



# BULLYING

Fitxa informativa

QUÈ ÉS?

QUINES ACTUACIONS ES CONSIDEREN BULLYING?

IDEES ERRÒNIES SOBRE EL TEMA.

QUÈ PUC FER SI M'ESTAN MALTRACTANT?

A ON PUC ADREÇAR-ME PER ORIENTACIÓ?

## Què és?

És molt possible que si fas memòria, recordaràs alguna vegada en la qual s'han burlat, t'han insultat o amenaçat, o potser, fins i tot, t'han agredit físicament. Aquestes situacions ens fan enfadar o posar-nos tristos.

**Sovint, l'assetjament comença amb una broma** que poc a poc va derivant en un atac continuu cap a la persona.

Parlem de **bullying** quan es realitzen **conductes que busquen ferir, atemoritzar o intimidar a una persona mitjançant l'agressió verbal, física o l'exclusió social**. Aquestes conductes tenen 3 característiques fonamentals:

- ☐ Existeix un **desequilibri de poder o abús** (l'agressor és més fort físicament o són diversos agressors).
- ☐ Els incidents es **repeteixen sovint al llarg del temps**.
- ☐ L'agressor o agressors actuen de manera **intencionada**.

## Actes de maltracte

Un dels problemes en relació al bullying és la dificultat per veure la **línia vermella que diferencia** el que considerem una **broma** sense importància del que és un **maltractament**.

La diferència és clara: **en una broma tothom riu**, en el **bullying hi ha una persona que NO ho fa**. El maltractament sovint provoca: ansietat, símptomes depressius, una baixa autoestima i absentisme escolar.

Es consideren **conductes de bullying**:

- ☐ L'**agressió verbal** mitjançant la provocació, els insults, l'ús de malnoms, burles, amenaces, intimidació, etc.
- ☐ El **maltractament físic** com pegar, donar empentes, escopir, robar, forçar a fer alguna cosa en contra de la voluntat de la persona, etc.
- ☐ **Exclusió social** a través de la marginació, ignorar, no deixar participar en activitats, fer córrer rumors, humiliacions o atacs a través de les xarxes socials, etc.

## Mites del bullying

**"Els agressors neixen com a tals"**

**FALS.** El bullying és una conducta apresada, per tant l'assetjador pot canviar.

**"El bullying és normal, una fase de la vida"**

**FALS.** No és normal ni acceptable. Si s'accepta concedim un major poder al agressor.

**"La situació no canviarà, no val la pena fer res"**

**FALS.** No fer res o evitar parlar-ne farà que aquesta situació s'allargi en el temps i molt probablement s'agreugi.

**"Només és una broma, no s'ha d'exagerar"**

**FALS.** Tots relativitzem les coses quan no ens afecten a nosaltres mateixos. Només és una broma quan la persona la percep d'aquesta manera.

**"Si ho dius a algú, serà pitjor"**

**FALS.** Les investigacions realitzades sobre l'assetjament demostren que la persecució disminueix quan es parla amb el tutor o amb altres companys.

**"Millor aguantar que ser un "xivato"!"**

**FALS.** Aquest senyalament com a "xivato" és un xantatge emocional que utilitzen els agressors per evitar que la víctima doni a conèixer la situació, ja que això pot produir conseqüències per a ells.

**"Confronta i lluita!"**

**FALS.** Encara que a vegades és impossible no defensar-se, sovint fa que l'abús empitjori i augmenta el risc d'un atac físic.

## Què es pot fer?

### PARLAR AMB ALGÚ.

Parla amb els teus amics o familiars sobre el tema. **Si no parles, no s'aturarà.**

### SI PASSA A L'ESCOLA.

Explica al **tutor o al cap d'estudis** el que està passant perquè un adult abordi la situació. **No és ser "xivato" ni buscar-se més problemes**, és tractar de solucionar una situació problemàtica que d'altra manera continuarà passant.

### SI PASSA FORA.

Informa als teus **pares** perquè valoreu com buscar una solució.

### DEMANA AJUDA o PROTECCIÓ.

Envoltat dels teus amics quan puguis. **Quants més sigueu, menys probabilitats hi haurà que us agredeixin.** Recorda també ser un amic quan et necessitin.

### PLANEJA AMB ANTEL·LACIÓ: REACCIÓ 0.

Pensa com **evitar mostrar una reacció d'enuig o tristesa** davant les agressions verbals, ja que **les provocacions perden el seu atractiu si a tu no t'afecten.** Prova a practicar l'expressió facial al mirall, comptar fins a 10, respirar profundament sense que es percebi, etc.

### NO MOSTRAR POR NI IGNORAR.

Quan l'agressor actua de manera directa contesta amb fermesa, evitant mostrar temor. **És necessari expressar verbalment que no ens agrada la situació i demanar que s'aturi sense denotar irritació o desesperació.** Entrena la teva expressió facial, el to de veu i les frases que creguis oportunes per "actuar" quan sigui necessari. **A vegades simular seguretat en un mateix pot fer que l'assetjament pari.**

### EVITA SITUACIONS DE RISC.

Sempre que sigui possible **procura eludir l'agressor o agressors habituals**, canviant les rutes o llocs habituals on es produeix l'assetjament.

### RESPECTA'T A TU MATEIX.

Ningú té el dret de tractar-te despectivament i ferir-te intencionadament.

### RECORDA: SI VEUS ACTITUDS DE BULLYING, NO PARTICIPIS... PENSA QUE LA PRÒXIMA VEGADA PODRIES SER TU.

A vegades **el bullying s'agreja** perquè les persones que habitualment no participen **no fan res per evitar-ho o fins i tot s'hi sumen.**

## Per a més informació

Si vols informació sobre altres temes de Salut Mental o fer alguna consulta, entra a la nostra pàgina web: **[www.espaijove.net](http://www.espaijove.net)**