

ESTRATEGIAS Y HERRAMIENTAS ANTE UN POSIBLE BULLYING:

Enseñarles a ser irónicos, mordaces para reírse de los propios defectos y no demostrar debilidad.

Contestar siempre con salidas graciosas y espontáneas que demuestren al acosador que su insulto le importa poco. Ayudarle a sacar lo positivo de ser distinto o tener la personalidad suficiente para reírse de sus propios defectos: gafitas, gordito, orejotas...

Le hacemos tan fácil la vida que no le enseñamos estrategias. Enseñarles a usar su parte más importante. Que no vean en nuestros hijos debilidad.

El acosado es débil y necesita aprender estrategias para no quedarse mudo y defenderse de los insultos. Los niños lo viven, pero no lo cuentan.

El acosador es un niño débil emocionalmente que utiliza estrategias negativas para reforzarse y llamar la atención. Está pidiendo ayuda. Necesita que le vean y le jaleen dos o más niños. Si no lo suele hacer.

El acosador necesita carnaza, buscan personas débiles. El acosador suele tener un vacío emocional, familia desestructurada (separaciones, riñas continuas en casa, mal ambiente...) y necesita canalizar todo eso que le falta de una forma negativa: haciendo daño a otros.

Enseñar a los niños que no se deben quedar solos con los niños que les hacen daño, deben estar rodeados de niños que les quieren.

Enseñarles habilidades sociales para salir del agujero.

El niño se cree la víctima y el malo y no sabe salir de ahí... insultos, humillaciones, puesta en ridículo delante de todos...

Detección:

El bullying suele empezar en 5º-6 de Primaria y 1º de Eso. Pero mucho antes hay muchos síntomas que los padres debemos ir detectando. Comunicación, diálogo, juegos, dedicar tiempo a los niños. Para ganarse la confianza de los peques. Muchos problemas llegan porque no hemos dedicado mucho tiempo a los niños.

Baja autoestima, la gran mayoría de veces, el acosador ha sido amigo suyo o ha pertenecido a su círculo. Buscar cambios de comportamiento, nunca dicen el nombre del acosador... ese niño...

Observar el lenguaje no verbal (si no tiene ganas de ir al cole, vomita, le duele la barriga...)

Potenciar:

- La autoestima
- Empatía
- Asertividad (escuchar y decir lo que pienso)
- Autocontrol
- Enseñarles capacidad resolutiva para que el otro se quede bloqueado.
- Si no quieres no me lo cuentes... repetirlo varias veces para que al final te lo cuente.
- No ser muy incisivos porque si no se cierran en banda.
- No sentirse el juguete de nadie.

Ponente: Josefina Rodríguez (especialista en mediación)