LES 3 FASES

1 PREVENIR PER ENTRENAR EL BENESTAR



Prevenir la violència és entrenar-nos per afrontar els conflictes de manera saludable i evitar que la tensió augmenti.

Aquestes pràctiques desenvolupen consciència emocional i fomenten demanar ajuda abans que el malestar augmenti.

Petits hàbits quotidians ens poden ajudar:
ATURAR · RESPIRAR · SENTIR · NOMENAR · COMPARTIR

Preguntes senzilles:
- Com estic?
- Què necessito?
- Hi ha alguna cosa que hauríem de tenir cura?

2 DETECTAR PER IDENTIFICAR NECESSITATS

Si no hi ha violència, en podem reforçar la prevenció. Si apareix violència, cal aturar-la, protegir i activar una resposta.

Detectar és mirar més enllà dels fets per comprendre què està passant i quines necessitats hi ha.



- Podem preguntar-nos:
- Què ha passat?
- Hi ha conflicte o violència? Amb quina freqüència?
- Qui hi participa i què necessita?



3 ACTUAR PER PROTEGIR, IMPLICAR I REPARAR

1. ATURAR I PROTEGIR

Aturar la violència i garantir seguretat física i emocional.

Claus: evitar exposició · activar suports · escoltar necessitats.

Primer protegim.

2. ACTIVA I IMPLICAR

Ajudar cada persona a comprendre què ha passat i què pot fer per canviar-ho.

Claus: prendre consciència · assumir responsabilitats · implicar el grup.

El grup també forma part de la solució.

3. REPARAR I RESTAURAR

Recuperar benestar, seguretat i vincles saludables.

Claus: reparar el dany · recuperar confiança · fer seguiment.

Reparar és construir noves maneres de relacionar-nos.

PDA BULLYING Plataforma

Amb el suport de l'Ajuntament de Barcelona: Barcelona

#ESSBCN2030 #SomESS

CC BY NC ND