

NON TE RENDAS AO ACOSO

Falar do acoso é terapéutico

AXÚDALLE FRONTE AO ACOSO ESCOLAR

Ante o acoso, non te cales.
Necesitamos valentes que falen do acoso.
O teu silencio átache.
Fala e vencerás ao acoso.
Valente é quen trata de acabar co acoso.
Todos e todas somos valentes.

Para máis información:

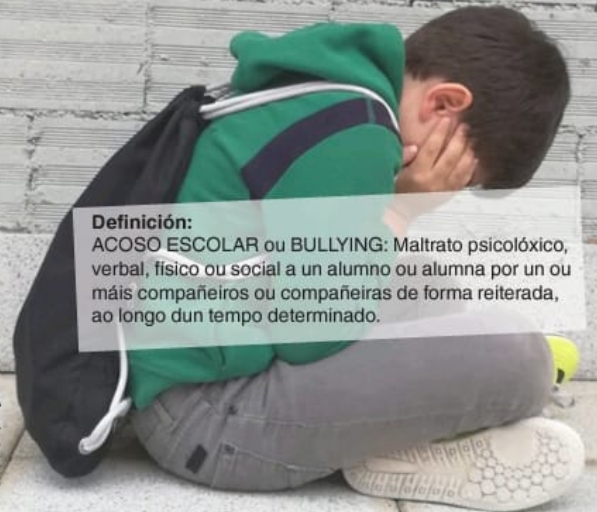
- Protocolo, prevención, detección e tratamento do acoso escolar e ciberacoso. Outubro de 2015. Consellería de Cultura, Educación e Ordenación Universitaria da Xunta de Galicia.
- Ministerio de Educación, Cultura y Deporte: www.mecd.gob.es
- Fundación Save The Children: www.savethechildren.es

Definición:

ACOSO ESCOLAR ou **BULLYING**: Maltrato psicolóxico, verbal, físico ou social a un alumno ou alumna por un ou máis compañeiros ou compañeiras de forma reiterada, ao longo dun tempo determinado.



SECCIÓN DE PSICOLOXÍA EDUCATIVA
COLEXIO OFICIAL DE PSICOLOXÍA DE GALICIA
Espíñeira, 10-Baixo
15706 Santiago de Compostela
Tfno.: 981 534 049 Fax: 981 534 983
copgalicia@copgalicia.gal



DE ALERTA

INDICADORES

FÍSICOS:

- Perda de apetito.
- Trastornos do sono: pesadelos, tarda en conciliar o sono, ten medo de durmir só/a, insomnio.
- Manifesta problemas psicosomáticos: dores de cabeza, abdominais,.... principalmente ao inicio da semana.

PSICOLÓXICOS:

- Cambios no comportamento.
- Alto nivel de ansiedade, tristura, irritabilidade.
- Chora con facilidade.
- Négase a ir a clase.
- Baixa autoestima.

SOCIAIS:

- Cambios de hábitos.
- Importante descenso no rendemento académico.
- Deixa de falar e contar cousas que lle pasan no día a día.
- Prefire estar sempre na casa.
- Non quere ir só/a á rúa.
- Pide ir acompañado/a á escola cando antes ía só/a.
- Cambia a ruta para ir e vir do centro educativo.
- Non quere participar en actividades de grupo sistemáticamente (excursións, aniversarios, festas escolares,...).
- Perde material escolar, roupa ou diñeiro sen explicación sobre o mesmo.
- Deixa de ter amizades nas redes sociais e vóltase menos activo/a.

Non sempre se dan necesariamente todos estes comportamentos nos casos de acoso e, ás veces, poden deberse a outros motivos, polo que é importante indagar que pode estar acontecendo.

ÁS FAMILIAS

ORIENTACIÓNS

Que facer ante o acoso escolar?

NA CASA

- ✓ Cree un clima de confianza, axudará ao desbloqueo.
- ✓ Escolte o relato do seu fillo/a sen xulgaloa.
- ✓ Apóieo/a emocionalmente.
- ✓ Déixelle expresar todas as súas emocións, sentimentos e inqueданzas.
- ✓ Analice con el ou ela os problemas: dialogar é a mellor vía ante os conflitos.
- ✓ Evite expresións como: "iso non ten importancia", "mañá será outro día", "iso pasa" ou "ti non lles fagas caso".
- ✓ Axúdelle a identificar ás persoas de máis confianza no centro educativo.
- ✓ Gárdelle durante a noite o móbil, para asegurar un descanso reparador.
- ✓ Vixie e eduque aos seus fillos ou fillas no uso do ordenador e na actividade nas redes sociais.
- ✓ Se o seu fillo/a é acosador/a, deixelle claro que é unha conduta inaceptable e que deberá asumir a súa responsabilidade. El/Ela tamén precisa axuda psicolóxica.
- ✓ Se o seu fillo/a é un/unha espectador/a dos feitos acontecidos, animelle a romper o silencio; a nosa sociedade precisa valentes.

NO CENTRO EDUCATIVO

- ✓ Solicite unha cita ao seu titor ou titora para descartar ou confirmar a información.
- ✓ Se confirma os sucesos fale co director ou directora do centro.
- ✓ O/A orientador/a proporcionaralle asesoramento.
- ✓ O centro educativo ten que actuar ante a vítima, as persoas acosadoras, as persoas espectadoras e as súas familias; así como implementar programas preventivos ou de actuación ante os casos de acoso.

Se os problemas emocionais persisten, aconsellamos acudir a un profesional da psicoloxía.

TIPOS

DE ACOSO

- × **VERBAL**: Humiliacións, insultos, ameazas.
- × **FÍSICO**: Golpes, zancadillas, patadas, roubos.
- × **SOCIAL**: Prohibición de xogar ou falar con outros/as excluíndo/a socialmente, difusión de rumores ou calumnias, distorsionando así a imaxe social.
- × **PSICOLÓXICO**: Ameazas, manipulación, chantaxe, intimidación, aumentar a sensación de medo e reducir o nivel de autoestima.
- × **CIBERACOSO** ou **CIBERBULLYING**: Intimidación, difusión de insultos e ameazas e publicación de imaxes por medio de correos electrónicos, páxinas web, chats, whatsapp, chamadas anónimas, etc.