



GUIA ALUMNAT (protocol del Departament d'Educació)

Arxiu 1 L'ASSETJAMENT ENTRE IGUALS (ESCOLAR)

Conducta de maltractament psicològic i/o físic, en el marc escolar, d'un alumne o grup d'alumnes a un altre de manera continuada

Dan Olweus (1983) defineix el maltractament entre alumnes (*bullying*) com una “conducta de persecució física i/o psicològica que realitza un/a alumne/a contra un/a altre/a, el qual escull com a víctima de repetits atacs. Aquesta acció, negativa i intencionada, situa la víctima en una posició de la qual difícilment pot sortir-se'n pels seus propis mitjans. La continuïtat d'aquestes relacions provoca en les víctimes efectes clarament negatius: descens de l'autoestima, estats d'ansietat i quadres depressius, cosa que dificulta la seva integració en el medi escolar i el desenvolupament normal dels aprenentatges”.

L'assetjament no es refereix a agressions organitzades o espontànies en què es busca recíprocament el mal mutu, ni als actes de vandalisme o a d'altres comportaments problemàtics que es podrien manifestar d'una manera més o menys oberta en l'entorn escolar. És un tipus de violència que sovint es manifesta sota la superfície de les relacions observables en l'escola, oculta gairebé sempre per als adults, però ben coneguda per l'alumnat. Per això és un tipus de violència difícil d'identificar i de diagnosticar, quant a la seva gravetat, i, per tant, també d'eliminar.

Darrerament s'ha posat en evidència la importància que tenen les relacions entre els alumnes en els processos d'ensenyament-aprenentatge. Aquestes relacions faciliten l'aprenentatge d'un ampli ventall d'habilitats i actituds que contribueixen en gran mesura al seu desenvolupament emocional, cognitiu i social; però també poden tenir una influència negativa.

L'assetjament entre alumnes acostuma a ser poc conegut o, fins i tot, ignorat pels adults, especialment en les formes menys intenses (insults, malnoms, exclusió social) que poden gaudir de cert grau de permissivitat i d'indiferència. Moltes de les situacions que es consideren indisciplina o disruptivitat en realitat són disfuncions de les relacions entre els alumnes.



No és un fenomen nou, però ha estat poc valorat pels adults malgrat les greus repercussions que pot tenir entre els alumnes i en el clima de treball del centre. Els centres educatius que procuren la millora de les relacions entre els alumnes augmenten substancialment el benestar de totes les persones que hi conviuen i, en conseqüència, els resultats acadèmics.

Tot assetjament presenta les característiques següents:

- 1. Existeix una situació d'abús de poder** que impedeix que la persona assetjada pugui sortir de la situació per ella mateixa.
- 2. Hi ha intencionalitat per part de l'agressor o agressors** de fer mal, ja sigui físicament o psicològicament.
- 3. Qui el pateix es troba indefens enfront de qui l'intimida**, i això té com a conseqüència inseguretat i deteriorament de l'autoestima.
- 4. Es repeteix sistemàticament al llarg d'un període de temps** durant el qual l'agressió es dona de manera sostinguda.



Arxiu 2 TIPUS D'ASSETJAMENT ENTRE IGUALS

L'assetjament entre iguals es pot exercir de forma directa o indirecta. En les formes directes, l'agressor dona la cara, la víctima s'adona que algú li està fent mal. En canvi, les formes indirectes poden ser molt subtils: la víctima percep que hi ha alguna cosa que no rutlla, però no acaba de saber què està passant ni qui n'és responsable. El fet de no identificar l'agressor pot desestabilitzar molt; la víctima arriba a dubtar de les seves pròpies percepcions i pot patir un fort estrès i ansietat.

Segons la forma i la naturalesa de les agressions, podem trobar els següents tipus d'assetjament entre iguals:

Naturalesa	Forma	
	Directa	Indirecta
Física	Donar empentes Pegar Amençar amb armes	Robar objectes d'algú Trencar objectes d'algú Amagar objectes d'algú
Verbal	Insultar Burlar-se Anomenar amb malnoms...	Parlar malament d'algú Difondre falsos rumors
Digital	Trucades i missatges de text <i>e-mails</i> Fotografies i vídeos tramesos directament Participació en xats	Comentaris, fotografies i vídeos penjats a les xarxes socials de forma anònima Suplantació de personalitat per enviar o publicar material comprometedor
Exclusió social	Excloure No deixar participar...	Ignorar Fer com si fos transparent...

Si el mitjà utilitzat és el telèfon mòbil o l'ordinador (missatges de text, *e-mails*, xarxes socials, etc.), estariem parlant de **ciberassetjament**. En aquest cas, l'agressor s'empara en l'anonimat i això porta la víctima a desconfiar de tothom. A més a més, l'efecte expansiu de la xarxa fa que l'acció adquireixi una dimensió exponencial.

De vegades, les conductes d'odi i discriminació poden desembocar en situacions d'assetjament que pot tenir conseqüències molt negatives per a qui les pateix.



Arxiu 12 **Guia per treballar amb l'alumnat de Secundària**

I TU, QUÈ HI POTS FER?

Aquesta guia pretén ajudar-te a identificar i afrontar situacions de maltractament entre iguals.

1. Què és el maltractament entre iguals?

Les relacions amb els companys poden ser molt gratificants; de fet, amb ells hi estem bé, i compartim i aprenem moltes coses importants de la vida. Però, en ocasions, de vegades sense ser-ne prou conscients, ens fem mal i això genera infelicitat, malestar i patiment.

Gairebé tothom, en algun moment de la seva vida, ha tractat o ha estat tractat amb desconsideració per part d'algun company o companya. Però quan aquesta situació és sistemàtica i repetida en el temps, és quan parlem de maltractament entre iguals.

Heu de saber que aquestes conductes poden arribar a tenir conseqüències greus, tant per qui les fa com per qui les rep, però també pels qui les contempen o en tenen coneixement i no fan res per evitar-ho.

Sovint comença com una broma, sense mala intenció, que es va escalant de mica en mica. Es tracta d'adonar-se que algú hi pot prendre mal, i que entre tots podem evitar-ho. Així aconseguirem que es respectin els nostres drets i els drets dels altres, i aconseguirem viure millor i ser més feliços.

Per això, hem de tenir clar quins són els nostres drets i les nostres responsabilitats.

2. Els nostres drets

Totes les persones tenim DRET a ser ben tractades

En aquest centre i a tot arreu:

- Tinc dret a ser jo mateix i **NINGÚ** no em tractarà de manera injusta pel meu aspecte, ni per les meves idees, ni per la meua manera de ser...
- Tinc dret a sentir-me segur i **NINGÚ** no m'ha de pegar, ni donar empentes, ni amenaçar, ni intimidar, ni atemorir-me.
- Tinc dret a ser feliç i **NINGÚ** no m'ha d'insultar, no s'ha de burlar, ni riure's de mi, ni ferir els meus sentiments...



- Tinc el dret a ser respectat i **NINGÚ** no ha de malparlar ni escampar rumors sobre mi...
- Tinc el dret a gaudir de les relacions socials i **NINGÚ** no m'ha d'excloure, ni m'ha d'impedir participar de les activitats de grup...
- Tinc dret que les meves propietats siguin respectades i **NINGÚ** no m'ha de prendre, ni fer malbé les meves coses...

Tots aquests DRETS han de ser respectats en qualsevol circumstància

3. i les nostres responsabilitats

Totes les persones tenim la RESPONSABILITAT de tractar bé els altres

En aquest centre i a tot arreu:

- Tinc el deure de tractar de manera justa els altres i **JO** no discriminaré ningú pel seu aspecte, ni per les seves idees, ni per la seva manera de ser...
- Tinc el deure de col·laborar per fer del centre un lloc segur i **JO** no he de pegar, ni donar empentes, ni amenaçar, ni intimidar, ni atemorir els altres...
- Tinc el deure de no ferir els sentiments dels altres i **JO** no he d'insultar, ni burlar-me'n ni riure de ningú...
- Tinc el deure de respectar els altres i **JO** no he de malparlar ni escampar rumors sobre ningú...
- Tinc el deure d'establir bones relacions socials amb els altres i **JO** no he d'excloure, ni impedir a ningú participar de les activitats de grup...
- Tinc el deure de respectar les propietats dels altres i **JO** no he de prendre, ni fer malbé les coses de ningú...

Tinc la RESPONSABILITAT de protegir els meus drets i els drets dels altres

4. De què parlem?

Quan un noi o una noia (o bé tot un grup) agredeix, colpeja, dona empentes, amenaça, intimida... un company o companya, li amaga, li trenca o li roba objectes i pertinences per fer-li mal, estem parlant d'assetjament entre iguals.



També és assetjament quan ens burlem, insultem, i quan anomenem algú amb malnoms, malparlem en la seva absència, li enviem notes grolleres o escampem falsos rumors. Tots aquests maltractaments es poden exercir en persona o bé utilitzant eines tecnològiques, com el mòbil o internet.

I encara que potser no ho sembli, excloure una persona deliberadament de les activitats del grup, no deixar-la participar, fer-li el buit, o ignorar-la, també és maltractar.

Et proposem que classifiquis les conductes següents i pensis si les has patit, o bé si les has comès o has vist cometre-les a algú:

ASSETJAMENT	FÍSIC	VERBAL	DIGITAL	EXCLUSIÓ SOCIAL
Donar empentes, pegar				
Amençar, intimidar				
Robar o fer malbé les coses d'algú				
Burlar-se a la cara d'algú				
Insultar o anomenar amb malnoms				
Fer córrer rumors sobre algú				
No deixar participar a algú				
Fer com si algú fos transparent				
Forçar un company a fer coses que no li agraden i que li poden ocasionar problemes				
Exigir-li diners				
Difondre imatges compromeses d'algú				

5. Ets víctima de maltractament?

Quan una persona és maltractada, se sent vulnerable, confusa i espantada; a vegades se sent avergonyida i culpable. El cert és que pateix una situació injusta de la qual difícilment se'n pot sortir tota sola.



Pot semblar millor no dir res, però això no atura l'assetjament.

- **Sobretot no callis. Explicar els “fets” i com “t’has sentit” t’ajudarà. Pots parlar...**
 - ❖ Amb els teus pares
 - ❖ Amb el tutor o amb un professor amb qui tinguis confiança
 - ❖ Treu el tema a tutoria i fes que se’n parli
 - ❖ Directament amb el cap d’estudis o el director
 - ❖ I si no pots parlar directament, demana a un amic que t’hi acompanyi, fes que algú ho expliqui en nom teu o denuncia la situació per escrit.
- **Escriu un diari amb els incidents, si creus que et pot ajudar a explicar millor els fets.**
- **No et culpabilitzis pel que t’està passant.**
- **Davant l’agressor, intenta mantenir la calma i no respondre a les provocacions.**
- **Intenta fer valdre la teva opinió, cridar o plorar no sol ajudar.**
- **No responguis de la mateixa manera, això agreuja la situació.**
- **Procura no estar sol i evita llocs i situacions de risc.**
- **Denuncia-ho: explicar el que t’està passant no és de covards; ben al contrari, és una manera intel·ligent d’actuar**

Dir que t’estan maltractat no és “xivar-se”, és defensar el teu dret a estar bé i treballar per millorar la convivència

6. Has estat testimoni de maltractament?

Hi ha companys que són espectadors, contemplen l’escena violenta entre l’agressor i la víctima i no intervenen. Sovint callen, però les raons del silenci poden ser molt diferents: vergonya, por, ignorància, manca d’iniciativa... En algunes situacions, més sovint del que seria desitjable, alguns espectadors fins i tot s’afegeixen a l’agressió.

El fet de ser espectador de situacions d’assetjament també té conseqüències per a un mateix:

- Encara que a vegades pots pensar “no va amb mi”, “jo no m’hi embolico” i coses així, **ser espectador d’una agressió i no intervenir-hi ni avisar ningú, suposa**



esdevenir-ne còmplice i, a la llarga, t'insensibilitza davant la violència.

- És normal sentir rebuig i fins i tot por davant situacions violentes, però no ens han de deixar indiferents. **Demostrar obertament que aquella situació no ens agrada la pot aturar, sobretot si no ho fas tu sol.** De vegades només cal que algú comenci.

- Potser també fem veure que no veiem res per por o per no buscar-nos problemes. **Hem d'actuar amb intel·ligència i valorar si podem donar suport** o ajudar directament la víctima, o **si és millor anar a buscar l'ajuda d'un professor o professora.**

- Si coneixeu algun company o companya que és víctima d'assetjament, **li heu de fer costat. Ningú no es mereix ser assetjat.**

Defensar els drets dels altres també és defensar els teus drets i treballar per millorar la convivència

7. Ets dels que assetgen?

Si ets un noi o una noia que estàs embolicat en aquest tipus de conductes, segurament tens un problema.

Quan una persona agredeix una altra, sovint ho fa perquè no es troba bé amb si mateix. Hauries de buscar **què et passa i perquè necessites** "ficar-te" amb d'altres persones, especialment si són més dèbils que tu.

És molt important que pensis bé **què és el que et genera tant malestar** que no pots controlar-te i necessites dominar altres persones per mitjà de la força.

De vegades, agredim perquè ens sentim enfadats, ferits o espantats i no sabem com verbalitzar els nostres sentiments; llavors "descarreguem" sobre algú altre i ens podem sentir valents i forts per uns moments, però **això no soluciona res, ja que continuem tenint el problema.**

La violència no és la millor manera de resoldre conflictes, l'única cosa que produeix és més violència.

És important que també valoris les conseqüències d'aquestes agressions, tant en la persona a la qual estàs agredint com en tu mateix.

Si ens aturéssim un moment a **pensar com se sent la persona a la qual fem mal**, segurament no ho fariem.

Trencar amb aquesta situació no sempre és fàcil. Valora la possibilitat de demanar ajuda als pares o al tutor o tutora. Encara que no t'ho sembli, aquesta és una actitud ben intel·ligent.

Hem d'aprendre **altres maneres de resoldre els problemes i de relacionar-nos.** Hem de trobar maneres que satisfacin tothom. Així augmentarem també el nostre



benestar.

Les persones felices no necessiten fer mal als altres per sentir-se millor

8. I per acabar, 10 punts per pensar-hi

1. L'assetjament no és una broma. Amb una broma riu tothom; quan hi ha algú que es molesta, s'espanta o pateix ja no és una broma. L'assetjament vulnera els drets de les persones i això no fa riure.

2. Ningú no es mereix ser assetjat. Es diu que "hi ha gent que s'ho busca", però això només és una excusa per justificar l'agressió i quedar bé. Tots tenim el dret a ser tractats amb respecte.

3. Si et peguen o t'insulten és millor no tornar-s'hi. Respondre de la mateixa manera empitjora la situació. Cal trobar maneres positives de resoldre els conflictes.

4. No només assetgen els nois. Es diu que les baralles són "coses de nois", però deixar de banda una persona, fer córrer falsos rumors perquè la deixin de banda, excloure-la del grup i coses així també són formes d'assetjament. Aquestes maneres d'assetjar són més freqüents entre les noies, per això direm que les noies també tenen conductes assetjadores, però diferents de les dels nois.

5. Els nois i les noies que són assetjats no són persones febles que no se saben defensar. Quan un grup intimida una persona sola, és molt difícil plantar cara. Els covards són els que necessiten anar en grup per sentir-se forts.

6. Dir-ho al professor no és "xivar-se". Patir o ser testimoni d'un assetjament i dir-ho a un adult és defensar els drets d'una persona que necessita ajuda; i això és ser solidari, intel·ligent, honest i responsable.

7. Els nois i les noies que són assetjats sovint estan tristos i sofreixen durant molt de temps. Són infeliços i hem d'ajudar-los a superar aquesta situació injusta.

8. Quan hi ha una baralla o una situació d'assetjament, s'ha de buscar la manera d'aturar-la i, si no es pot, és necessari anar a buscar l'ajuda d'un adult. Un espectador esdevé còmplice quan no intervé ni denuncia les agressions.

9. Castigar els nois i les noies que fan mal als altres és una possibilitat, però no l'única. El més important és ajudar-los a trobar maneres positives de relacionar-se. Per això, a l'institut treballem per millorar la convivència.

10. La víctima necessita ajuda, però també els nois i les noies que agredeixen; sovint no se senten bé amb ells mateixos. Tots necessitem aprendre maneres positives de resoldre els conflictes per millorar la convivència i ser més feliços.



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
Institut Bosc de la Coma

Programa #aquiproubullying
Projecte de Convivència