

¿Cómo conversar con mi hijo sobre bullying?

NO LO LLAMES “BULLYING”. Los chicos pueden no conocer el significado del término o incluso no llamarlo de esa manera. Es preferible en lugar de usar una palabra abstracta referirse a las conductas (Por ej. en lugar de preguntar ¿Te hacen bullying? decir ¿En la escuela te maltratan? ¿Te dicen cosas que no te gustan? O ¿Alguien te está lastimando?).

EVITÁ LAS PREGUNTAS DIRECTAS. Preguntas como ¿Estás siendo víctima de bullying? O ¿Hay bullying en tu clase? Pueden no ser la mejor manera para que los chicos se “abran” y nos cuenten la situación. Te recomendamos que empieces de manera más indirecta preguntándoles por ejemplo como estuvo su día en la escuela o hablando sobre qué hizo durante el recreo o sobre sus compañeros de su clase.

PERMITE QUE TE CUENTE CÓMO SE SIENTE. No importa que indagues o preguntes tanto en los hechos sino más bien que logres que te cuente cómo se siente. Preguntas tales como: ¿Y eso cómo te hace sentir? pueden ayudarlo a abrirse y compartir sus emociones. Hablar sobre las emociones puede no ser algo fácil. Dale tiempo y ofrécele distintas oportunidades para iniciar una conversación.

VALIDÁ SUS EMOCIONES. Quizás los hechos no hayan sido exactamente como él o ella las relata, pero sus emociones son siempre reales y válidas. Dale importancia.

ANIMATE A ESCUCHAR. Algunos chicos suelen evitar conversar con sus padres por vergüenza, o por temor a la desaprobación. Haces sentir que está bien poder hablar abiertamente sobre lo que les pasa en la escuela. En caso de que tu hijo este siendo agresor, animáte a escuchar. Esto no lo hace por “malo” sino quizás algo le está pasando y necesita tu ayuda. Incluso esta puede ser una oportunidad para el desarrollo de nuevas habilidades y aprendizajes

ESCUCHÁ SIN JUZGAR. Muchos padres suelen criticar a sus hijos sobre la manera en que manejan estas situaciones en la escuela. Evitá frases como: “¿Y por qué no te defendiste?”, “Tendrías que haber reaccionado diferente”, “No los escuches, hace oídos sordos... hace de cuenta que no existen” - “Defendete como un hombre... andá y devolvela”. Si no lo resuelve no es porque no quiere, sino porque no puede. Por eso, tu ayuda es fundamental.

NO LO NATURALICES . Si tu hijo siente que está atrapado en un gran problema, frases del tipo: “Son cosas que pasan, la vida es así”, “En mi época también pasaba y siempre fue igual”, “¿No estarás exagerando? Tampoco es tan grave”, “En todos los colegios pasa” o la famosa frase “ Son cosas de chicos” pueden llevarlos a sentirse incomprendidos y llevar a “descartar” a los adultos como un recurso de ayuda.

MANTENÉ LA CALMA. Si tu primera reacción es el enojo, es probable que no vuelva a abrirse. Es fundamental mantener una actitud receptiva y contenedora. Anímalo a que hable y evitá interrumpirlo. Tampoco es recomendable enojarse a la entrada/salida de la escuela a la vista de todos. Los chicos suelen vivir estos episodios como una “escena” y sentir vergüenza ante la actuación de sus padres.

SACALE LA CULPA. Cuando los chicos no encuentran una explicación sobre lo que les está pasando suelen sentir que ellos tienen la culpa. No pierdas la oportunidad de decirle que el bullying no está bien y que no es su culpa. Evitá utilizar frases estigmatizantes como: - “Algo habrás hecho...” - “Siempre con el mismo tema vos...” - “¿Y vos qué hiciste para que te digan / hagan eso?” - “Vos también sos...” - “Cambiá tu actitud...”

NO PROMETAS GUARDAR SU SECRETO. Cuando los chicos logran abrirse suelen pedirnos que guardamos el secreto, que no se lo contemos a nadie, sin embargo, esto no lo ayuda. En cambio, explicale que hay problemas de diferentes magnitudes y que frente a los problemas grandes (como es el caso del bullying) los adultos tienen que intervenir necesariamente. Dale la confianza de que vas a ser confidencial y reservado con el manejo de la información. Evita cualquier tipo de “filtración”, sobre todo entre sus compañeros.