

ACTIVIDADE: OBRADOIRO DE PREVENCIÓN DE ACOSO ESCOLAR.

DESTINATARIOS: Alumnos de 1º e 2º de ESO.

TEMPORALIZACIÓN: 4 sesións de tutoría.

1. OBXECTIVOS:

- Aprender a identificar unha situación de acoso entre iguais.
- Coñecer as diferentes formas de acoso entre compañeiros.
- Desenvolver nos alumnos actitudes de rexeitamento e denuncia hacia o acoso escolar (no caso de ser espectadores) e estratexias de autoprotección (no caso de ser vítima).
- Desenvolver a capacidade de expresión oral e a discusión.

2. IDEAS PARA TRABALLAR:

- As relacións entre compañeiros deben estar presididas polo respecto mutuo. Ninguén ten que sentirse obrigado a facer nada que non desexe. Os diferentes puntos de vista deben ser tidos en conta sen entrar en descalificacións personais.
- As emocións e os sentimentos adquiren un papel importante, de ahí a necesidade de ser capaces de tratar de entender os sentimentos da outra persona.
- As diferencias son a excusa dos acosadores para abusar de alguén. Aprender a respetar as diferencias axuda a previ-lo acoso.
- Nunha situación de bullying existen diversos responsables directos (o acosador) e indirectos (os expectadores).
- Un conflito de bullying é unha situación de maltrato con intención de facer dano, pero esta conduta para que sexa bullying ten que ser repetitiva.
- O acoso entre compañeiros pode ter diferentes formas de manifestarse: psicolóxico, físico, verbal, social.
- Existen dous tipos de vítimas (común e provocativa), pero ninguén merece ser acosado.
- Unha situación de bullying non se debe confundir con outro tipo de conflito, teñen que darse determinadas circunstancias. Debemos aprender a diferenciar bullying doutros problemas.
- O grupo de alumnos pode ser o principal sector que axude a desenmascarar unha situación de bullying e polo tanto poñerlle remedio.
- Informar dunha situación de bullying non é chivarse, senón poñerse no lado da vítima.

3. SECUENCIACIÓN DE ACTIVIDADES:

1ª Análise dunha situación de acoso escolar.

ACTIVIDADE: *Carta dunha alumna acosada.*

2º Analizar o papel dos espectadores nunha situación de bullying.

ACTIVIDADE: *É mellor seguir o rollo?*

3ª Aprender a diferenciar unha situación de bullying.

ACTIVIDADE: *Aprendemos a recoñecer unha situación de Bullying.*

4ª Ensinar estratexias para enfrentarse a unha situación de bullying.

ACTIVIDADE: *Que facer ante unha situación de bullying.*

ACTIVIDADE: Carta dunha alumna acosada.

Despois de ler esta carta reflexiona e contesta ás preguntas, para despois participar no debate coas túas opinións:

Son Xiana e preciso a túa axuda, por favor. Xa non sei que facer. Hai rapaces na miña clase que se meten continuamente comigo e non me deixan en paz. Ao principio só me insultaban, chamábanme foca, gorda e gafotas. Ríanse de min e parece que iso lles divertía. As bromas foron cada vez máis frecuentes e máis desagradables. Agora escribenme notas anónimas nas que me insultan e me ameazan con pegarme, incluso o escriben nos meus libros e cadernos. Outras veces, cando me descuido, tíranme as cousas ao chan para continuar as súas bromas e para que os demais se rían cando as teño que recoller. Tamén se fan os distraídos e aproveitan para empuurrarme. Quixera pasar desapercibida e que non se fixasen en min, pero vexo que é imposible. Con frecuencia sinto ganas de chorar e síntome desesperada. Sinto que non podo facer nada porque están case todos en contra de min. Non me interesa nin me apetece nada vir ao insituto. Se por min fose non sairía da cama. Algunhas veces conseguín convencer á miña nai de que doía algo, e deste xeito librábame das clases.

O certo é que sí quero estudar, pero empezo a ter medo de que me poidan facer cousas aínda peores. Non me gusta que se rían de min nin me insulten. Como non me queixo e non sei defenderme, cada vez abusan máis de min. Gustaríame que alguén me axudase. No sei a quen pedir axuda porque penso que o que me pasa non lle importa a ninguén. Ao mellor é que non me quere ninguén. Aos profesores tamén lles da igual, creo que pasan e non queren problemas, polo menos iso é o que me parece a min. Que podo facer? Ao mellor ti pódeshme axudar.

Pensa no que lle está pasando a Xiana e contesta ás seguintes preguntas:

- 1) Que lle ocorre a Xiana na súa clase?
- 2) Que cousas debería facer Xiana para saír da situación persoal pola que está pasando?
- 3) Imaxínate que ti te atopas nunha situación persoal parecida á sufrida por Xiana. Que farías?
- 4) Se ti observas que un grupo de alumnos se meten con algún compañeiro e non o deixan tranquilo ata conseguir que se sinta mal, odie vir ao instituto e se sinta aillado, que podes facer?
- 5) Indica as consecuencias que pode ter o vivir unha situación similar á descrita por Xiana na súa carta:

ACTIVIDADE: É o mellor seguir o rolo?

Analizaremos o caso de Ramón. Tentaremos contestar ás preguntas:

Ramón é un rapaz pouco estudoso. Saca malas notas dende que comezou a ESO. Na clase sempre está distraído, aburrido, interrompindo con cousas que non veñen a conto, facendo preguntas irrelevantes, esquecese das tarefas, etc. Moitas broncas que hai na clase son porque interrompe ao profesor e consegue que este enfade. Algúns rapaces de clase (un grupo de 4) métese continuamente con el, chámanlle torpe, foca, gafotas, danlle patadas á súa mochila, escóndenlle as súas cousas. Ademais non lle cae ben a moitos compañeiros porque nunca di nin fai nada interesante, está sempre aillado. Cando hai que facer un traballo en grupo ninguén quere traballar con el, e nos recreos todo o mundo o ignora. Ademais o “grupo de 4” o empurra ou riñense del gastándolle bromas pesadas, escúpenlle polas escaleiras, pero sempre tratando que non os vexa ningún profesor. Algúns compañeiros da clase non están dacordo en como o tratan pero non se atreven a mostrar o seu desacordo coa conduta do “grupo de 4”, e ás veces ata se ríen das gracias e bromas que lle gastan.

A titora xa chamou aos pais de Ramón porque o nota máis nervoso que nunca, irritable e está estudando moi pouco e cada vez ten menos interese nos estudos, pero nin os pais nin a titora saben nada da situación que está a vivir Ramón, xa que el non se atreve a dicir nada. Ten medo, incluso cre que todo o que lle fan o merece.

- 1) Pode ser este un caso de acoso escolar?
- 2) En que se diferencia do caso de Xiana?
- 3) Cres que Ramón se merece que o intimiden, humillen, aillen, insulten, ignoren e empurren?
- 4) Quen son os responsables directos e indirectos desta situación?
- 5) Por qué lle sucede esto a Ramón?
- 6) Que lle podería suceder a Ramón se non se soluciona este problema e incluso vai a peor?
- 7) Por qué o grupo non actúa para axudar a Ramón?
- 8) Que credes que debería facer o grupo de compañeiros da clase?

9) Que credes que lle pode suceder a Ramón se ninguén do grupo o axuda e esta situación continúa ao longo de todo o curso?

10) É mellor seguir o rolo e facer como que non pasa nada ou que o problema non vai con nós?

Lembra: Non temos nin debemos aguantar que ninguén nos trate mal, que nos insulten, que nos ridiculicen, que nos empurren,Todos temos dereito a ser respetados polos demais. A intimidación e o acoso nunca está xustificada, nin siquiera para aquelas persoas que se portan mal e que parece que o están a provocar. Quizais a persoa que "parece que as busca", actúa así porque non sabe defenderse doutro xeito. Lembra que a ninguén lle gusta ser acosado por un grupo. Se estamos nunha situación parecida á de Xiana ou Ramón, debemos actuar, pedir axuda aos nosos compañeiros ou aos profesores.

Se ves que un compañeiro está pasando por unha situación incómoda polo trato que lle dan os compañeiros, axúdalle e consigue que outros tamén o fagan. Fállle saber que sabes o que está a ocorrer e que estás do seu lado. Mañán pódenos tocar a nós e seguro que nos gustaría recibir axuda.

ACTIVIDADE: Aprendemos a diferenciar unha situación de Bullying.

Consiste en contestar individualmente á enquisa "Verdadeiro ou falso". Primeiro facémola individualmente. Despois realizámola en alto dicindo ao resto da clase as miñas respostas tratando de xustificalas e dando argumentos. Entre todos imos a ir definido o que é o bullying.

VERDADEIRO OU FALSO?	Rodea a resposta.	
1. O acoso escolar non son máis que bromas e burlas.	V	F
2. Hai persoas que se merecen que as acosen.	V	F
3. Os bullies sempre son rapaces, nunca rapazas.	V	F
4. Os que se queixan dos bullies son uns choróns.	V	F
5. O bullying é unha parte normal do proceso de crecemento.	V	F
6. Os acosadores desaparecen se se lles ignora.	V	F
7. Os bullies métese con outras persoas porque teñen unha baixa autoestima.	V	F
8. Dicirlle a un adulto que te están acosando é de chivatos.	V	F

9. O mellor xeito de tratar a un acosador é pelexándose con el ou intentando "devolverlle o golpe".	V	F
10. Pode que as persoas que son obxecto de acoso sintan algo de dor durante un tempo, pero acaban superándoo.	V	F

ACTIVIDADE: Que facer ante unha situación de bullying.

Contestar individualmente á seguinte enquisa e logo comentar as respostas en alto. Ao final entre todos iremos cubrindo a "ficha Antibullying", que se colocará no taboleiro da clase.

Poñer X onde corresponda:

CANDO ALGÚEN TE ACOSA, TI DEBERÍAS	SI	NON	NON ESTOU SEGURO
1. Chorar 2. Dicirlllo aos profesores. 3. Dicirlllo aos pais do acosador. 4. Dicirlllo á miña familia. 5. Dicirlllo a un amigo ou amiga. 6. Saír correndo. 7. Tratar de vengarte do acosador ou acosadora. 8. Quedarte na casa e non ir ao colexio. 9. Pegar, empurrar ou dar unha patada ao acosador ou acosadora. 10. Enderezarte, mirar ao acosador aos ollos e dicirlle con voz firme e segura: Déixame en paz! 11. Encollerte, baixar a cabeza e tratar de parecer tan pouca cousa que o acosador deixe de fixarse en ti. 12. Rirte e actuar como se non importara nada o que che ocorre. 13. Dicirllle ao acosador con voz firme e segura: Deixa de facer eso!. 14. Ameazar ao acosador. 15. Manter a calma e alonxarte de alí. 16. Insultar ao acosador. 17. Berrar: Para! tan alto como poidas. 18. Ignorar ao acosador. 19. Contar un chiste ou algunha tontería. 20. Se hai persoas cerca, ir hacia onde estean para non quedarte só. 21. Preguntarlle ao acosador repetidamente e mirándolle á cara: por que o fas?. 22. Engade ti outras cousas:			

CANDO OBSERVAS QUE ALGUÉN ESTÁ SENDO ACOSADO, TI DEBERÍAS	SÍ	NON	NON ESTOU SEGURO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Seguirlle o rolo ao acosador, para que vexa que son igual de forte ca el. 2. Dicirlllo a un profesor. 3. Dicirlllo aos meus pais. 4. Dicirllle á vítima que sabes o que lle está pasando e que o queres axudar. 5. Comentar a situación con outros compañeiros da clase para intentar pensar o que se pode facer para axudalo. 6. Acompañar á vítima nos cambios de clase e nos recreos. 7. Facer como se non ocorrese nada, é posible que a vítima o mereza. 8. Pedirllle ao acosador que pare. 9. Preguntarlle ao acosador por que o fai? 10. Facer que a vítima non se aille, invitalo a participar nas actividades. 11. Non meterme en lios, non vaia a ser que me acusen de chivato. 12. Calarme, non vaia a ser que me acosen a min tamén. 13. Engade ti outras cousas: 			
SE ESTÁS A ACOSAR A ALGUÉN, QUE PODES FACER?	SÍ	NON	NON ESTOU SEGURO
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pensa: que estou a facer? 2. Pensa: por que estou a facer isto? 3. Pensa: estou causando dano? 4. Ponte no lugar da vítima e pensa canto pode estar a sufrir. 5. Para, deixa de facelo. 6. Pide axuda, quizais ti tamén necesias axuda para deixar de facelo. 7. Repara o dano, pide perdón á vítima. 8. Proponte non facelo máis. 9. Cambia o teu comportamento. 10. Ignora á vítima. 11. Mostra valentía, recoñece os teus erros, non te escondas, admite que te equivocas. 12. Engade ti outras cousas: 			

FICHA ANTIBULLYING

QUE FACER CANDO SE É VÍCTIMA:

QUE FACER CANDO SE É ESPECTADOR:

QUE DEBE FACER O AGRESOR:

20 COUSAS QUE SE PODEN PROBAR EN VEZ DE DEVOLVER O DANO QUE NOS FAN

Cando alguén che fai dano, é normal sentirte enfadado. Pode que incluso queiras pagarlle coa mesma moeda. Pero podes optar por non facelo probando unha ou máis posibilidades seguintes:

1. Para un momento e pensa. Non fagas nada de inmediato. Pensa nas opcións. Reflexiona sobre o que podería pasar se intentaras facer dano a esa outra persoa.
2. Tes que saber que o que fagas depende de ti. Ti podes decidir. Ti controlas os teus propios actos.
3. Dite a ti mesmo: "É lóxico que me sinta enfadado, pero non está ben facer dano a outra persoa porque mo fixera a min antes".
4. Dille a esa persoa: "Para" "Iso non me gusta"
5. Controla as mans. Apreta os puños, pero sin sacalos dos bolsillos.
6. Controla os pes. Camiña pisando forte.
7. Alónxate de alí andando ou correndo.
8. Dille a esa persoa como te sintes. Utiliza unha mensaxe en primeira persoa do singular (unha mensaxe con "eu"). Exemplo: Enfádome moito cando me insultas porque me fas dano. Quero que deixes de facelo. Quero que deixes de insultarme, acosarme,
9. Respira a fondo e logo expira ese aire. Expulsa do teu corpo todo ese sentimento de ira.
10. Busca a algunha persoa adulta. Cóntalle o sucedido e como te sintes.
11. Conta despacio do 1 ao 10. Logo conta hacia atrás do 10 ao 1. Segue controlando ata que sintas que diminúe a ira.
12. Pensa en algo refrescante. Imaxínate que te estás dando un baño nun río. Refresca así a queimazón da túa ira.
13. Pensa en cousas alegres. Pensa en algo que che gusta facer. Imaxínate que o estás a facer.
14. Trata á outra persoa con amabilidade e respecto. Non será fácil, pero inténtao. Iso é algo que a sorprenderá moitísimo e que pode que poña fin ao conflito entre vos.
15. Debuxa algo que plasme a túa furia.
16. Canta unha canción chea de ira. Ou canta calqueira canción en voz moi alta.
17. Lembra que revolveirse contra alguén nunca fai que mellore o conflito. Sólo o empeora.
18. Tómate un tempo morto. Vai a algún sitio ata que te sintas mellor.
19. Busca outra persoa coa que estar.
20. Ti sabes eu podes facelo. Podes optar por non facer dano á outra persoa. Depende de ti.

COMO DESARMAR A UN BULLY

1. Síguelle a corrente ao acosador en todo o que diga: Sí é verdade, tes razón, sí xa vexo, tes toda a razón, son un debilucho/a,
2. Utiliza o humor para descolocalo: Ríete e alónxate camiñando. Ou ríete aínda que non te vaías de alí. Actúa como se ti e el estiverades compartindo un chiste moi bo. Síguelle a corrente. Cando o acosador ou a acosadora empece a rirse, podes dicirlle algo así como: Vaia, si que me divertín, téñome que marchar, ata logo!
Convirte un insulto nun chiste: Dices que estou debilucho e tes razón: a ver se fago algo de pesas. Unha vez un bully burlouse do tartamudeo dun compañeiro e este replicoulle: Se non sa-sabes tar-tartamudear mellor, te-tereí que darche leccións. Ensaia na casa contestacións parecidas para responder aos insultos que poidas recibir.
3. Aburre ao acosador/a con preguntas: Que son un debilucho?, e iso que quere dicir?, como sabes se son ou non un debilucho?, coñeces a outros debiluchos?, comparáchesme con eles?, son máis ou menos debilucho que eles?, e ademáis, que significa debilucho?
4. Convértete nun disco raiado: Dalle sempre a mesma resposta ao acosador/a, dígache o que che diga, ... unha e outra vez, e outra máis, ata que se canse:
Bully: Es un debilucho
Ti: é a túa opinión
Bully: si porque é verdade
Ti: é a túa opinión
Bully: sí e,m entón que pensas facer?
Ti: é a túa opinión
Bully: Máis vale que te cales
Ti: é a tú opinión
Bully: estasme fartando
Ti: é a tú opinión
Bully: dígocho en serio, cálate!
Ti: é a tú opinión
Bully: anda, déixame en paz.

Bully: Queres pelexa?
Ti: Non, eu nunca fago unha cousa así.
Bully: porque eres un debilucho
Ti: Non, eu nunca fago unha cousa así.
Bully: dache medo pelexar, cobarde!
Ti: Non, eu nunca fago unha cousa así.
Bully: A que consigo facerte pelexar.
Ti: Non, eu nunca fago unha cousa así.
Bully: que che pasa, non sabes dicir outra cousa?
Ti: Non, eu nunca fago unha cousa así.
Bully: anda, pérdete.
5. Simplemente, négate: Non, non che podo dar este balón estouno usando eu. Non, non che podo dar o meu almorzo, estouno comendo eu. Non, non che podo dar o meu diñeiro,

necesítoo para mercar o meu almuerzo. Non, non che podo dar o meu lápiz, necesítoo, devólvomo.

6. Da respostas ambiguas: Proba a responder con palabras breves e indefinidas e con expresións que neutralicen a situación: posiblemente, pode que teñas razón, a ti pódèche parecer así, quizás, ésa é a túa opinión.
7. Agota o tema: mantén a calma e a confianza. Responde ao bully facéndolle preguntas tras cada palabra de desprecio que che dirixa para que a explique ou comente máis a fondo.
Ex: chamáchesme gordo, que queres dicir con gordo?, podes explicarme como de grande debe de ser unha persoa para estar gordo?, cantos alumnos da nosa escola están gordos?. Pode que o acosador se canse de tanta pregunta e decida marcharse.
8. Convirte o tema nun punto ao teu favor.
Exemplo: un alumno perdeu todo o seu pelo tras unha serie de tratamentos médicos e un acosador empezou a burlarse del por elo. O alumno explicoulle que moitas persoas famosas eran calvas e que el esperaba seguir estando calvo no antroido para aproveitar esa circunstancia. Aquelo tomou tan de sorpresa ao acosado que deixou de meterse con el.
9. Fai que o bully pareza un ignorante en materia de afeccións médicas: Corríxeo dándolle información precisa sobre a túa en concreto. Logo, dille algo así como: "Non debes de ler moito, porque, se non, xa saberías eso".

E por último, por se non quedou claro imos a clarificar o bullying:



Cando te sintes querido e aceptado polos teus colegas aínda que teñas pequenos malentendidos, roces e conflitos é estupendo. Ás veces, o bo rollo complicase cando algún compañeiro ou compañeira, amigo ou amiga, causan ou sofren acoso escolar, chamado bullying.

QUE É O BULLYING?

Convén ter en conta que non tódolos conflitos que xorden nun grupo poden considerarse maltrato. As relacións cos amigos sofren altibaxos porque temos diferentes puntos de vista e en ocasións xorden pelexas ou cambios na pandilla, pero iso non significa que hai bullying.

O maltrato ou bullying é un comportamento intencionado no que un rapaz ou rapaza, ou un grupo, rexeita, ailla, burlase, ridiculiza, ameaza, chantaxea ou pega a outra persoa de xeito repetido e coa intención de facer dano.

TIPOS DE MALTRATO:

Verbal: insultos, motes, ameazas,

Social: rexeitos continuos, facer o vacío, aillamento, non permitirlle participar e comunicarse no grupo, ...

Psicolóxico: humillacións, poñer en ridículo, difundir rumores,

Físico: golpes, patadas, empuxóns.

Ciberbullying: Difundir fotos, insultos, agresións, humillacións, ... a través de móvil ou redes sociais.

TIPOS DE VÍCTIMAS:

Víctima común: ten algunha característica persoal que chama a atención do agresor e este o acosa ou exclúe porque cree que a vítima é unha persoa débil. Normalmente este tipo de vítima é pasiva, o medo impídelle reaccionar ou defenderse. Percíbese así mesmo como alguén merecedora do acoso polas súas características persoais, polo que non pode defender aquilo que ela mesma considera negativo. A súa personalidade adoita ir cambiando e asumindo aquelas características e condutas polas que é rechazado.

Víctima provocativa: Ten unha personalidade complexa e unha conduta conflictiva que provoca burlas, acoso e malos tratos. A súa maneira de protexerse é estar á defensiva e atacar antes de que o fagan os demais. O medo fai que esté sempre vixiante. Ás veces incluso copia algún comportamento do agresor e o repite contra outra persoa porque así cree que os agresores o verán como unha persoa forte. Pero lembra: A NINGUÉN LLE GUSTA QUE O ACOSEN, NINGUÉN MERECE QUE O ACOSEN.

QUE CONSECUENCIAS TEN?

- Na vítima: produce sufrimento, un alto nivel de ansiedade, baixa autoestima, fracaso escolar e inseguridade, podendo xerar consecuencias moi graves e autolesivas, como o suicidio.
- O agresor impón a súa vontade ao resto do grupo, a través de condutas agresivas, ameazantes ou excluíntes ("facer o vacío").
- O espectador acostúmase a non facer nada ante as situacións de inxustiza, de agresión e de sufrimento de outros compañeiros. Pode acabar pensando que a vida se rixe pola lei do máis forte e adoptando o papel de encubridor ou cómplice do agresor.

COMO ACTUAR:

Ante unha situación de maltrato, debemos analizar a nosa actitude ante o conflito e ser capaces de poñernos no lugar dos demais para coñecer os seus sentimentos.

- **SE ES AGREDIDO:**
 - Impide a agresión, fai fronte á situación.
 - Pide axuda aos teus pais, profesores, amigos.
 - Desenmascara ao agresor
- **SE ES AGRESOR/A:**
 - Detén o teu comportamento e analiza que estás facendo.
 - Pensa en como reparar o dano.
- **SE ES ESPECTADOR/A:**
 - Non pases. O teu silencio apoia ao agresor ou agresora.
 - Implicáte e apoia a quen o sofre. Ponte do seu lado.

