



1 de cada 5 alumnes catalans afirma haver patit assetjament en algun moment de la seva etapa escolar, molts d'ells pateixen en silenci per por i/o vergonya.

Pautes per prevenir l'assetjament escolar.

1. Parlem-ne.

Ajuda'l/-la a entendre què és, per què és inacceptable i com es pot solucionar. Assegura't que sap que estàs obert/a a parlar-ne sempre que sigui necessari.

2. Posem límits.

Expliquem-li que les actituds violentes no són acceptables en cap context ni persona.

3. Donem eines.

Ajuda'l/a a posar paraules a les seves emocions. Fem-li saber que demanar ajudar és un acte intel·ligent i valent.

4. Fomentem l'autoestima.

Fem-los sentir valorats/ades i estimats/ades fomentant. Recorda-li que és únic/a en el món i que les seves diferències són el que el/la fan valuós/osa.

5. Acallar la situació és formar part del joc.

Anima'l/-la a no seguir el joc de la persona violenta ni a fer costat a la víctima. Explica-li que pot comunicar-ho a una persona adulta.

6. Estiguem atents/es a les senyals d'alerta.

Fixa't si està més nerviós/a, si evita anar a classe o extraescolars, si somatitza els problemes (insomni, mal de panxa, vòmits...)...

Estiguem atents/es a qualsevol alarma!

7. Actuem!

Si pensem que està patint bullying, posa't en contacte amb els responsables del centre educatiu, perquè posin en marxa el protocol d'actuació.

8. Més informació:

Telèfon Bullying Infància Respon: 116 111

Telèfon d'ajuda a nens, nenes i adolescents ANAR: 900 20 20 10

Recursos Secció de Joventut de la Generalitat: Jove.cat >
Conviure > Plantar cara a la violència > entre joves