera repetida i amb la intenció clara de fer mal o fer sentir malament.



3

INDICADORS EN L'ASSETJAT/DA:

Poden aparèixer canvis d'humor sense motiu clar, dificultats per dormir o concentrar-se, i fins i tot ansietat o malalties físiques. Pot evitar anar a l'escola o extraescolars, tenir menys amigats, usar menys el mòbil, perdre o trencar coses i tenir ferides o cops freqüents.



INDICADORS EN L'AGRESSOR/A:

De vegades es fa distant o no vol parlar de les seves coses, i això pot fer que sigui complicat entendre's amb ell/ella. Potser també agafa coses que no són seves, però no sap ben bé com explicar d'on les ha tret. A vegades també inventa excuses o canvia una mica la història per justificar el que fa. I, de tant en tant, parla d'altres persones o crea històries sobre elles per fer que les altres pensin de manera diferent. Tot això pot ser una forma d'intentar controlar el que les altres pensen o senten.



000

QUÈ FA POSSIBLE L'ASSETJAMENT?

El cercle del bullying o cercle de Olweus, explica els diferents rols que hi ha dins d'una situació d'assetjament escolar. Mostra que el bullying no és només cosa de la persona agressora i de la persona assetjada, sinó que hi participen més persones: les que miren i no fan res, les que animen l'agressor/a o fins i tot les que defensen la víctima. Totes aquestes persones, d'una manera o altra, influeixen perquè l'assetjament continuï o perquè s'aturi.

CIBERASSETJAMENT

Es tracta de quan algú/na fa mal a una altra persona a través de les xarxes socials, el mòbil o altres eines digitals. Pot ser mitjançant insults, burles, difondre rumors o compartir coses per fer-lo sentir malament o sense el seu consentiment. Últimament fins i tot s'utilitza l'IA per crear imatges falses d'aquesta persona i després penjar-les o enviar-les per ridiculitzar-la davant dels altres.



COM AJUDAR EL MEU/ LA MEVA COMPANYY/A O AMIC/GA?

- Reacciona amb calma.
- Escolta la persona i dona-li suport.
- Anima-la a parlar amb un/a adult/a de confiança.
- No callis si veus una situació d'assetjament.
- No et posis del costat de l'agressor/a.
- Mantingues el contacte amb la persona afectada.
- Dona-li confiança i ajuda a reforçar la seva autoestima.
- Demuestra amb fets que pot comptar amb tu.

I SI EM TROBO EN UN CONFLICTE?*

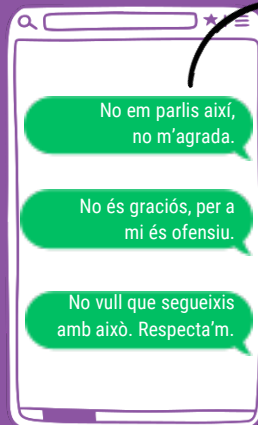
RESPOSTA A UNA SITUACIÓ CONFLICTIVA

- | | |
|---|--|
| 1 Identificar el conflicte/problema: <ul style="list-style-type: none"> • Què observo? • Com ho veu l'altre/a? | 2 Atendre les emocions derivades del conflicte: <ul style="list-style-type: none"> • Com em sento? • Com es sent l'altra part? |
| 3 Identificar les necessitats: <ul style="list-style-type: none"> • Què necessito? • Què necessita l'altre/a? | 4 Cercar alternatives i generar demanda: <ul style="list-style-type: none"> • Com es podria solucionar? • Què m'agradaria que passés? |

Conflicte: Un conflicte és quan hi ha un xoc entre el que tu vols o t'interessa i el que els/les altres t'imposen o et demanen. És a dir, quan el que penses o sents no encaixa amb el que passa al teu voltant i això genera problemes.

QUÈ PODER DIR I QUÈ ÉS MILLOR EVITAR?

ASSERTIVITAT



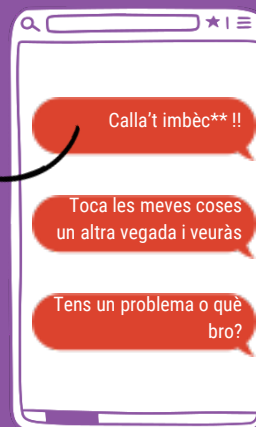
Tens dret a comunicar com et sents i defensar els teus drets.

La millor manera de fer-ho és amb comunicació assertiva. Dius el que sents sense ofendre a l'altra persona.

AGRESSIVITAT

Defenso els meus drets de manera agressiva, humiliant o atacant a l'altra persona.

Amb aquesta forma perdem tota la nostra raó.



PASSIVITAT



No aconsegueixo comunicar el que vull i sento.

No t'oblidis que en tot moment pots dir el que sents i penses!

I QUÈ PASSA A INTERNET?

🔍 CIBERASSETJAMENT

🔍 SEXTING

🔍 SEXTORSIÓ

Hem de tenir en compte allò que fem per internet. Estem deixant constantment una empremta digital que no és esborrable fàcilment. També hem de tenir clar que cada cop que compartim o enviem alguna cosa per internet perdem part de la nostra privacitat, perquè ja no controlem on pot arribar.

I no hem d'oblidar que un insult o una humiliació pot fer molt de mal, sobretot quan passa a través de les xarxes socials, on tothom ho pot veure i es pot escampar ràpidament.

RECORDA: els/les menors, a partir dels 14 anys, tenen responsabilitat penal pels seus actes.

NO CONTRIBUEIXIS, NO SIGUIS UN@ MÉS.

DEMANA AJUDA!

- Als pares/mares.
- A les tutores o tutors, profesores, cap d'estudis...
- Un adult de confiança, (pare/mare d'un amic/amiga, conseller/a escolar).
- Altres familiars (avi/àvia, oncle/tieta).
- Professionals de la salut (Psicòlegs/es)
- Organitzacions locals.