



GUÍA DE RECURSOS
DE SALUT DEL CONSELL
DE LA JOVENTUT DE BARCELONA

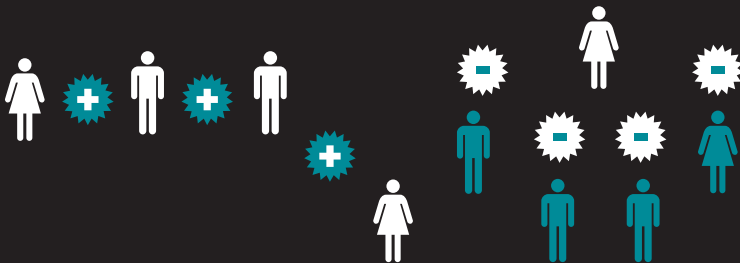
cJb
CONSELL DE LA JOVENTUT
DE BARCELONA

INTRODUCCIÓ

Normalment les relacions amb els companys i companyes ens solen aportar moltes coses positives: compartim experiències, activitats, dubtes i fins i tot confidències! Però a vegades es poden produir conflictes que, volent o sense voler, ens fan mal o ens fan patir. Si això passa una vegada i ho podem solucionar parlant, perfecte... però si es produeix de manera sistemàtica hem d'afrontar-ho, demanar ajuda i intentar resoldre aquesta situació de maltractament entre iguals de la millor manera possible. Tothom hi sortirà guanyant!

L'assetjament escolar, també conegut com a bullying, no és un fenomen nou. Consisteix en que un/a o diversos/es alumnes exerceixen poder sobre un/a altre/a amb la intenció de fer mal i sense que la víctima tingui la possibilitat de defensar-se. Aquest tipus d'agressions poden ser tan directes com indirectes (més difícils de detectar) i de diferents tipus: físiques, verbals o relacionals.

Pensa que una situació de bullying és un conflicte que afecta a tothom. Siguis víctima, persona agressora o observadora, esperem que aquesta guia t'ajudi a identificar i afrontar situacions de maltractament entre iguals. Per això, al final de la guia hi trobaràs un apartat de recursos que et poden ser molt útils.

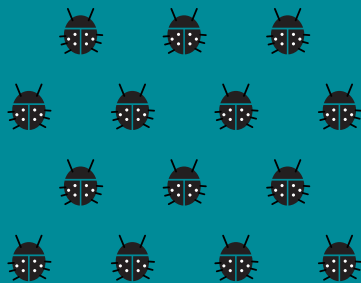


“VÍCTIMA”

- Hi ha algú que et té mania i sembla que sempre vagi a per tu?
- Tens por d'anar a l'institut i trobar-te a aquesta persona?
- Intenten posar-te en **PROBLEMES**?
- T'insulten o t'anomenen amb mots i sobrenoms ofensius?
- Fan córrer rumors sobre tu?
- Intenten que les teves amistats s'apartin de tu, o que la gent no se t'apropi?
- T'amenacen, t'agredeixen, et roben o espatllen les teves pertinences?



QUÈ POTS FER SI PATEIXES BULLYING?



- Recorda que tu **MAI** et mereixes que t'agredeixin!
El que té el problema és la persona que t'assetja,
que no coneix una altra manera de destacar.

- La persona assetjadora voldrà sobretot que les
seves paraules i actes et provoquin **POR, RÀBIA**
i **VERGONYA**. No li donis aquesta satisfacció.
PASSA D'ELL/A! Valora't i estima't, que no
t'importi la seva opinió!

- Tu no ets el que els altres diuen només perquè ho
diguin! Tothom té defectes, però també un munt
de qualitats!

- **EXPLICA-LI A ALGÚ** el que t'està passant, no
t'ho quedis per a tu. Hi ha agressions de les que no
et pots defensar tot sol/a.

- Hi ha molta gent que t'aprecia tal i com ets, con-
fia-hi i demana'ls ajuda!



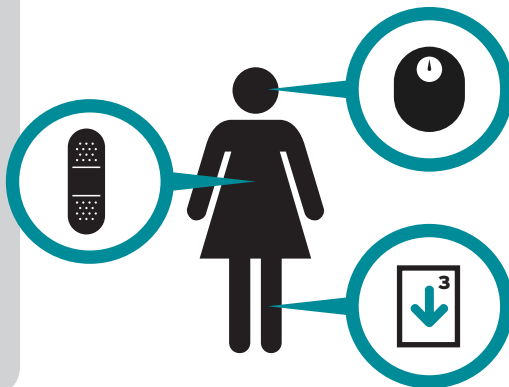
“OBSERVADOR/A”

Has vist alguna persona que...

- Està especialment callada a classe.
- No té gana i està perdent pes.
- Dorm malament, es queixa d'insomni.
- Està sempre sola. Ja no va amb les que eren les seves amistats.
- Les notes han empitjorat sobtadament.
- Està nerviós, té ansietat, nàusees, por.
- Està de més mal humor, susceptible, agressiva.
- Se la veu trista, insegura, “patosa”, dubitativa, apàtica.
- Porta la roba o el material escolar trencats.
- Té morats i altres ferides amb assiduitat.
- Falta a classe cada vegada més sovint.

Aquesta persona pot estar en una situació complicada i podria ser que estigués vivint una situació de bullying. Què penses fer?

Pot ser que tinguis por de dir o fer alguna cosa per evitar-ho. Però recorda que una persona que agradeix i a qui ningú li diu res es pensa que el que està fent està bé. Són situacions que afecten a tothom i, si no fas res, altres persones podrien passar a ser víctimes.



QUÈ POTS FER? ACTUA!

Si tu ets **UN/A OBSERVADOR/A** i has vist o coneixes persones que estan sent víctimes de bullying o, al contrari, estan agredint, **LA TEVA AJUDA ÉS MOLT IMPORTANT! NO ET QUEDIS QUIET/A!**

NO LI SEGUEIXIS EL JOC A L'ASSETJADOR/A. No li riguis les burles, insults o agressions cap als i les altres. Critica el que li acaba de dir a la víctima. No li facis cas.

RECOLZA LA VÍCTIMA. Que no es quedi sola. Anima-la a participar en algun joc. Digues-li que no té cap culpa del que li està passant. Dóna-li suport i anima-la per a que ho expliqui a algú de confiança.

Si és un amic o una amiga teva, estigues al seu costat. Si vols parlar-hi amb confiança, és important que li diguis:

- 1 Això li pot passar a qualsevol. No és una persona dèbil. La culpa és de l'agressor/a, no seva.
- 2 No és un/a xivato/a per explicar-ho, està ajudant a que no li facin a ningú més.
- 3 Les agressions no pararan per sí soles. Cal que busqui ajuda!

COMUNICA-HO. Discretament, explica-li a algun professor o professora el que està passant. No callis! El bullying no és una broma o un joc, és inacceptable!

“AGRESSOR/A”

- Tens algun problema a casa?
- No t'agrada anar a l'escola?
- Sents que necessites agredir per ser respectat?
- És més ràpida la teva mà que la teva ment?
- Creus que has de ser el/la més fort/a?
- T'enfades amb facilitat?

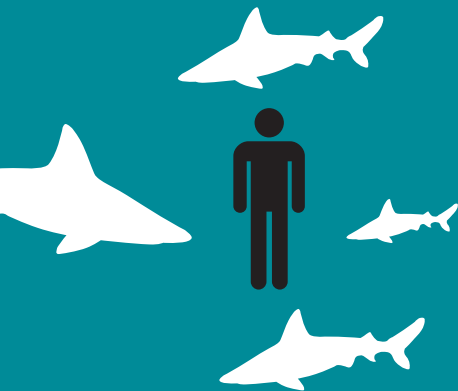
La violència no és la millor manera de resoldre els conflictes, només en crea de nous. Per tant, la violència no és la solució, sinó que forma part del problema.

REALMENT VOLS AMISTATS BASADES EN LA POR?

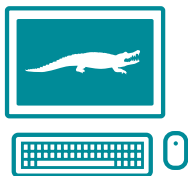
Ningú que és feliç vol fer mal a una altra persona. Si tens la necessitat de burlar-te d'altres persones, humiliar-les, amenaçar-les, pegar-les, robar-les, etc., planteja't si vius feliçment.

Has d'aprendre altres maneres d'afrontar el que et passa, de resoldre els problemes que tinguis i de relacionar-te. I ho has de fer intentant que tothom es senti millor; així el teu benestar també augmentarà. Si no saps com fer-ho, demana ajuda.

Tots i totes hem de transformar els conflictes de manera pacífica i no violenta. Apostant pel diàleg i la mediació, millorarà la convivència i serem persones més felices.

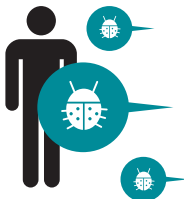


SAPS QUÈ ÉS...?



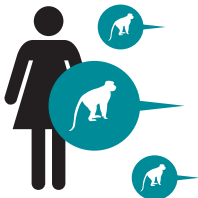
CIBERBULLYING

T'has sentit agredit/da o atacat/da en algunes ocasions a través del mòbil o internet? Has rebut insults o t'has sentit menyspreat/da als xats o a les xarxes socials, per exemple? Això són mostres del ciberbullying o ciberassetjament; molt comú a dia d'avui, ja que a partir de l'anonimat hi ha gent que se sent impune a l'hora d'agredir a altres persones. Navegar per internet no és segur, i és important que tinguis un comportament respectuós, responsable, i que no donis dades personals. Si t'estan assetjant i/o ridiculitzant, és important que guardis les proves, que deixis la connexió immediatament i busquis ajuda. Parla amb els teus pares i/o amb altres persones de confiança!



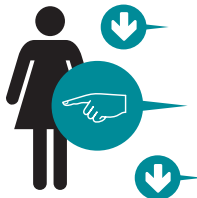
BULLYING LGTBÒBIC

Així s'anomena l'assetjament escolar lligat a la discriminació per motius d'orientació sexual i/o identitat de gènere. És a dir, totes aquelles situacions d'agressions cap a persones que són considerades gais, lesbianes, bisexuals i/o trans (insults, agressions físiques, menyspreu constant...). Si n'ets víctima, no et tanquis i cerca ajuda, ja sigui amb el professor o la professora de confiança, amb alguna entitat LGTB, o amb els pares... amb qui et sentis més còmode. Pensa que tens el mateix dret que la resta a viure les teves emocions i la teva sexualitat amb total llibertat!



BULLYING XENÒFOB

Amb aquest terme fem referència a l'assetjament escolar per motius d'origen, religió o pel color de la pell. Si t'agredeixen o et ridiculitzen utilitzant com a motiu el color de la teva pell, el teu origen ètnic o les creences o religió que puguis practicar, no t'ho callis! És igual si són insults o agressions físiques, cal que comuniquis al professorat o als pares qualsevol atac que rebis de manera sistemàtica. També trobaràs entitats que et poden ajudar a denunciar-ho.



VIOLÈNCIA MASCLISTA

Ep, noia! Hi ha algun noi que et faci sentir insegura i/o inferior? Algú que t'intimida i no deixa que expressis les teves opinions? Si et sents controlada, si t'insulten i/o si t'agredeixen físicament, això és violència masclista! Cerca ajuda: explica-ho als teus pares, amigues o amics, al professor o la professora de confiança... No deixis que cap noi et limiti i et robi la llibertat a la que tens dret com tothom!

RECURSOS

INFORMACIÓ I ATENCIÓ:

Telèfon del menor ANAR - 900 20 20 10

Telèfon d'atenció gratuït, funciona 24 hores i no cal donar dades personals. Hi trobaràs professionals que t'escoltaran i t'orientaran, ajudant-te a trobar una solució. També pots fer consultes on-line a través del web www.anar.org

Tamaia

Associació que dóna atenció, assessorament psicològic i recursos per a noies i dones en situació de violència. www.tamaia.org Telèfon d'atenció gratuït: **934 120 883**.

DENÚNCIA:

Síndic de Greuges de Catalunya: el defensor dels i les joves

S'encarrega de defensar les persones quan des de l'administració o empreses públiques no els han respectat els drets. www.sindic.cat Tel. **900 124 124**

Síndica de Greuges de Barcelona

Defensa els drets de la ciutadania a la ciutat de Barcelona. www.sindicadegreugesbcn.cat
Tel **934 132 900**

Observatori contra l'Homofòbia

T'ajuden a denunciar casos de discriminació per motius d'orientació sexual i/o identitat de gènere. www.observatoricontralhomofobia.org

SOS Racisme - Servei d'Atenció i Denúncia (SAID)

Servei gratuït d'atenció i denúncia dirigit a aquelles persones, grups o col·lectius que hagin estat víctimes o testimonis de fets i/o comportaments racistes o xenòfobs. www.sosracisme.org/said
Tel **934 126 012**



RECURSOS PER A L'AULA:

Mediatk dels conflictes: Recursos educatius per a joves i docents

Lloc web amb informació, jocs i materials didàctics. Elaborat pel Grup de Recerca i Estudis dels Conflictes (GREC), és un espai de trobada per a alumnat i professorat en què es donen eines per a resoldre conflictes i millorar la convivència. www.grecxarxa.org/mediatk

Bloc Karici.es

Per tal de minimitzar els casos d'assetjament escolar per motius d'homofòbia, bifòbia o transfòbia i, alhora, per prevenir casos de violència de gènere, és important treballar l'educació afectivosexual amb els i les joves. Aquest bloc n'és un molt bon exemple: <http://karicies.blogspot.com/es/>

Bloc Tutoria GLBT

Recurs que ajuda als adolescents LGTB mancats d'informació i/o referents i que apropa i ajuda a normalitzar la diversitat sexual a les aules:

<http://tutoriaglbt.blogspot.com.es/>

Associació SEER

Entitat que desenvolupa tallers de prevenció de l'assetjament escolar amb grups de joves.

www.associacioseer.org



Un apunt per a educadors/es! Et convidem a tractar amb el grup de joves la diversitat en tota la seva amplitud. Tractant el respecte cap a la diversitat millorarem la convivència entre iguals i si treballlem específicament la diversitat sexual i cultural aconseguirem evitar casos de bullying LGTBfòbic i xenòfob. Si creus que et manquen més recursos al respecte, escriu-nos a salut@cjb.cat i mirarem de donar-te un cop de mà!

Llicència



Creative Commons: Reconeixement - NoComercial – CompartirIgual. No es permet un ús comercial de l'obra original ni de les possibles obres derivades, la distribució de les quals s'ha de fer amb una llicència igual a la que regula l'obra original.

Edita:



LA FONTANA

C/Gran de Gràcia, 190. 08012 Barcelona

Tel. 93 265 47 36

cjb@cjb.cat

www.cjb.cat

En conveni amb:



**Ajuntament de
Barcelona**