

Moduł 12: Monitorowanie i ocena postępów



**Co-funded by
the European Union**

Moduł 12 pomaga rodzicom ocenić skuteczność ich działań w zakresie zapobiegania bullyingowi oraz wyposaża ich w narzędzia do ciągłego monitorowania dobrostanu emocjonalnego dziecka i identyfikowania wszelkich sygnałów ostrzegawczych dotyczących bullyingu.

Ocena postępów i monitorowanie

Wyobraź sobie: Ty i Twoje dziecko pracujecie nad zapobieganiem bullyingowi, budowaniem pewności siebie i zachęcaniem do otwartej komunikacji. Odbyliście ważne rozmowy, ustaliliście granice i nauczyliście je, jak radzić sobie z konfliktami. Ale skąd wiedzieć, czy te działania naprawdę działają? Tak jak sprawdzamy postępy dziecka w szkole, musimy monitorować jego dobrostan emocjonalny i społeczny. Zapobieganie bullyingowi to proces ciągły, wymagający monitorowania, refleksji i dostosowywania.

Zapobieganie bullyingowi jest skuteczne, gdy:

- Twoje dziecko czuje się bezpieczne i pewne siebie w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.
- Otwarta komunikuje się o swoich doświadczeniach w szkole lub online.
- Angażuje się w pozytywne interakcje społeczne, tworząc zdrowe przyjaźnie.
- Wykazuje odporność wobec konfliktów, stosując strategie rozwiązywania problemów.

Sygnały ostrzegawcze, że postęp może nie przebiegać dobrze:

- ▶ Unikanie szkoły lub określonych sytuacji społecznych.
- ▶ Zmiany w apetycie, śnie lub nastroju.
- ▶ Stawanie się bardziej wycofanym, drażliwym lub niespokojnym.
- ▶ Wyrażanie wątpliwości wobec siebie lub mówienie o sobie w negatywny sposób.

Regularnie obserwując te wskaźniki, możesz rozpoznać, co działa, a gdzie potrzebne jest większe wsparcie. To jak próba uprawy ogrodu bez regularnego doglądania roślin. Posadzisz nasiona, podlejesz kilka dni, a potem założysz, że same sobie poradzą.

Najpewniej bez stałej troski - usuwania chwastów, podlewania, zapewniania odpowiedniego światła - rośliny mogą podupaść, a nawet uschnąć.

Zapobieganie bullyingowi i wspieranie emocjonalnego dobrostanu dziecka działa dokładnie tak samo.

Nawet po przyswojeniu strategii zapobiegania bullyingowi, ciągle monitorowanie i ocena są niezbędne.

Ćwiczenie refleksyjne: Światła drogowe

💡Cotygodniowa aktywność sprawdzająca: refleksja światłami drogowymi

To proste ćwiczenie pomaga rodzicom i dzieciom zastanowić się nad ich samopoczuciem emocjonalnym oraz relacjami w szkole i w domu. Daje nieinwazyjny sposób na sprawdzenie, jak się czują, bez wymuszania rozmowy. Wybierz spokojne i komfortowe miejsce w domu, gdzie dziecko czuje się swobodnie. Powiedz mu: „Chcę się upewnić, że czujesz się bezpiecznie i szczęśliwie w szkole i w domu. To ćwiczenie pomoże nam zrozumieć, jak się czujesz.”

Użyj systemu światel drogowych 🚦, aby odnieść się do różnych obszarów:

- 🟢 ZIELONE (Dobrze i bezpiecznie) - „Czuję się bezpiecznie, szczęśliwie i wszystko idzie dobrze.”
- 🟡 ŻÓŁTE (Ostrożność) - „Niektóre rzeczy są w porządku, ale mam kilka obaw.”
- 🔴 CZERWONE (Zagrożenie) - „Czuję się niebezpiecznie, smutno lub coś jest nie tak.”

Obszar	🟢 Czuję się dobrze i bezpiecznie	🟡 Mam pewne obawy	🔴 Czuję się niepewnie lub zmartwiony
Jak czuję się w szkole.	☐	☐	☐
Jak układają się moje przyjaźnie.	☐	☐	☐
Co czuję względem moich nauczycieli.	☐	☐	☐
Jak czuję się w domu.	☐	☐	☐
Jak czuję się online (media społecznościowe, gry itp.).	☐	☐	☐
Jak pewnie czuję się w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.	☐	☐	☐

Porozmawiajcie o tym, jaki kolor dziecko przypisałoby do każdego obszaru. Pozwól mu zakreślić kolor przy każdym stwierdzeniu. Zadawaj pytania otwarte, aby zachęcić do rozmowy. Po przejrzeniu tabeli ustalcie jeden mały cel na nadchodzący tydzień i zapiszcie go w widocznym miejscu (np. karteczka na lodówce). Wróćcie do tego ćwiczenia w kolejnym tygodniu!

Skuteczne pytania sprawdzające



Pytania o interakcje społeczne

- „Z kim lubisz spędzać czas w szkole? Co w nim/niej najbardziej cenisz?”
- " „Czy zauważyłeś ostatnio jakieś zmiany w swoich przyjaźniach? Jak się z tym czujesz?”
- "Co twoim zdaniem czyni kogoś dobrym przyjacielem? Czy masz przyjaciół, którzy traktują cię w ten sposób?”
- „Czy widziałeś kogoś pominiętego lub potraktowanego niesprawiedliwie? Jak się wtedy czułeś?”
- „Jeśli ktoś w twojej klasie ma trudności ze znalezieniem przyjaciół, jak myślisz - jak się czuje? Co mógłbyś zrobić, żeby mu pomóc?”

Pytania o pewność siebie

- „Z czego w tym tygodniu jesteś naprawdę dumny?”
- „Kiedy ostatnio zrobiłeś coś, co było trochę trudne? Jak sobie z tym poradziłeś?”
- „Jeśli twój przyjaciel miałby trudności z czymś wymagającym, jakiej rady byś mu udzielił?”
- „Jak zazwyczaj reagujesz w sytuacjach, gdy ktoś jest wobec ciebie nieżyczliwy?”
- „Kogo podziwiasz i co najbardziej w tej osobie cenisz?”



Pytania o bullying i bezpieczeństwo

- „Czy zauważyłeś, żeby ktoś w szkole był traktowany niesprawiedliwie lub nieżyczliwie?”
- „Gdyby ktoś sprawiał, że czułbyś się niekomfortowo, co byś zrobił? Komu byś o tym powiedział?”
- „Co twoim zdaniem powinni zrobić nauczyciele, gdy widzą, że ktoś jest prześladowany?”
- „Czy kiedykolwiek widziałeś, jak ktoś stanął w obronie kolegi/koleżanki? Co się wydarzyło?”
- „Jakiego wsparcia twoim zdaniem potrzebują dzieci, gdy czują się prześladowane?”

Pytania o środowisko nauki

- „Co ekscytującego albo ciekawego wydarzyło się dziś w szkole?”
- „Czy czujesz się swobodnie, żeby zadawać pytania na lekcjach? Dlaczego tak lub dlaczego nie?”
- „Co chciałbyś, żeby twój nauczyciel o tobie wiedział?”
- „Czy są momenty w ciągu dnia w szkole, w których czujesz się zdenerwowany albo nieswojo? Co sprawia, że tak się czujesz?”
- " „Co robi twój nauczyciel lub szkoła, że czujesz się bezpiecznie?”

💡 Pójdź za ich głosem! Jeśli twoje dziecko zacznie mówić, nie spiesz się z dawaniem rad - po prostu słuchaj i pozwól mu się wypowiedzieć. Celem jest naturalna rozmowa, w której dziecko czuje się wysłuchane. Spróbuj używać 1-2 z tych pytań każdego dnia i zobacz, jak twoje dziecko odpowiada!

Długoterminowe monitorowanie

Nawet jeśli twoje dziecko nie mówi wprost: „Znów jestem prześladowany”, mogą pojawić się subtelne sygnały, że coś jest nie tak.



W domu

- Nietypowa cisza lub wycofanie.
- Wahania nastroju, zwiększona drażliwość lub złość.
- Unikanie rozmów o szkole lub aktywnościach społecznych.
- Negatywne wypowiedzi o sobie („W niczym nie jestem dobry”, „Nikt mnie nie lubi”).



W szkole

- Nagły spadek ocen lub zaangażowania w zajęcia.
- Częstsze proszenie o pozostanie w domu bez wyraźnych objawów chorobowych.
- Skargi na bóle brzucha lub głowy przed szkołą.
- Unikanie określonych kolegów lub miejsc w szkole.



Aktywność online

- Lęk lub zdenerwowanie po korzystaniu z mediów społecznościowych.
- Nagłe kasowanie kont w mediach społecznościowych lub blokowanie osób.
- Ukrywanie ekranu, gdy rodzice przechodzą obok.
- Spędzanie dużo czasu w sieci, ale odczuwanie niezadowolenia po tym czasie.

Jeśli zauważysz te sygnały, to moment, aby delikatnie rozpocząć rozmowę i użyć narzędzi, które pomogą lepiej zrozumieć, co się dzieje.

Częsty błąd rodziców polega na tym, że pytają o bullying tylko wtedy, gdy podejrzewają problem. Zamiast tego warto włączyć rozmowy o emocjach do codziennej rutyny - nawet jeśli problemy z bullyingiem wydarzyły się dawno temu.

Prosta lista monitorowania

Jeśli wszystkie te narzędzia i aktywności wydają się zbyt dużym obciążeniem, to zrozumiałe. Jesteś rodzicem i masz wiele obowiązków naraz. Możesz wybrać poniższą listę kontrolną jako główne narzędzie do długoterminowego monitorowania, a inne pomysły traktować jako dodatkowe wsparcie:

Czy zauważyłem jakieś zmiany w nastroju, zachowaniu lub wynikach szkolnych mojego dziecka?	☐ Tak ☐ Nie
Czy odbyliśmy w tym tygodniu co najmniej jedną otwartą rozmowę o uczuciach/przyjaźniach?	☐ Tak ☐ Nie
Czy moje dziecko wydaje się szczęśliwe i zaangażowane w szkole?	☐ Tak ☐ Nie
Czy ostatnio kontaktowałem się z nauczycielami lub personelem szkoły?	☐ Tak ☐ Nie
Czy moje dziecko wyraziło jakieś obawy związane z aktywnością online?	☐ Tak ☐ Nie
Jaki jeden cel mogę wyznaczyć na przyszły tydzień, aby poprawić monitorowanie?	-----

Utrzymywanie bezpiecznego i wspierającego środowiska domowego

Wyobraź sobie swój dom jako stację ładującą dla twojego dziecka. Każdego dnia wchodzi ono w świat - presję szkolną, przyjaźnie, media społecznościowe, a czasem także bullying. Dom, w którym panuje otwarta komunikacja, szacunek i zaufanie, może być różnicą między dzieckiem, które czuje się wzmocnione, by stawiać czoła wyzwaniom, a tym, które czuje się samotne w swoich zmaganiach.

Dlaczego to ważne:

Kiedy dzieci czują się wysłuchane i zrozumiane, są bardziej skłonne szukać pomocy, dzielić się swoimi obawami i wyrażać uczucia. Rodzice nie muszą znać wszystkich odpowiedzi - czasem samo wysłuchanie wystarczy.

Typowe bariery komunikacyjne, których należy unikać:

- ✗ Bagatelizowanie emocji („To nic takiego.” albo „Przejdzie ci.”)
- ✗ Przechodzenie od razu do rozwiązywania problemu („Po prostu ich ignoruj.”)
- ✗ Przerywanie lub kończenie za dziecko zdań
- ✗ Reagowanie złością lub frustracją („Dlaczego nie obroniłeś się sam?”)

Większość modułów w tym programie uczyła cię, jak utrzymywać bezpieczne i wspierające środowisko. Poniżej znajdziesz krótkie podsumowanie niektórych technik i działań.

Skuteczne techniki komunikacji

Technika „słuchania bez naprawiania”

Często dzieci nie potrzebują rozwiązań - chcą poczuć, że ich uczucia są ważne. Gdy dziecko dzieli się obawą, spróbuj 3-stopniowej reakcji:

1. Uznaj ich uczucia → „To brzmi naprawdę trudno. Rozumiem, dlaczego tak się czujesz.”
2. Powtórz własnymi słowami to, co powiedziały → „Czyli poczułeś się pominięty, gdy cię nie zaprosili?”
3. Zapytaj, czego od ciebie potrzebują → „Chcesz, żebym coś doradził, czy po prostu chcesz pogadać?”



Wskazówka dla rodziców:

Jeśli dziecko nie otwiera się łatwo, spróbuj rozmawiać podczas wspólnej aktywności - gotowania, gry czy jazdy samochodem. Dzieci często czują się swobodniej, gdy nie muszą patrzeć w oczy.

📌 Wskazówka dla rodziców: Jeśli dziecko opiera się rozmowie, daj przykład - opowiedz najpierw o swoim dniu. Np. „Miałam dziś trudne spotkanie w pracy, ale jestem dumna, jak sobie z tym poradziłam.”

Zachęcanie do wyrażania emocji

- Stwórz „mapę uczuć” - powieś tabelę z różnymi emocjami (radość, smutek, złość, zdenerwowanie, podekscytowanie itp.) i zachęcaj dziecko do opisywania, co czuło w ciągu dnia i kiedy..
- Ucz używania zwrotów „Czuję, że...” - np. „Czuję się smutny, gdy kolega mnie ignoruje” zamiast „On jest niemiły.”
- Normalizuj rozmowy o emocjach - przy kolacji lub przed snem zapytaj: „Co było dziś najbardziej ekscytujące?” albo „Co cię zdenerwowało?”

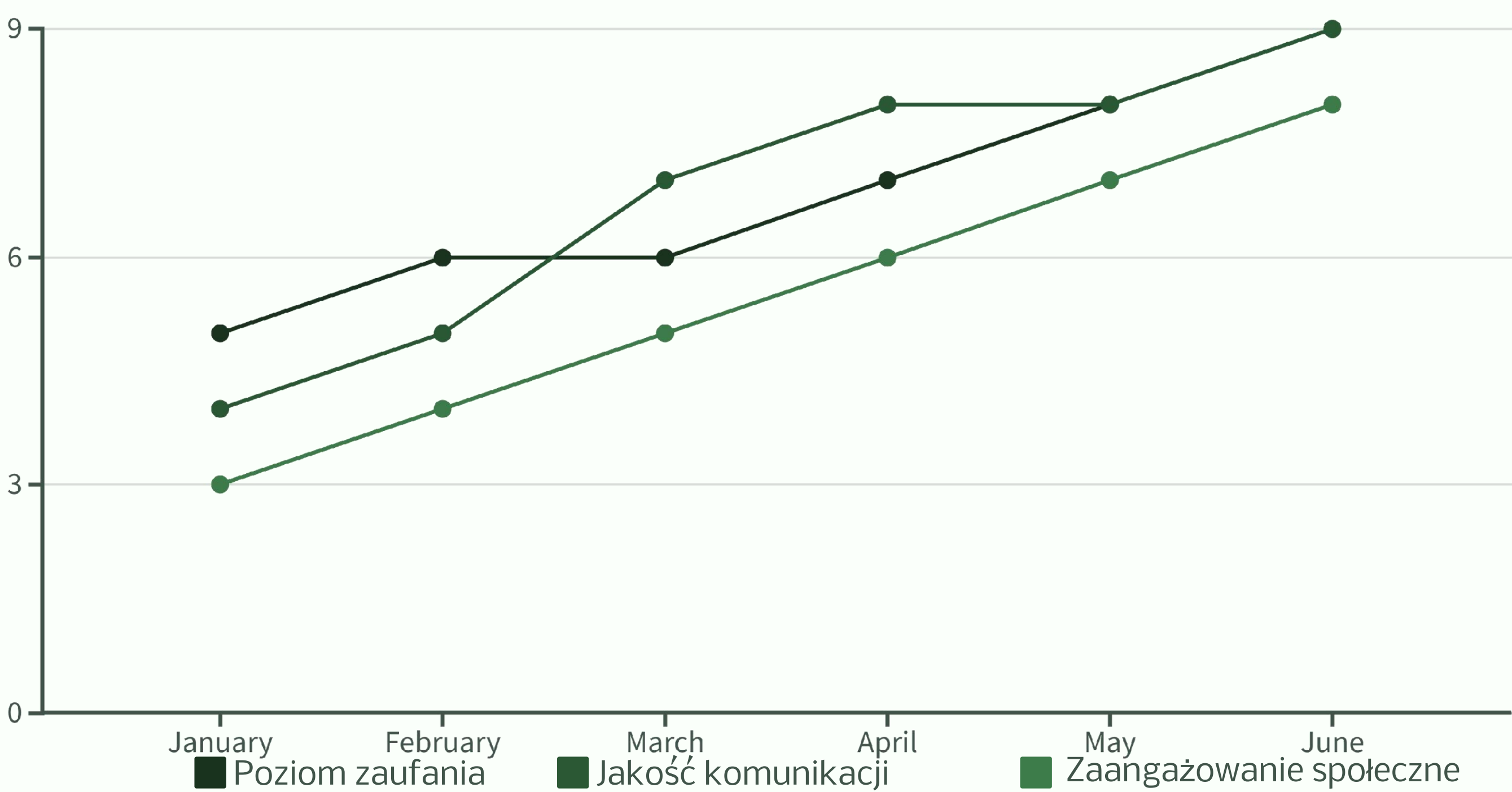
Tworzenie codziennych rytuałów łączności

Rutyny i rytuały budują zaufanie i poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego.

Przykłady: :

- Poranny 5-minutowy check-in - „Na co dziś czekasz najbardziej?”
- Pytanie przy kolacji - „Co sprawiło, że się dziś uśmiechnąłeś?”
- Wieczorna refleksja - „Czy jest coś, o czym chciałbyś porozmawiać przed snem?”
- Cotygodniowy rodzinny check-in - każdy dzieli się jednym dobrym i jednym trudnym momentem tygodnia.

Śledzenie postępów w czasie



Śledzenie postępów dziecka w czasie może pomóc zauważyć wzorce i poprawę. Warto prowadzić prosty dziennik lub notatki cyfrowe, gdzie zapisujesz obserwacje dotyczące emocji dziecka, interakcji społecznych oraz poziomu pewności siebie. Dzięki temu łatwiej dostrzec tendencje i celebrować sukcesy - nawet te stopniowe.

Co śledzić:

- Częstotliwość pozytywnych interakcji społecznych
- Gotowość do rozmowy o szkole i przyjaciółach
- Pewność siebie w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami
- Ogólny nastrój i stan emocjonalny
- Zaangażowanie i wyniki w nauce

Jak korzystać z danych:

- Świątuj postępy razem z dzieckiem
- Zidentyfikuj obszary wymagające dodatkowego wsparcia
- Dostosuj podejście na podstawie tego, co działa
- Dziel się istotnymi spostrzeżeniami z nauczycielami lub pedagogami
- Rozpoznawaj wzorce, które mogą wskazywać na powracające problemy

Budowanie długoterminowej odporności

Choć monitorowanie jest istotne, ostatecznym celem jest pomoc dziecku w rozwinięciu wewnętrznych zasobów do samodzielnego radzenia sobie z wyzwaniami. Budowanie odporności to stopniowy proces, który odbywa się poprzez stałe wsparcie, możliwość ćwiczenia rozwiązywania problemów i świętowanie małych sukcesów.



W miarę jak dziecko rozwija te czynniki odporności, może się okazać, że potrzebuje mniej bezpośredniej interwencji z Twojej strony. To dobry znak! Twoja rola stopniowo przesunie się z aktywnego rozwiązywania problemów do wspierającego „trenera”, dostępnego, gdy jest to konieczne, ale zachęcającego do samodzielności.

Pamiętaj: niepowodzenia są normalne i stanowią część procesu uczenia się. Kiedy dziecko staje przed wyzwaniem, powstrzymaj się od natychmiastowej interwencji. Zamiast tego zapytaj: „Co myślisz, że mógłbyś/mogłabyś zrobić w tej sytuacji?” i udziel wskazówek tylko wtedy, gdy to potrzebne.

Gratulacje

Gratulacje, rodzice! 🎉

Dotarliście do ostatniego modułu tego programu, ale wasza podróż we wspieraniu emocjonalnego dobrostanu dziecka i zapobieganiu bullyingowi wciąż trwa.

Rodzicielstwo nie polega na tym, by mieć wszystkie odpowiedzi - chodzi o obecność, gotowość do słuchania i codzienne wspieranie. Małe, konsekwentne działania - takie jak cotygodniowe rozmowy, otwarte pytania czy modelowanie życzliwości - wywierają trwały wpływ na pewność siebie i odporność waszego dziecka.

Pamiętajcie:

- ✔ Jesteście największymi adwokatami waszego dziecka i źródłem jego emocjonalnego bezpieczeństwa.
- ✔ Wasze wsparcie pomaga mu radzić sobie z wyzwaniami z pewnością siebie i odwagą..
- ✔ Nawet małe rozmowy i codzienne rytuały mogą zrobić ogromną różnicę.

W dalszej drodze zaufajcie sobie, zaufajcie dziecku i zaufajcie procesowi. Każdy krok, który podejmujecie - nawet najmniejszy - przyczynia się do tego, że wasze dziecko czuje się bezpieczne, docenione i gotowe, by stanąć w obronie siebie i innych.

💡 Ostatnie wyzwanie:

Zanim zakończycie ten program, poświęćcie chwilę na refleksję:

- Czego nowego się nauczyliście, co zmieniło wasze podejście do wychowania?
- Jaki jeden nowy nawyk lub narzędzie zobowiązecie się regularnie stosować?

Twoje działania naprawdę mają znaczenie. Nie przestawajcie. Wasze dziecko ma szczęście, że was ma. ❤️🚀