

MALTRATO ENTRE COMPAÑEROS/AS: CONSEJOS PARA LAS FAMILIAS

El bullying o maltrato entre compañeros tiene una especial incidencia en la adolescencia. Es cuando nuestros hijos empiezan a consolidar las relaciones entre iguales y la etapa donde se produce el aprendizaje y la puesta en práctica de las relaciones sociales de manera independiente.

Conviene aclarar que todos los conflictos que viven nuestros hijos e hijas no pueden ser considerados como bullying. Los malentendidos, roces, cambios de grupo de amigos... son problemas que ayudan a construir el mundo de relaciones sociales en la adolescencia. Aprender a solucionarlos de manera positiva, tratando de entender las posturas del "otro" es la mejor manera para prevenir la violencia.

Aplicar estos consejos en la educación de tus hijos puede servirte para que aprendan a controlar los impulsos, pero no desesperes, esto es un proceso largo donde el modelo que se le ofrece en la familia desde edades tempranas es muy importante.

- **Dar modelos positivos.** Mantener unas buenas relaciones familiares. Demostrar que el comportamiento de los adultos en casa no es de acoso ni agresividad. Resolver amigablemente vuestros conflictos. No aceptar la violencia. La meta de los padres es proporcionar 5 comentarios positivos por cada comentario negativo dirigido hacia un hijo/a.
- **Hablar cada día con tus hijos:** escucha sus opiniones sin descalificarlo, no le digas que es una tontería lo que está diciendo, aunque te lo parezca. Ayúdalo a encontrar soluciones a sus problemas poniéndose en lugar de los demás. No permitas que provoque a sus compañeros. Ayúdalo a aprender a reflexionar sobre sus acciones.
- **Educarlo en unos valores de respeto y tolerancia** ayudándole a crecer sintonizando con los sentimientos de los demás, tratando de entender cómo se siente la otra persona, respetando las diferencias y haciéndole entender la riqueza que nos proporciona la diversidad. No lo protejas excesivamente, facilita su independencia aunque en algunas ocasiones se equivoque. Esto también le ayudará a "crecer". Cuando llegue el momento, estará mejor preparado para enfrentarse a situaciones conflictivas.
- **Define unas normas claras y consistentes.** Explica claramente qué está permitido y qué no lo está, dando los argumentos necesarios y aplicando pocas normas pero de manera consistente. De nada sirve proponer muchas normas si no se exige su cumplimiento.
- **Darle oportunidades para que construya amistades:** preguntarle cómo le tratan los compañeros, interesarse por conocerles, invitarles a casa e intervenir en sus conflictos *tratando de mediar, sin adoptar posturas defensivas con nuestros hijos.*
- **Controlar los programas de TV:** Muchos programas y videojuegos refuerzan la idea de que la agresión es la única manera de resolver conflictos. No se trata de prohibir sino de enseñarles a ser críticos.
- **Favorecer que tenga alguna afición;** la intimidación se produce cuando los chicos están juntos y no tienen nada constructivo que hacer.
- **Hablar sobre cómo afrontar los problemas:** Ayudarlo a tener respuestas adecuadas en el caso de que le molesten o le intimiden. No le aconsejes que tome la revancha. Responder agresivamente es la peor defensa y da más motivos al agresor para retomar los ataques. Explícale la diferencia entre una respuesta asertiva (seguridad en sí mismo, firme) y una agresiva (violenta, beligerante, hostil). Estimula a tu hijo/a que es espectador del acoso a actuar adecuadamente.
- **Implicarse en su evolución escolar:** Mantener contactos regulares con el centro, apoyar al profesorado. Si tienes alguna duda o queja, háblala con el profesorado pero no lo desautorices delante de tu hijo. Forma parte con otros padres de grupos para debatir sobre la convivencia escolar.