

- **Què opines del bullying des del punt de vista de psicòloga?**

Els últims estudis ens donen dades alarmants respecte a la quantitat de persones que són víctimes d'assetjament escolar, es creu que **un de cada deu alumnes** el pateixen, per tant és probable que a cada classe es doni un cas, com a mínim.

Sentir-se rebutjat/a i assetjat/a física i/o psicològicament genera tot un seguit de sentiments negatius com inseguretat, insatisfacció, ansietat, ràbia, frustració, incomprensió, etc. Existeixen diverses variables que influenciaran en la gravetat d'afectació de la víctima, com per exemple el tipus, la intensitat i la duració dels comportaments d'assetjament rebuts, la capacitat d'afrontament i el recolzament exterior que rebut, ja sigui de l'escola, la família o els amics/gues. És convenient que la persona que passa per aquest mal tràngol pugui rebre suport psicològic per restaurar la seva autoestima, tornar a confiar en ella mateixa i en els altres. Es creu que entre un 70 i un 80% de les persones que han patit assetjament escolar necessitaran teràpia psicològica per poder afrontar la situació.

La persona que assetja també necessita ajuda professional, en molts casos existeix una baixa autoestima i una necessitat de sentir-se reconegut davant del grup, de tenir un lloc important, encara que sigui mostrant el seu poder mitjançant la violència. Un factor important a tenir en compte i a treballar és la manca d'empatia cap a la persona assetjada.

A tots els **centres educatius** és importantíssim aplicar programes de prevenció, és a dir, intervenir per a que aquestes conductes no apareguin. Diversos estudis ja han mostrat com l'aplicació de **programes d'educació emocional** a les aules redueixen el número de casos d'assetjament i també augmenten la capacitat de resposta de les possibles víctimes. Els centres també han de tenir un protocol, que en cas de que es detecti assetjament, pugui oferir recursos de qualitat a la víctima i també a la persona o grup d'assetjadors.

La **família** a d'estar molt al cas si observa canvis de comportament en els seus fills/es, sobretot si veuen un augment de la inestabilitat emocional, més irritabilitat, ansietat, comportaments per evitar anar a l'escola com per exemple les somatitzacions (mals de cap, de panxa, etc.) o que perd sovint o es trenca material escolar, roba, etc. Sabem que moltes vegades les víctimes no ho comuniquen a la família per vergonya i aquesta viu aliena als fets, per això és important observar i tenir una bona comunicació amb els fills/es.

- **T'arriben molts casos de bullying a l'assessoria?**

Sí arriben persones que ens comenten que han patit assetjament, però gran part dels casos que ens han arribat ha estat després de que s'acabés el període d'assetjament, alguns havien canviat d'escola, altres seguien a la mateixa però l'assetjament ja s'havia acabat. Com ja hem comentat abans, tenir l'oportunitat de rebre un suport professional pot ajudar a tancar millor la ferida que el bullying provoca en l'autoconcepte i en la forma de relacionar-se amb les altres persones.

- **Quins són els principals motius de consulta?**

Els motius principals que ens hem trobat a l'assessoria giren al voltant d'inseguretats amb ells mateixos/es i amb les relacions socials, també per estats d'ansietat que es produeixen en pensar que els hi pot tornar a passar o per les dificultats per regular la ràbia que es queda present després del període d'assetjament.

- **De quines edats solen ser les persones que acudeixen?**

A l'assessoria els casos que atenc principalment són de secundària, però hi ha relats que expliquen històries que els hi van passar a primària.

- **Triguen molt en superar-ho?**

Depèn de cada persona, dels recursos que tinguin d'afrontament, de la gravetat de les agressions patides, de la duració del període d'assetjament i també del suport que hagin rebut tant a nivell familiar com escolar. El que està clar és que requereix temps. A vegades en funció de les situacions de la vida que es vagin trobant poden anar necessitant suport puntual.

- **Quines persones pateixen més bullying, els nois o les noies?**

Segons les dades publicades per un estudi de la ONG Save the Children publicat al 2016, són les noies les surten pitjor parades, un 10'6% han patit assetjament (davant d'un 8% dels nois) i un 8,5% ciberassetjament (davant un 5,3 dels nois).

- **Creus que han incrementat els casos de bullying a causa de les xarxes socials? Per què?**

L'accés a les xarxes i l'ús que se'n fa d'elles és un fet recent davant al que hem d'estar alerta. Abans l'assetjament acabava quan es sortia de l'escola o l'institut, però ara no té límit horari, és pot produir 24 hores, fer-ho de forma anònima amb perfils falsos i arribar a molta més gent. A mesura que augmenta l'ús de les xarxes a nivell social també ho fa com a eina per assetjar.

Es recomana a la família que permeti un ús supervisat de les xarxes i que es tingui en compte que sense aquesta supervisió és com si "donessin un cotxe a algú que encara no sap conduir i que no té carnet" i s'assumeixin els riscos.

I per últim, un missatge per als companys i companyes d'escola o institut:

Si estàs assetjant, PARA i cerca ajuda! Pots deixar de fer-ho!

Si estàs sent víctima, cerca ajuda a la família, amb el teu tutor a altres recursos com El Lloro. L'assetjament té un final!

Si estàs observant, si saps que s'està assetjant a algú, ja sigui directament o a les xarxes, comunica-ho a algun responsable del centre! El teu suport és fonamental!