

SESION 4 DE FEBREIRO: o acoso escolar

A maioría de veces, os pais e os profesores non se chegan a decatar do acoso escolar que sofren fillos e alumnos, e outras veces, decátanse de forma tardía, debido a que a vítima tende a calar por medo a represalias ou por vergoña, por iso, os adultos ten que estar moi atentos aos indicadores deste fenómeno.

Un de cada catro alumnos, dende primaria ata bacharelato, é vítima de violencia e acoso escolar. En España, o 75% dos alumnos foron testemuñas de violencia escolar, máis do 30% dos alumnos enquisados declaran sufrir agresións verbais con certa frecuencia, preto dun 9% sofre ameazas coa finalidade de infundirle medo, e máis dun 4% padece agresións físicas directas. Só 1 de cada 3 alumnos que sofre acoso é capaz de denunciálo.

Educación non só consiste na transmisión de coñecementos, senón tamén na formación das persoas, por iso a educación en valores é un traballo tanto dos pais, como das escolas e de todos aqueles que exercen unha labor educativa cos menores, é dicir, coidadores, avós, familiares...

Acción de prevención dende o fogar

É labor dos pais educar aos fillos, preparalos e guíalos para que aprendan a elixir o camiño correcto, a actuar adecuadamente e a afrontar as diferentes situacións que se irán encontrando ao longo das súas vidas. Os pais deberían:

- Educar aos fillos ofrecéndolles tempo de calidade para estar con eles.
- Ensinar e transmitir valores como: o respecto, a igualdade e a tolerancia.
- Guiarlles pero evitando sobreprotexelos para evitar producirlles inseguridade.
- Poner límites á súa conduta cando esta é inadecuada, sen ser excesivamente autoritarios nin tampouco demasiado permisivos.
- Traballar a empatía, é dicir, a capacidade de poñerse no lugar do outro e experimentar as súas sensacións.
- Traballar no autocontrol de impulsos de maneira que cando se sinta ira non se actúe de forma incontrolada.
- Educar na non violencia.
- Resolver conflitos mediante o diálogo.
- Explicar que é o acoso escolar e cales son as súas consecuencias.
- Ensinar a denunciar os actos de bullying.
- Estimular aos nenos, se son espectadores do acoso, a actuar apropiadamente e involucrarse.
- Preguntar aos fillos se el ou os seus compañeiros de clase son vítimas ou acosadores con certa frecuencia.
- Asegurarse que os fillos se senten apoiados e saben que poden contar cos seus pais, proporcionándolles un vínculo afectivo seguro pero sen fomentar a dependencia.
- Interesarse e implicarse na vida escolar dos fillos e nas súas tarefas escolares.
- É conveniente establecer unha relación de comunicación diaria cos fillos, para que os pais poidan contar con información de cómo lles vai a súa vida. Os fillos deben sentir que son escoitados e valorados, e que tamén teñen experiencias que achegar.
- Buscar novas amizades se as actuais non son as máis idóneas.

SESION 11 DE FEBREIRO : Enfoque na prevención da violencia

As causas da violencia contra as mulleres encóntranse na discriminación de xénero, as normas sociais e os estereotipos de xénero que a perpetúan. Dados os efectos devastadores que a violencia ten nas mulleres, os esforzos téñense concentrado principalmente nas respostas e servizos para as sobreviventes.

Sen embargo, a mellor maneira de contrarrestar a violencia de xénero é previla tratando as súas orixes e causas estruturais.

A prevención debe comezar nas primeiras etapas da vida, mediante a educación dos nenos e nenas que promova as relacións de respecto e a igualdade de xénero.

O traballo con mozos e mozas é a mellor opción para lograr un progreso rápido e sostido en materia de prevención e erradicación da violencia de xénero. Aínda que as políticas públicas e as intervencións soen pasar por alto esta etapa da vida, trátase dunha época crucial durante a cal se forman os valores e normas relativas á igualdade de xénero.

A prevención implica apoiar a implementación das conclusións convidadas no 57º período de sesións da Comisión da Condición Xurídica e Social da Muller, que fixeron un forte fincapé na prevención a través da promoción da igualdade de xénero, o empoderamento das mulleres e o gozo dos dereitos humanos.

Así mesmo, significa conseguir que o fogar e os espazos públicos sexan máis seguros para as mulleres e nenas, procurar a autonomía económica e seguridade das mulleres, e aumentar a participación das mulleres e o seu poder de decisión, no fogar e as relacións, así como na vida pública e política.

O traballo con homes e nenos axuda a acelerar o progreso en materia de prevención e erradicación da violencia contra as mulleres e nenas. Eles poden comezar a cuestionar as desigualdades e as normas sociais profundamente arraigadas que perpetúan o control e o poder que os homes exercen sobre as mulleres e reforzan a tolerancia cara a violencia contra as mulleres e nenas.

A concienciación e a mobilización comunitaria, mesmo a través dos medios de comunicación e dos medios sociais, é outro compoñente importante dunha estratexias de prevención efectiva.

SESION 18 DE FEBREIRO: As Habilidades Sociais, competencias sociais nos nenos e nenas.

1-IMPORTANCIA DA SÚA ADQUISICIÓN A IDADES TEMPERÁS

Numerosas investigacións retrospectivas dan boa conta da relación directa entre as competencias sociais na infancia e o posterior funcionamento social, académico e psicolóxico.

Desenvolverse na sociedade actual, quizais nunca como antes, a pesar dos avances tecnolóxicos, require do desenvolvemento temperán dunha serie de habilidades de comunicación, interacción e lectura de diferentes claves sociais para poder sobrevivir emocional e laboralmente na etapa adulta.

Moitos dos nosos nenos, por distintas razóns, pode que non dispoñan duns recursos mínimos para desenvolverse adecuadamente neste aspecto. As consecuencias poden ser illamento social, rexeitamento, ás veces agresividade, e, en definitiva, un desenvolvemento menos feliz e limitado nas súas posibilidades de crecemento.

A falta de habilidade social pode ser especialmente dolorosa na adolescencia, cando a relación cos iguais e a transición á vida adulta supón novas esixencias e retos comunicativos.

A investigación suxire que coa idade non mellora a falta de competencia social de moitos nenos. Os déficits en habilidades sociais relacionáronse con baixa autoestima e coa depresión.

Pola súa parte, a relación cos compañeiros, a aceptación e popularidade parecen xogar un importante papel na socialización infantil. As habilidades sociais proporcionan aos nenos un medio a través do cal poden dar e recibir recompensas sociais positivas, as cales, á súa vez, conducen a un incremento da implicación social, xerando máis interaccións positivas.

En resumen, parece que os nenos populares reforzan socialmente aos seus compañeiros con maior frecuencia que os non populares, e reciben, a cambio, maior cantidade de respostas sociais positivas, tanto dos compañeiros como dos mestres. Este ciclo positivo perpetúase durante a adolescencia e, probablemente, na vida adulta.

2- DELIMITANDO O CONCEPTO DE HABILIDADES SOCIAIS

“A expresión Habilidades Sociais refírese a un repertorio de comportamentos verbais e non verbais a través dos cales os nenos inclúen as respostas doutros individuos (compañeiros, pais, irmáns, etc.) no contexto interpersonal. Este repertorio actúa como un mecanismo a través do cal os nenos inciden no seu medio ambiente obtendo, suprimindo ou evitando consecuencias desexadas e non desexadas na esfera social... Na medida que teñen éxito para obter as consecuencias desexadas e evitar ou escapar das non desexadas sen causar dor aos demais, considérase que teñen habilidades sociais”.

En definitiva, podemos apuntar as seguintes características nucleares para a comprensión das habilidades sociais:

COMPONENTES ESENCIAIS DAS HABILIDADES SOCIAIS

1	As Habilidades Sociais adquirense principalmente a través da aprendizaxe (mediante observación, imitación, ensaio e tamén información).
2	Inclúen comportamentos verbais e non verbais, específicos e discretos.
3	Supoñen iniciativas e respostas efectivas e apropiadas.
4	Aumentan o reforzo social (por exemplo, as respostas positivas do propio medio social).
5	Son recíprocas por natureza e supoñen unha correspondencia efectiva e apropiada.
6	A súa práctica está influída polas características do medio. É dicir, factores como a idade, sexo e o estatus do receptor afectan á conduta social do individuo.
7	Os déficits e excesos da conduta social poden ser especificados e obxectivados a fin de intervir.

Pese a estas claves definitorias das habilidades sociais, hai que ter en conta que, frecuentemente, utilízanse termos como “competencia social”, “asertividade”, “retraemento social”, etc. para referirse ao mesmo fenómeno.

É preciso tamén ter claro que, cando falamos de nenos con problemas na habilidade social, é dicir, no establecemento de vínculos adecuados conforme ao esperado pola súa idade ou cultura, non nos estamos referindo, só, ao neno tímido, ao neno retraído. Na base das condutas de moitos nenos agresivos (que non poden catalogarse de tímidos precisamente), existe tamén unha incapacidade manifesta para establecer vínculos sociais adecuados.

En moitos nenos antisociais ou agresivos, o proceso de socialización parece estar gravemente dificultado. A súa adaptación condutual é, frecuentemente, inmadura e non parece que aprenderan as habilidades sociais clave necesarias para iniciar ou manter relación sociais positivas cos demais. Con frecuencia, os compañeiros rexeitan, evitan e/ou castigan aos nenos agresivos e, deste modo, exclúenos das experiencias de aprendizaxe positiva cos demais.

Todo isto tradúcese nun rendemento escolar significativamente menor neste colectivo.

O que se conclúe de todo isto é que os nenos con dificultades na aprendizaxe e manexo das habilidades sociais constitúe un colectivo heteroxéneo, non reducido a nenos retraídos.

Outro factor que debemos ter en conta, hoxe en día, é a contorna multicultural. Cada cultura ten as súas propias matizacións acerca de como se deben establecer as relacións entre as diferentes persoas (segundo a idade, sexo ou parentesco). É por iso que, a nivel de intervención psicolóxica, deberemos ter en conta estes aspectos. Dificilmente poderemos axudar a un neno con problemas de relación na escola, se provén dunha contorna cun funcionamento contrario ou non coherente co que intentamos ensinar.

SESION 24 DE FEBREIRO: os respondóns

Nenos respondóns: por que o fan e que se pode facer

Por que os nenos pequenos son respondóns

Cando lle pides ao teu neno que recolla os xoguetes que deixou sobre a mesa do comedor e contesta cun insolente “¡Non quero!”, será unha sinal do comportamento que podes esperar de agora en diante?

Non necesariamente. “Cando un neno di unha mala resposta, está expresando o seu anoxo, frustración, medo ou se se sente ferido”. Será difícil non reprendelo polas súas palabras, sen embargo, é mellor que investigues por que está tan molesto e lle ensines a expresar os seus sentimentos dunha forma máis aceptable.

Mírao desta forma: os sentimentos do teu neno non son o problema, senón como os está a expresar.

Que facer cando o teu neno é respondón

- **Pódese previr?**

Se identificas certas situacións que case sempre fan que o teu fillo conteste mal, mira se podes axudalo a solucionar o problema dende antes.

Por exemplo, se acostuma enfadarse cada vez que lle pides que limpe a súa habitación porque sente que o interrompen dalgunha actividade que lle gusta, dálle un aviso con 5 minutos de anticipación e dille que despois diso terá que recoller os xoguetes.

- **Escolle as túas batallas**

Se elixes a roupa do teu neno para usar ao día seguinte, e a el lle parece unha opción horrible, pensa: vale a pena unha discusión por isto? Unha posible solución sería dicirlle con calma: “se non che gusta esta camisa podes elixir outra, pero é importante que o pidas con educación”.

- **Fai algo de investigación**

Pregúntate se o teu fillo podería estar imitando algunha situación que viu nunha película ou na televisión. Os nenos respondóns son populares na televisión. Vixía o que ve o teu fillo para asegurarte de que non recibe mensaxes inapropiadas.

Busca tamén se hai un patrón no comportamento do teu fillo cando contesta mal. Será que sucede cando está canso ou sobreestimulado? Quizais leva demasiadas actividades para a súa idade e necesita algo de tranquilidade.

- **Marca o teu límite con anticipación**

Asegúrate de que o teu fillo entenda que palabras están permitidas e cales non. Se está prohibido dicir “¡que asco!” á hora da comida, ou se non che fai graza que conteste ás túas explicacións cun “¡xa o sei!”, explícallo claramente. Dille “Non se

fala desa maneira. Por favor, fálame educadamente”. Ensínalle tamén ao teu fillo que non ten que dicir todo o que pensa.

- **Mantén a compostura**

Non reacciones de forma esaxerada, nin tampouco armes unha gran rifa debido ás palabras que expresou ou o ton de voz que usou. E, por suposto, nunca lle pagues coa mesma moeda. A mellor maneira de ensinarlle ao teu neno que debe de falarche con respecto, é facer ti o mesmo.

- **Dálle opcións**

Se lle das ao teu fillo o poder de tomar algunhas decisións ao longo do seu día, terá menos necesidade de impoñerse de maneira ofensiva. É dicir, dálle moitas oportunidades apropiadas para que el só poida elixir.

Pero non o abafes (nin te abafes ti), deixando que decida todo, mellor concéntrate no que é máis importante para el. Pregúntalle “Prefíres poñer a chaqueta verde ou a vermella?” ou “Gustaríache hoxe ir á biblioteca ou ao parque?”. Asegúrate de que todas as opcións que lle ofreces sexan aceptables para ti, e respecta a súa decisión.