

ASSETJAMENT: AJUDA AL TEU FILL

30 agost, 2018

L'assetjament durant la infantesa pot tenir conseqüències de per vida. Hem d'escoltar les preocupacions dels nostres fills. Després, ajudar-lo a detenir l'assetjament d'immediat.

En alguna ocasió, s'ha considerat l'assetjament com un ritual d'iniciació de la infantesa. Però, en l'actualitat, es reconeix com un greu problema. Per ajudar als nostres fills a conviure amb l'assetjament, primer hem d'aprendre a reconèixer-lo i comprendre com respondre davant aquesta situació.

Tipus d'assetjament:

L'assetjament és una forma d'agressió en la que un o més nens intimiden, assetgen o danyen intencionalment a una víctima que es considera incapaç de defendre's. L'assetjament pot adoptar moltes formes:

- **Físics:** Aquest tipus d'assetjament compren colpejar, fer caure i donar cops de peus a un nen, així com destruir els seus bens.
- **Verbal:** L'assetjament verbal compren burles, insults, provocacions i comentaris sexuals inapropiats.
- **Psicològic o social:** Aquest tipus d'assetjament compren fer circular rumors sobre un nen, avergonyir-lo en públic o excloure'l d'un grup.
- **Electrònic:** L'assetjament a les xarxes socials, llocs webs, correu electrònic, com text, o la publicació de vídeos en llocs webs o per telèfon, per amenaçar o danyar a altres.

Les conseqüències de l'assetjament escolar

- **Problemes de salut mental:** Els nens que van ser objecte d'assetjament tenen major risc de tenir depressió, ansietat, problemes per a dormir, autoestima baixa, i idees freqüents d'autolesions i suïcidi.
- **Resultats acadèmics deficients:** Els nens que són objecte d'assetjament podrien tenir por a anar a l'escola i són més propensos a obtenir qualificacions baixes. A més a més, reben més càstigs o suspensions escolars, faltar, saltejar-se classes o abandonar l'escola.
- **Abús de substàncies:** Els nens que són objecte d'assetjament escolar són més propensos a consumir alcohol i altres drogues.
- **Violència:** Un nombre molt petit de nens que són objecte d'assetjament escolar podrien prendre represàlies amb mesures violentes.

Senyals d'alerta d'assetjament

Si assetgen al teu fill, podria quedar-se callat per por, culpa o vergonya. Les senyals d'alerta poden ser poc clares i podrien semblar-se a altres problemes de salut mental. Presta atenció a canvis sobtats en l'estat d'ànim o la conducta, com per exemple:

- Pèrdua o destrucció de roba, equips electrònics u altres objectes personals.
- Pèrdua sobtada d'amistats o evasió de situacions socials.
- Qualificacions escolars deficients o resistència a anar a l'escola.
- Mals de cap, estomacals i altres símptomes físics.
- Trastorns del son.
- Canvis d'hàbits alimentaris.
- Tristesa regular després de passar alguns temps en xarxa o amb el telèfon.
- Sentiments d'impotència o baixa autoestima.
- Comportaments destructius, com voler escapar de casa.

Què podem fer si el teu fill és víctima d'un assetjament

Si tens sospites que el teu fill està sent víctima d'un assetjament, pren la situació amb serietat:

- **Encoratja al teu fill a que comparteixi les seves preocupacions.** Mantingues la calma, escolta'l amb afecte i dóna-li suport. Expressa comprensió i preocupació. Recorda-li que ell no té la culpa de l'assetjament.
- **Informa't sobre la situació.** Demana al teu fill que descrigui com i quan passa aquest assetjament, i qui participa. Esbrina què va fer per intentar detenir l'assetjament, així com què va donar resultat i que no. Pregunta-li què es pot fer per ajudar-lo.
- **Ensenya al teu fill a com reaccionar.** No l'animis a prendre represàlies ni a contraatacar a l'assetjador. En canvi, el teu fill podria demanar-li a l'assetjador que el deixi tranquil, anar-se a un altre lloc per evitar-ho, ignorar-lo o demanar ajuda a un professor, un entrenador o un altre adult. L'has de suggerir que estigui amb els seus amics en els moments en els que passi l'assetjament. Tanmateix, recomana al teu fill que no respongui al ciberassetjament, i que bloquegi a l'assetjador en el seu telèfon i xarxes socials.
- **Parla amb el teu fill sobre la tecnologia.** Assegura't de saber de quina manera utilitza el teu fill internet, les plataformes de xarxes socials o el seu telèfon a l'hora d'interactuar amb els altres. Crea un contracte per la tecnologia en el que s'enumerin les regles de la família per l'ús segur i respectuós dels dispositius electrònics. El contracte hauria d'incloure un acord en el qual, si bé no envairàs la privacitat del teu fill, et reserves el dret de mirar el contingut dels seus dispositius si et preocupa la seva seguretat, i que ho faràs sempre en la seva presència. Inclou els nombres d'usuari i les contrasenyes dels comptes del teu fill en el contracte. Signa el contracte i posa'l en un lloc ben

visible de la llar.

Si el teu fill és víctima de ciberassetjament, no li treguis els dispositius ni l'accés a la seu ordinador de forma automàtica. Els nens i nenes poden ser reticents a informar l'assetjament per por a que els hi treguin el mòbil o els privilegis d'utilitzar internet. Assegura't al teu fill que no li trauràs aquests privilegis si t'explica els seus problemes o inquietuds.

- **Estimula la confiança del teu fill en sí mateix.** Anima al teu fill o filla a crear amistats i a participar en activitats que emfatitzin les seves fortaleeses i talents.

Cóm reaccionar l'assetjament

Si el teu fill admet ser víctima d'assetjament, hauries de prendre mesures, com per exemple:

- **Registra els detalls.** Escribeu els detalls: la data, qui va participar i què va succeir específicament. Guarda captures de pantalles, correus electrònics i missatges de text. Registra els fets de la manera més objectiva possible.
- **Contacta amb les autoritats que corresponguin.** Demana ajuda al director, el mestre, el conseller escolar del teu fill o filla, o a l'entrenador de l'equip. Denuncia el ciberassetjament als proveïdors dels serveis d'internet i de telefonia mòbil, o als llocs web. Si han atacat físicament al teu fill o l'han amenaçat truca immediatament als mossos d'esquadra.
- **Explica les teves preocupacions de manera objectiva.** En lloc de donar les culpes, demana ajuda per solucionar el problema de l'assetjament. Pren nota d'aquestes reunions. Mantingues en contacte amb els funcionaris escolars, o entrenadors de l'equip. Sigues persistent si l'assetjament continua.

- **Demana una còpia de la política de l'escola o del club per casos d'assetjament.** Esbrina com s'aborda l'assetjament en el pla d'estudis de l'escola, o del club, i de quina manera els membres del personal estan obligats a respondre davant casos confirmats o presumptes d'assetjament.

Si el teu fill o filla ha estat danyat o està traumatitzat com a conseqüència d'un assetjament continu, consulta amb un psicòleg. També podries considerar l'opció de consultar amb un advocat. Iniciar accions legals per acabar amb la cultura de l'assetjament per convertir a la teva comunitat en un lloc més segur per tots els menors.