

LOLITA BOSCH



STOP_{al} BULLYING

La guia definitiva amb recursos pràctics
per ajudar les famílies, els infants
i els entorns educatius.

Columna

LOLITA BOSCH

STOP AL BULLYING

La guia definitiva amb recursos
pràctics per ajudar les famílies,
els infants i els entorns educatius

PRIMERA EDICIÓ: GENER DEL 2025

© LOLITA BOSCH, 2025

L'EDICIÓ D'AQUEST LLIBRE S'HA NEGOCIAT A TRAVÉS DE THE FOREIGN OFFICE AGÈNCIA LITERÀRIA

© COLUMNNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.

AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA

ISBN: 978-84-664-3284-9

DIPÒSIT LEGAL: B. 21.097-2024

FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62

IMPRÈS A CATALUNYA - PRINTED IN CATALONIA

www.columnnaedicions.cat



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)

si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra.

Podeu contactar amb CEDRO a través del web www.conlicencia.com

o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queden expressament prohibits l'ús o la reproducció d'aquest llibre o de qualsevol de les seves parts amb el propòsit d'entrenar o alimentar sistemes o tecnologies d'intel·ligència artificial.

Taula

I

QUÈ ÉS EL BULLYING

Dos aclariments necessaris abans de començar . . .	17
Per què hem de prevenir i aturar el bullying? . . .	25
Com podeu treure el màxim profit d'aquest llibre?	34
Repensem-ho tot i escoltem-nos a nosaltres	39
Cinc qüestionaris inicials	67

II

PRIMERES REACCIONS DAVANT

D'UN CAS DE BULLYING

Què podem fer si descobrim que els nostres fills o filles fan o pateixen bullying?	77
---	----

III
EL MANIFEST ALAN/A: DOTZE PASSOS
CONTRA EL BULLYING

CONSCIENCIACIÓ

1. El bullying és cosa de totes i tots 105

PREVENCIÓ

2. És possible gestionar els conflictes 131
3. Som iguals en drets i en deures 141
4. Com podem aprendre a mediar i resoldre?. . . 164
5. Com podem comprometre la nostra comunitat? 180
6. L'alumnat té dret a opinar sobre l'escola . . . 214
7. El bon ús de les tecnologies 238

INTERVENCIÓ

8. El dret a alertar amb seguretat 269
9. No etiquetem! 287
10. Escoltem les víctimes dins i fora de l'aula . . . 297

RESTITUCIÓ

11. El dret a començar de nou 325
12. Tenim dret a una restitució. 337

- Recursos pràctics 346

IV
ACTUA!

Voleu valorar si aquest llibre us ha servit i si n'heu après? Cinc qüestionaris finals	391
Com actuar en cas d'assetjament sexual a l'escola .	398
Addenda: Guia (i resum) per a les famílies	404
M'expliqueu com us ha anat?	421

Dos aclariments necessaris abans de començar

QUÈ ÉS L'ADOLESCÈNCIA?

En parlarem moltíssim al llarg del llibre, però deieu-me començar dient que **l'adolescència no és una malaltia** que passa, com va dir fa molts anys, sorneguer, el filòsof Xavier Rubert de Ventós. I les mares i els pares d'adolescents no en són les víctimes directes. L'adolescència és un període revulsiu d'aprenentatge, descoberta i passió. Una etapa de pas imprescindible. I és fonamental en el nostre creixement personal i en el de les nostres famílies. Però, sobretot, l'adolescència és una oportunitat. Per als i les adolescents, de conèixer-se bé mentre es formen; per a les seves famílies, d'acompanyar-los i aprendre de tot el que van descobrint. No és una maledicció ni una tortura (tot i que sovint els ho sembli tant als adolescents com a les seves famílies!), sinó vida en estat molt pur.

Extraordinària i contagiosa vida.

A casa sempre m'han dit que jo parlo adolescent. I és veritat que és una etapa de la vida que em sembla mera-

vellosa i que m'interessa. I a la qual m'he dedicat força des de llocs molt diferents. L'any 2018, per exemple, la Fundació Barça i l'Associació Col·lectiu Fu, que jo mateixa dirigeixo, vam reunir a l'Auditori 1899 del Camp Nou adolescents víctimes, testimonis, assetjadors i assetjats de bullying. Era un esdeveniment que volia **sacsejar els estereotips que envolten aquesta xacra social i que no ens permeten entendre-la**. D'aquelles trobades, en va sortir un protocol de prevenció, actuació i restitució que s'ofereix de manera voluntària a la comunitat educativa d'arreu: el Manifest Alan/a. I aquest llibre és una manera de posar en pràctica aquell protocol; signat, entre d'altres, per la presidenta de l'Unicef a Catalunya, la síndica de Greuges de Barcelona, Save the Children, la presidenta de la Càtedra Unesco; psicoanalistes, el pacifista Arcadi Oliveres, catedràtiques, investigadores, tècniques i tot un seguit d'activistes, professors i professores, psicopedagogs; víctimes del bullying i les seves famílies; assetjadors i assetjats; persones del Col·lectiu Fu i responsables de la Fundació del Futbol Club Barcelona. El manifest també va rebre el suport i la solidaritat de jugadors i jugadores dels primers equips de futbol i bàsquet femení i masculí del Barça. De tot això podeu trobar-ne més informació a la web stopbullying.help o accedint al QR que trobareu al final del llibre.

Podem prevenir i aturar el bullying es basa en la profunda convicció que **la violència només** sabrem aturar-la si provem d'entendre-la, no d'amagar-la. Evitar-la del tot, és impossible. Però no ens pot paraitzar, hem de reaccionar. I si no mirem d'entendre-la, entendre-la de debò, no sabrem com fer-hi front. Però per entendre la violència cal que ens n'atrevim a mirar les causes i les conseqüències, l'impacte i la repercussió. Dins i fora de l'escola. A casa

però també entre les colles d'amics i amigues, la gent del barri o del teu poble, la teva família extensa. Hem d'aprendre a parlar-ne i assumir-la, en lloc d'amagar-la i treure-li importància. O d'esperar que no passi res que ens hi dugui. No podem esperar res greu per reaccionar. La violència té importància en les nostres vides i en les de la nostra família. No ens agrada que en tingui, però en té. Ho sé perquè, com molts de vosaltres, n'he estat víctima, però també perquè he treballat amb moltes altres víctimes d'arreu del món. I si he après una sola cosa, és que no hi hem pensat prou. O si més no, no a la nostra manera. Gairebé tot el que sabem del comportament violent i de com fer-hi front són coses apreses que creiem que funcionaran. Però és difícil fer funcionar una cosa que no sabem què ha generat ni quines conseqüències pot tenir a les nostres vides.

I, tanmateix, ho podem fer.

Encara més, ho podem fer bé.

Som molt millors del que solem pensar i podem convertir la pau en un motiu d'orgull i no pas en una feblesa. Podem canviar la perspectiva i atrevir-nos a fer les coses ben fetes. Podem aprendre a fer servir recursos que tenim en els quals amb prou feines pensem. I podem convertir tot el que sabem en eines i esperances. Podem sentir-nos satisfetes amb la nostra manera d'encarar-nos amb allò que ens fa mal i amb el mal que fem.

Podem aturar el bullying!

I encara més important: podem prevenir-lo!

Comencem?

DEFINIM EL BULLYING

En parlarem, cada cop, d'una manera més precisa i efectiva. Però si volem tenir una primera idea de què és l'assetjament escolar, podem fer servir la informació de Salut 360, la unitat de salut mental de l'Hospital Sant Joan de Déu, especialitzat en infància i adolescència. Ens diu que **un alumne és assetjat quan està exposat repetidament al llarg d'un període de temps a accions negatives per part d'un o més estudiants**. I és una exposició a diverses formes de maltractament de manera repetida, sistemàtica i intencionada que es manté al llarg del temps cap a una persona, la víctima. Aquesta agressió mantinguda en el temps desencadena un desequilibri de poder entre la persona víctima i la persona agressora que provoca que la víctima no es pugui defensar fàcilment.

L'assetjament pot ser:

- Verbal: insultar, difondre rumors.
- Físic: empentar, robar.
- Social: discriminar, ignorar.
- Digital: publicar comentaris a xarxes socials, aplicacions de xat o videojocs.

Segons Salut 360, l'assetjament escolar pot passar en qualsevol entorn, independentment del context socioeconòmic. Es calcula que un de cada tres alumnes d'entre 13 i 15 anys al món ha patit assetjament de manera continuada, mentre que un terç dels adolescents d'entre 11 i 15 anys d'Europa i Amèrica del Nord admet haver asset-

jat altres alumnes almenys una vegada en els darrers dos mesos. Tot i que aquestes xifres són preocupants, també són una crida per actuar. El 94,2% dels alumnes de secundària enquestats creu que hi ha casos de maltractament als centres educatius, i un 9,9% afirma haver-ne estat víctima durant el curs. Però tota la informació sobre l'assetjament és realment fiable?

Desmuntem alguns mites

1. **Qualsevol conflicte entre l'alumnat és assetjament.**
No tots els desacords o enfrontaments entre alumnes es poden classificar com a assetjament. Perquè un incident es consideri com a tal, ha de tenir un patró de repetició, un desequilibri de poder (abús) entre l'agressor i la víctima, i la intenció clara de ferir. A més, la víctima es troba en una situació d'indefensió. Això no treu que tots els conflictes hagin de ser gestionats i seguits adequadament.
2. **És només una cosa de nens, no té importància.**
L'assetjament escolar pot provocar conseqüències greus, tant físiques com mentals, i en l'edat adulta la persona pot ser més vulnerable a patir ansietat, depressió o a autolesionar-se.
3. **Les víctimes són persones dèbils.** No es pot afirmar que només les persones «febles» pateixen assetjament. Qualsevol persona, independentment del seu context cultural, social o econòmic, pot ser víctima d'assetjament.
4. **Això entre les nenes no passa.** L'assetjament escolar afecta tant nois com noies, però les seves manifestacions poden ser diferents. Els nois solen utilitzar

més l'agressió física, mentre que les noies tendeixen a fer servir l'agressió verbal o social. Pel que fa al ciberassetjament, sovint les noies són les més afectades.

5. **A l'escola no feu res!** Les escoles actuen mitjançant activitats de sensibilització adreçades a l'alumnat i al professorat per ajudar a identificar i abordar l'assetjament escolar. Quan es detecta un cas, es posa en marxa un protocol per avaluar-ne la gravetat (lleu o greu) i recollir informació de tots els implicats (víctima, agressor, observadors). Tot i que el procés pot semblar lent per a les famílies i els alumnes, és crucial que la informació es reculli de manera rigorosa per garantir una resposta adequada.

Què hi podem fer com a docents?

- Escoltar activament sense fer judicis.
- Donar credibilitat a la informació i investigar a fons la situació.
- Recollir dades de totes les parts implicades (víctima, agressor i observadors) i identificar les seves necessitats.
- No minimitzar la situació, encara que sembli una sola agressió.
- Informar les famílies dels implicats (víctima i agressor) i buscar-ne la col·laboració per resoldre la situació.
- Evitar reforçar etiquetes i prejudicis.
- Fer activitats preventives dins del grup, com ara dinàmiques de cohesió.
- Sensibilitzar els alumnes observadors perquè puguin

detectar situacions d'assetjament i participar en la solució.

Què puc fer com a família si el meu fill o filla pateix bullying?

- Mantenir la calma i escoltar activament el que explica l'infant o el centre educatiu. Repetir algunes de les frases per assegurar-nos que estem comprenent correctament la situació.
- Informar l'escola perquè pugui activar els protocols necessaris.
- Evitar resoldre la situació de manera ràpida i impulsiva.
- Acompanyar i donar suport al fill o filla, evitant preguntar cada dia sobre la situació per no augmentar la seva ansietat.

Què puc fer com a família si el meu fill o filla és la persona agressora?

- Mantenir la calma i escoltar atentament la informació. Repetir el que diu per assegurar-nos que ho hem entès bé.
- Fomentar que el fill o filla assumeixi la responsabilitat dels seus actes.
- Informar el centre educatiu si encara no ho han fet ells.
- Donar suport i acompanyament al fill o filla durant el procés.

Segons Salut 360, l'assetjament escolar no s'acaba fins

que tota la comunitat educativa s'hi involucra. És fonamental que les famílies i les escoles treballin conjuntament i evitin adoptar una postura d'experts. Cal construir una xarxa en què tota la comunitat educativa, inclosos els alumnes i les famílies, treballi per eliminar qualsevol tipus de maltractament. Els infants i adolescents tenen dret a gaudir de la seva vida escolar, social i digital, i els adults n'hem de ser conscients i implicar-nos en la solució. Tots tenim un paper important: quin és el teu?

Si esteu immerses en un cas de bullying, us suggereixo que llegiu, potser per començar, el darrer apartat: «Addenda: Guia (i resum) per a les famílies».

En acabat, torneu aquí i seguiu llegint el llibre en ordre.