Escoles sense violència que milloren la salut

written by Patricia González | 12 de March de 2024



Treballe en una escola on constantment visibilitzem la importància que tenen l'amistat i la valentia, enteses com a qualitats que es manifesten mitjançant l'ajuda mútua i el posicionament clar davant de situacions de violència. Quan se'ns visita és freqüent que la primera impressió siga la d'un centre educatiu amb patis i espais comuns prou tranquils i aules on es respira respecte. **Tot això no és gratuït: s'ha construït entre totes i tots treballant el model dialògic de prevenció i resolució de conflictes (MDPRC).**

Quan vam començar a treballar el MDPRC, ja fa uns quants anys, la nostra aspiració era millorar la convivència de l'escola. A poc a poc, vam anar veient que aconseguir espais lliures de violència tindria una repercussió molt més gran per a totes i tots.

En basar la nostra formació docent en la lectura de textos científics d'impacte, hem pogut accedir a nombroses publicacions que han demostrat com l'exposició a situacions violentes genera problemes de salut física i mental. Per tant, la violència ha d'estar fora de les nostres vides des dels zero anys, i no podem trivialitzar ni normalitzar actituds violentes de cap tipus.

L'article *"Social anxiety and perceptions of likeability by peers in children"* destaca que els xiquets i xiquetes que han patit una exposició sostinguda a interaccions socials desagradables, de violència física o psicològica (aïllament, exclusió…), creixen amb ansietat social. Esta no es queda allà on no se'ls valore, no se'ls respecte o no se'ls tracte bé, sinó que **eixa ansietat es transferirà a altres espais i a les relacions socials que es mantinguen al llarg de la vida.**

L'ansietat social, destaca l'article, augmenta la probabilitat de patir malalties mentals en el futur, com ara la depressió. Les persones, inclosos xiquets i xiquetes, amb este tipus d'ansietat perceben que la seua participació social no és valorada pel grup, cosa que les porta a **evitar** moltes relacions interpersonals. La conseqüència és que es reduïxen les interaccions de qualitat, amb les repercussions negatives consegüents per a la socialització i l'aprenentatge.

Els qui patixen esta ansietat social la poden millorar gràcies a **l'amistat**. Per això és molt important que des dels espais educatius i familiars es fomenten relacions de qualitat lliures de violència, plenes d'amor, afecte i protecció mútua, que eviten que ningú no senta l'exclusió, el menyspreu o agressions de cap tipus. Per això és imprescindible aplicar **models de convivència preventius** que propicien el creixement d'amistats profundes, sinceres i belles. Així, estarem assegurant les bases perquè les vides dels xiquets i xiquetes estiguen plenes de felicitat i ajudant que tinguen la millor salut física i mental possible. La ciència ens ha donat les eines per a fer-ho.

[Imatge: Freepik]