

Sesión 3 de Novembro

O ALUMNO OBSERVADOR NO ACOSO

Cando falamos de acoso escolar ou bullying estamos facendo referencia ao maltrato psicolóxico e, ás veces, físico que sofren estudantes de distintas idades por parte doutros compañeiros. Sempre falamos do ***Acosado: Adoita ser unha persoa solitaria, que sente vergoña e culpa, non adoita ser popular no grupo ou pasar desapercibido, se lle considera tímido, temeroso, nervioso e preocupado,*** e do ***Acosador: É unha persoa agresiva, dominante e sen a capacidade de poñerse no lugar dos demais, con pouco control emocional e que precisa chamar a atención constantemente, non sabe resolver os conflitos sen violencia e incluso segue a lei do “ollo por ollo”.***

Pero hoxe queremos centrar a atención e falar das características do terceiro protagonista...o alumno **“observador”**

Estudíaronse ata catro papeis diferentes en función do grado e o tipo de implicación. **“Activos”** se axudan ao agresor; **“pasivos”**, se lle reforzan indirectamente, como por exemplo, dando mostras de atención, sorrindo, asintindo, etc; **“Prosociais”**, se axudan á vítima; e **“expectadores puros”**, se non fan nada, pero observan a situación.

O papel que desempeña o observador está bastante menos estudado que o de agresor ou vítima, pero sábese que aínda sen unha activa implicación, prodúcese un efecto que como pouco, pode **insensibilizar hacia a violencia** e pode **inhibir e retraer respostas solidarias**, efectos nada buscados entre os obxectivos do centro escolar, nin entre os obxectivos de educación familiar, e por suposto, absolutamente **indeseable** para a prevención e o afrontamento da violencia escolar.

Nun estudio observáronse durante os recreos a alumnos de 6 a 12 anos. Díronse conta de que un **85 %** dos episodios de violencia ou maltrato entre compañeiros que se producían, **foi visto por outros compañeiros** que nunha maioría dos casos **reforzan ao agresor** e se amosan máis **amistosos e respetuosos** hacia éste que hacia as súas vítimas. Aproximadamente unha metade deles estaban implicados como participantes activos, e a outra metade repartíase entre alumnos **“neutrais”** e alumnos que **“se sentían mal”** ao ver pelexar aos compañeiros.

Nas aulas de Secundaria, máis dun **70 %** de alumnos coñece os casos de maltrato. No contexto escolar, as oportunidades de observar agresións (e tamén de recibilas e de ser reforzado polos iguais) son maiores no **recreo** que nas aulas.

Sesión 10 de Novembro

PODEN OS PAIS SER AMIGOS DOS SEUS FILLOS?

Hai un cambio na nosa sociedade actual que se ven observando desde hai varios anos, o desexo dos pais de ser “amigos dos seus fillos”. Este cambio na xerarquía social trouxo dificultades na vida familiar, e ventaxas como relacións máis estreitas nas familias.

Os pais na súa maioría trataron de eliminar a imaxe do ser onnipotente que impoñía a súa autoridade a base do temor e non do respecto. Os nenos medraban reprimidos, contidos, faltos de liberdade.

Pero no camiño a este desexo moitos pais caeron na “trampa” de procurar ser ante todo “amigos dos seus fillos”, o que trouxo consigo outros problemas, que na súa maioría non coñecen como manexalos.

Moitos dos pais actuais toman esta actitude no seu desexo de evitar repetir “os mesmos erros” dos seus pais. Algúns pais parece que queren ser xoves a través dos fillos adolescentes. "A culpa a ten a obsesión pola xuventude".

Por estes motivos os pais caen peligrosamente en extremos. Confunden amizade con complicidade, iniciando esta relación dende a primeira idade, creando no neno inseguridade, ansiedade, sin crear respecto hacia eles.

Pero Qué é a amizade?. Segundo o diccionario da REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, Amizade: Procede do latín *amicītas, -ātis, por amicitīa,. É o afecto persoal, puro e desinteresado, compartido con outra persoa, que nace e se fortalece co trato.

Os pais queren converter a amizade na forma de relación cos fillos. **Profundo erro.**

Debido a que os seres humanos tardamos varios anos en desenvolver as capacidades que nos permiten sobrevivir polos nosos propios medios, é fundamental para os fillos menores ver aos seus pais como persoas superiores a eles, capaces de coidalos e protexelos ata que sexan adultos e poidan facelo por sí mesmos. Ter un pai con quen se sinte de igual a igual non lle transmite ao neno confianza nesta capacidade.

O papel funcional dos pais: é establecer límites referentes, por medios dos cales os nosos fillos comecen a construír a súa identidade. É necesario ensinar aos nenos a adoitarse a decisións.

O complicado do vivir non é tomar decisións, senón prepararse para afrontar as consecuencias que sempre, sempre, se derivan das decisións tomadas.

Recordemos que os verdadeiros amigos dos nosos fillos -eles e elas- serán os que teñen a súa mesma idade, os seus mesmos problemas, ilusións e inquietudes. E nada diso temos nós.

Son moitos os menores que se sinten atemorizados e inseguros porque ven aos seus pais como persoas incompetentes e inestables, e non como as figuras superiores que rixen a súa vida.

Que os nenos se acerquen aos pais e teñan confianza neles depende da calidade e cantidade de tempo que compartan e non da informalidade con que se traten.

O que sí parece factible é ter unha comunicación fluida en ambas direccións baseada na confianza mutua.

Para isto é preciso que os pais saiban axeitarse ao mundo dos adolescentes. Deben evitar ser únicamente útiles, establecer límites razonables, e poñer normas comprendendo que en ocasións non se poden negociar. O castigo debe usarse como último recurso, debe ser proporcional e estar vinculado a unha conducta positiva.

Durante a infancia os hijos necesitan ver aos seus pais como sabios e todopoderosos, e durante a adolescencia como persoas dignas de toda admiración.

Nesta forma medrará neles un sentimento de veneración, confianza e gratitude hacia os seus pais, que máis adiante se traducirá nunha profunda e perdurable amizade.

A sabiduría dos proverbios chinos é innegable, e por algo hai un que di,

*"Que mis hijos hasta los diez años me reverencien,
hasta los veinte me respeten y hasta la muerte me amen."*

Sesión 17 de Novembro

E UN PAI ENGANCHADO AO MÓBIL?

Que os nosos fillos sexan nativos dixitais non os condena a unha vida de adicción ao móbil. Está en nós xestionar o seu uso para evitar que sexan abducidos pola pantalla. Pero como en todo o que respecta á educación dos fillos, o principal é o exemplo que lles damos, por iso se **queres evitar que os teus fillos sexan adictos ao móbil, edúcaos co exemplo.**

O que os teus fillos vean que fas, eles o farán. Se estás todo o día enganchado ao móbil o verán como algo natural, e obviamente, o imitarán. Despois non podes esixirlle que deixe o móbil, cando ti mesmo non podes vivir sen él. É incoherente.

Os pais teñen a culpa da adicción dos fillos

Os pais somos os culpables de que os fillos se "enchufen" aos dispositivos e se desconecten do mundo. Ao non prestarles a atención que se merecen, empurramos a os nosos fillos a que acaben enganchados a móbiles e tablets, e ao non regular o seu uso, a que ademáis se volvan adictos a eles. Pero si ademáis ti mesmo es incapaz de regular o teu propio uso, estamos perdidos.

Se lle preguntas ao teu fillo, seguro que preferiría xogar contigo toda a tarde a engancharse ao móbil. Pero como isto poucas veces é posible e no móbil hai tantas cosas interesantes para ver, acaban boa parte da tarde, ou toda, porque ademáis non son conscientes do tempo que pasan, alí metidos. É aquí, outra vez, onde deben intervir os pais.

Por qué os nenos se volven adictos ao móbil? Ao igual que sucede coa televisión, a pesar de coñecer os riscos de que pasen demasiadas horas fronte á pantalla, os nenos se volven adictos basicamente por tres motivos.

- 1) aos pais lles ven moi ben que esten caladiños e tranquilos,
- 2) porque os pais non controlan o seu uso
- 3) porque os pais son adictos.

Volvemos ao mesmo, **a culpa sempre é dos pais.**

Desengáñchate ti primeiro

As novas tecnoloxías no son o demo nin moito menos. Ao contrario, os nosos fillos son afortunados ao ter nacido nesta era tecnolóxica. Pero todo na súa xusta medida, xa que unha sobreexposición ao mundo dixital pode afectar o seu crecemento social e emocional.

Para evitar a adicción dos teus fillos, **debes cortar polo sano e desengancharte ti antes.**

Hay pais perpetuamente enganchados ao móbil. ¿Fíxeches a conta algunha vez de cánto tempo pasas co teléfono e sen os teus fillos?

Más atención ao móbil que aos fillos

É normal ver aos adultos nun restaurante, nunha reunión ,....que deseguido sacan os móbiles e os utilizan durante a maior parte da comida.

E se o fan fóra, na casa tamén, ou máis. **Prestase máis atención aos dispositivos que aos nenos.**

Os nosos fillos sintense ignorados, que non nos importan, e afecta profundamente á nosa comunicación con eles. Pérdese unha interacción moi importante nos anos nos que somos imprescindibles para eles. É algo que va a pasarnos factura nalgún momento se non facemos nada ao respecto.

Polo ben dos teus fillos, fai un uso razoable e non obsesivo do móbil.

Consellos para desengancharte do móbil

- Se o tes a man, o usas. Así que como se fai nalgúns restaurantes, deixar o móvil nunha cestiña ou nunha mesa ao entrar á casa pode ser unha boa opción.
- Non uses o móbil cuando salgas cos teus fillos.
- Silencia as notificacións cando estés con eles, así evitarás a tentación de collelo.
- Ponte horarios para usalo: busca momentos nos que non estés cos teus fillos.

Sesión 24 de Novembro

A QUÉN QUERES MÁIS? MEU IRMÁN OU A MIN?

Velázquez, Picasso o Van Gogh. Tres pintores consagrados con estilos totalmente personales. En cada unha das súas obras o espectador admira aspectos diferentes: creatividade, sentimento, realismo, técnica. Cada cadro ten un valor por sí mesmo e é imposible comparalos entre eles. Cada obra é valiosa por aspectos diferentes e cada uno de nós admirará os cadros desde perspectivas distintas.

Da mesma maneira non podemos querer aos fillos a todos por igual. Cada fillo é unha obra de arte. En cada un deles puxemos expectativas e ilusións diferentes. A cada un o sentimos de forma especial por ser distinto aos demais e por iso a cada un se lle debe amar de forma persoal e única.

Querelos a todos igual sería inxusto para eles. Qué pasaría con aquel fillo que da máis problemas? ¿Aquél que é máis movido, que comete máis erros ou que tarda máis en aprender? O querrás menos por no ser igual de fácil que os demais?

E normal querelos de maneira distinta, nin máis ni menos.

Da un amor único a cada fillo e non un amor igual

- Os fillos teñen necesidades diferentes: non trates a todos por igual. Un precisará máis bicos e caricias que outro; un pode requirir máis dedicación pola túa parte ou máis flexibilidade.
Non lles compres sempre aos dous as mesmas cousas ou por lo mesmo valor, nin fagas cos dous sempre as mesmas actividades. Compra un día un libro a un e outra semana uns lápices a outro. Vai con un á biblioteca unha semana e á seguinte quédate a xogar na casa co outro.
- Cada día dille a teu fillo algo bo de él: *hoxe fuches xeneroso co teu amigo; grazas por ese bico sorpresa que me diches antes,....* Calquer feito do día a día que lles faga sentirse valorados e tidos en conta.

E se che pregunta a quén queres máis? Qué lle dirías?

A todos os quero diferente porque cada un de vós é único para min.-. (engade todas as cousas boas que che gustan, engade os seus puntos fortes).

Qué dicirlle se se sente a ovella negra da familia?

Quérote moito, moitísimo, e gústame cómo eres. Es certo que hai cousas que debes mellorar como (*berrar, pegar, insultar ou o que creas que deba cambiar*). Eres un neno e estás aprendendo. Equivocarse é bo e eso fai que pouco a pouco te hagas maior.

Pero además tienes un montón de cosas que son maravillosas: eres...(*añade sus aspectos positivos*). Eres especial para mí y te quiero con locura hagas lo que hagas, aunque a veces me enfade contigo.