

Module 12 : Suivi et évaluation des progrès



Le module 12 aide les parents à évaluer le succès de leurs efforts de prévention de l'intimidation et leur fournit des outils pour surveiller en permanence le bien-être émotionnel de leur enfant et identifier tout signe avant-coureur d'intimidation.

Évaluation des progrès et enregistrement

Imaginez ceci : vous et votre enfant avez travaillé à prévenir l'intimidation, à renforcer ses

La confiance en soi et l'encouragement d'une communication ouverte. Vous avez eu des discussions importantes, fixé des limites et appris à gérer les conflits. Mais comment savoir si ces efforts portent réellement leurs fruits ? Tout comme nous évaluons les progrès d'un enfant à l'école, nous devons nous assurer de son bien-être émotionnel et social. La prévention du harcèlement est un processus continu qui exige surveillance, réflexion et adaptation.

La prévention de l'intimidation est efficace lorsque :

- Votre enfant se sent en sécurité et exprime sa confiance pour gérer les situations difficiles situations.
- Ils communiquent ouvertement sur leurs expériences à l'école ou en ligne.
- Ils s'engagent dans des interactions sociales positives, nouant des amitiés saines.
- Ils font preuve de résilience face aux conflits, en utilisant des stratégies de résolution de problèmes.

Signes avant-coureurs indiquant que les progrès pourraient ne pas être satisfaisants :

- Éviter l'école ou certaines activités sociales situations.
- Changements d'appétit, de sommeil ou sautes d'humeur.
- Devenir plus renfermé, irritable ou anxieux.
- Exprimer un doute sur soi ou parler négativement sur eux-mêmes.

En observant régulièrement ces indicateurs de progrès, vous pouvez identifier ce qui fonctionne et les domaines où un soutien supplémentaire est nécessaire. Imaginez que vous essayez de cultiver un jardin sans surveiller régulièrement les plantes. Vous plantez les graines, les arrosez quelques jours, puis vous supposez qu'elles pousseront d'elles-mêmes.

Il y a de fortes chances que, sans entretien régulier (vérification des mauvaises herbes, arrosage si nécessaire et ajustement de l'exposition au soleil), certaines plantes puissent avoir des difficultés ou même se faner.

Prévenir l'intimidation et soutenir le bien-être émotionnel de votre enfant fonctionnent de la même manière.

Même après avoir appris des stratégies de prévention de l'intimidation, un suivi et une évaluation continus sont nécessaires. essentiel.

L'activité de réflexion sur les feux de circulation

Activité de contrôle hebdomadaire : Le reflet du feu de circulation

Cette activité simple aide les parents et les enfants à réfléchir à leur bien-être émotionnel et à leurs interactions à l'école et à la maison.

C'est une façon détendue de faire le point sans forcer la conversation. Choisissez un endroit calme et confortable à la maison où votre enfant se sent à l'aise. Dites-lui : « Je veux m'assurer que tu te sens en sécurité et heureux à l'école et à la maison. Cette activité nous aidera à comprendre comment tu te sens. »

Utilisez le système de feux de circulation pour réfléchir à différentes zones :

- VERT (Bon et sûr) 3 « Je me sens en sécurité, heureux et les choses vont bien. »
- JAUNE (Attention) 3 « Certaines choses vont bien, mais j'ai quelques inquiétudes. »
- ROUGE (Danger) 3 « Je ne me sens pas en sécurité, triste ou quelque chose ne va pas. »

Zone	Je me sens bien & sûr	J'en ai des préoccupations	Je ne me sens pas en sécurité ou inquiet
Comment je me sens à l'école. ?		?	?
Comment se passent mes amitiés.	?	?	?
Ce que je ressens à propos de mon enseignants.	?	?	?
Comment je me sens chez moi. ?		?	?
Comment je me sens en ligne (réseaux sociaux/jeux/etc.)	?	?	?
À quel point je me sens confiant dans la gestion difficile situations.	?	?	?

Discutez de la couleur que votre enfant attribuerait à chaque zone. Laissez-le entourer une couleur pour chaque affirmation.

Utilisez des questions ouvertes pour encourager la conversation. Après avoir examiné la feuille, fixez-vous un petit objectif pour la semaine à venir et notez-le de manière visible (par exemple, sur un post-it sur le réfrigérateur) et revoyez-le la semaine prochaine !

Questions d'enregistrement efficaces



Questions sur les interactions sociales

- « Avec qui aimes-tu passer du temps à l'école ? Qu'est-ce que tu aimes chez eux ? »
- « Avez-vous remarqué des changements dans vos relations amicales ces derniers temps ? Que pensez-vous de que? »
- « Selon toi, qu'est-ce qui fait un bon ami ? »
Avez-vous l'impression d'avoir des amis qui vous traitent de cette façon ?
- « Avez-vous déjà vu quelqu'un être mis à l'écart ou traité injustement ? Qu'avez-vous ressenti ? »
- Si quelqu'un de votre classe a du mal à se faire des amis, comment pensez-vous qu'il se sente ? Que pourriez-vous faire pour l'aider ?



Questions sur l'intimidation et la sécurité

- « Avez-vous remarqué que quelqu'un à l'école était traité injustement ou méchamment ? »
- « Si quelqu'un vous mettait mal à l'aise, que feriez-vous ? À qui le diriez-vous ? »
- « Selon vous, que devraient faire les enseignants lorsqu'ils voient quelqu'un se faire intimider ? »
- « Avez-vous déjà vu quelqu'un prendre la défense d'un camarade de classe ? Que s'est-il passé ? »
- « Selon vous, de quel type de soutien les enfants ont-ils besoin lorsqu'ils se sentent victimes d'intimidation ? »

Questions sur la confiance

- "De quoi êtes-vous vraiment fier ?
cette semaine?"
- « À quand remonte la dernière fois où vous avez fait quelque chose qui vous semblait un peu difficile ? Comment avez-vous fait ?
"Comment gérer ça ?" »
- « Si un ami était aux prises avec quelque chose de difficile, quel conseil lui donneriez-vous ?
eux?" »
- « Comment gérez-vous habituellement les situations où quelqu'un se montre méchant avec vous ? »
- « Qui admirez-vous et que faites-vous ?
« Qu'est-ce que tu admires chez eux ? » »

Questions sur l'environnement d'apprentissage

- « Qu'est-ce qui s'est passé d'excitant ou d'intéressant à l'école aujourd'hui ? »
- « Vous sentez-vous à l'aise pour poser des questions en classe ? Pourquoi ? »
- « Quelle est la chose que vous aimeriez que votre professeur sache à votre sujet ? »
- « Y a-t-il des moments pendant la journée scolaire où vous vous sentez nerveux ou mal à l'aise ?
Qu'est-ce qui te fait ressentir ça ? »
- « Qu'est-ce que votre professeur ou votre école fait qui vous fait vous sentir en sécurité ? »

Suivez-les ! Si votre enfant commence à parler, ne vous précipitez pas pour lui proposer des solutions, écoutez-le simplement et laissez-le s'exprimer. L'objectif est de maintenir une conversation naturelle et de lui donner le sentiment d'être entendu. Essayez de poser une ou deux de ces questions chaque jour et observez sa réaction !

Surveillance à long terme

Même si votre enfant ne dit pas directement : « Je suis à nouveau victime d'intimidation », il existe des signes subtils qui pourraient indiquer que quelque chose ne va pas.



À la maison

- Devenir inhabituellement calme ou renfermé.
- Sautes d'humeur, irritabilité accrue ou colère.
- Éviter les conversations sur l'école ou les activités sociales.
- Exprimer un discours intérieur négatif (« Je ne suis bon à rien », « Personne ne m'aime »).



À l'école

- Baisse soudaine des notes ou de la participation scolaire.
- Demander à rester à la maison plus fréquemment sans symptômes physiques clairs.
- Se plaindre de maux d'estomac ou de maux de tête avant l'école.
- Éviter certains camarades de classe ou certaines zones de l'école.



Activité en ligne

- Devenir anxieux ou contrarié après avoir utilisé les médias sociaux.
- Supprimer soudainement des comptes de réseaux sociaux ou bloquer des personnes.
- Cacher leur écran lorsque leurs parents passent.
- Passer trop de temps en ligne mais sembler malheureux par la suite.

Si vous remarquez ces signes, il est temps d'ouvrir doucement une conversation et d'utiliser certains des outils ci-dessous pour mieux comprendre ce qui se passe.

Une erreur courante que font les parents est de ne poser des questions sur l'intimidation que lorsqu'ils soupçonnent un problème.

Au lieu de cela, faites des vérifications émotionnelles une partie naturelle et régulière de votre routine, même si vous avez été victime d'intimidation.

les problèmes sont survenus il y a longtemps.

Liste de contrôle de surveillance simple

Si tous ces outils et activités vous semblent beaucoup à faire, c'est compréhensible. Vous êtes un parent et vous traitez plusieurs tâches à la fois. Vous pouvez choisir la liste de contrôle ci-dessous comme instrument principal pour une surveillance à long terme et garder les autres idées à l'arrière de votre esprit, comme arrière-plan.

[en haut](#)

Ai-je remarqué des changements dans l'humeur, le comportement ou les résultats scolaires de mon enfant ?	Oui Non
Avons-nous eu au moins une conversation ouverte cette semaine sur les sentiments/amitiés ?	Oui Non
Mon enfant semble-t-il heureux et engagé à l'école ?	Oui Non
Ai-je vérifié auprès des enseignants ou de l'école personnel récemment ?	Oui Non
Mon enfant a-t-il exprimé des inquiétudes concernant son activité en ligne ?	Oui Non
Quel objectif puis-je me fixer pour la semaine prochaine pour améliorer le suivi ?	_____

Maintenir un environnement sûr et solidaire

Environnement domestique

Imaginez votre maison comme une station de recharge pour votre enfant. Chaque jour, il s'aventure dans le monde, confronté aux pressions scolaires, aux amitiés, aux réseaux sociaux et parfois au harcèlement. Un foyer empreint de communication ouverte, de respect et de confiance peut faire la différence entre un enfant qui se sent capable de relever les défis et un enfant qui se sent isolé face à ses difficultés.

Pourquoi c'est important :

Lorsque les enfants se sentent écoutés et compris, ils sont plus enclins à demander de l'aide, à partager leurs inquiétudes et à exprimer leurs sentiments. Les parents n'ont pas besoin d'avoir toutes les réponses : parfois, l'écoute suffit.

Obstacles de communication courants à éviter :

- o Rejeter les émotions (« Ce n'est pas grave. » ou « Tu t'en remettras. »)
- o Passer directement à la résolution du problème (« Ignorez-les simplement. »)
- o Interrompre ou terminer leurs phrases
- o Répondre avec colère ou frustration (« Pourquoi n'as-tu pas pris ta défense ? »)

La plupart des modules de ce programme vous ont appris à créer un environnement sûr et bienveillant. Vous trouverez ci-dessous un bref résumé de quelques techniques et activités.

Techniques de communication efficaces

La technique « écouter sans fixer »

Souvent, les enfants n'ont pas besoin de solutions, ils ont besoin de se sentir valorisés. Lorsque votre enfant partage une préoccupation, essayez ces trois conseils. réponse indicelle :

1. Reconnaissez leur

sentiments ³ « Cela semble vraiment bouleversant. Je peux comprendre pourquoi tu ressens cela. »

2. Réfléchissez à ce qu'ils ont dit :

« Alors, vous vous êtes senti abandonné "tu es sorti alors qu'ils ne t'ont pas invité ?" »

3. Demandez-leur ce dont ils ont besoin de toi³ "Souhaitez-vous des conseils ou souhaitez-vous simplement parler ?"

Conseil aux parents : Si votre enfant ne s'ouvre pas, essayez de parler tout en faisant une activité ensemble, comme cuisiner, jouer à un jeu ou conduire. Les enfants se sentent souvent plus à l'aise pour partager lorsqu'ils n'ont pas besoin d'établir un contact visuel direct.

Conseil aux parents : si votre enfant est réticent à partager, montrez l'exemple et parlez d'abord de votre propre journée.

J'ai eu une réunion difficile au travail aujourd'hui, mais je suis fier de la façon dont je l'ai gérée.

Encourager les émotions expression

- Créer un « tableau des sentiments »
 1. Accrochez un tableau avec différentes émotions (heureux, triste, frustré, nerveux, excité, etc.) et encouragez votre enfant à verbaliser comment il a ressenti pendant la journée et quand.
 2. Utiliser les phrases « Je ressens » ³ Apprenez à votre enfant à dire « Je me sens contrarié lorsque mon ami m'ignore », au lieu de « Mon ami est signifier!"
 3. Normaliser le fait de parler de émotions ³ Au dîner ou avant de vous coucher, demandez "Quel était le plus passionnant de votre journée ? » et « Qu'est-ce qui vous a frustré ? »

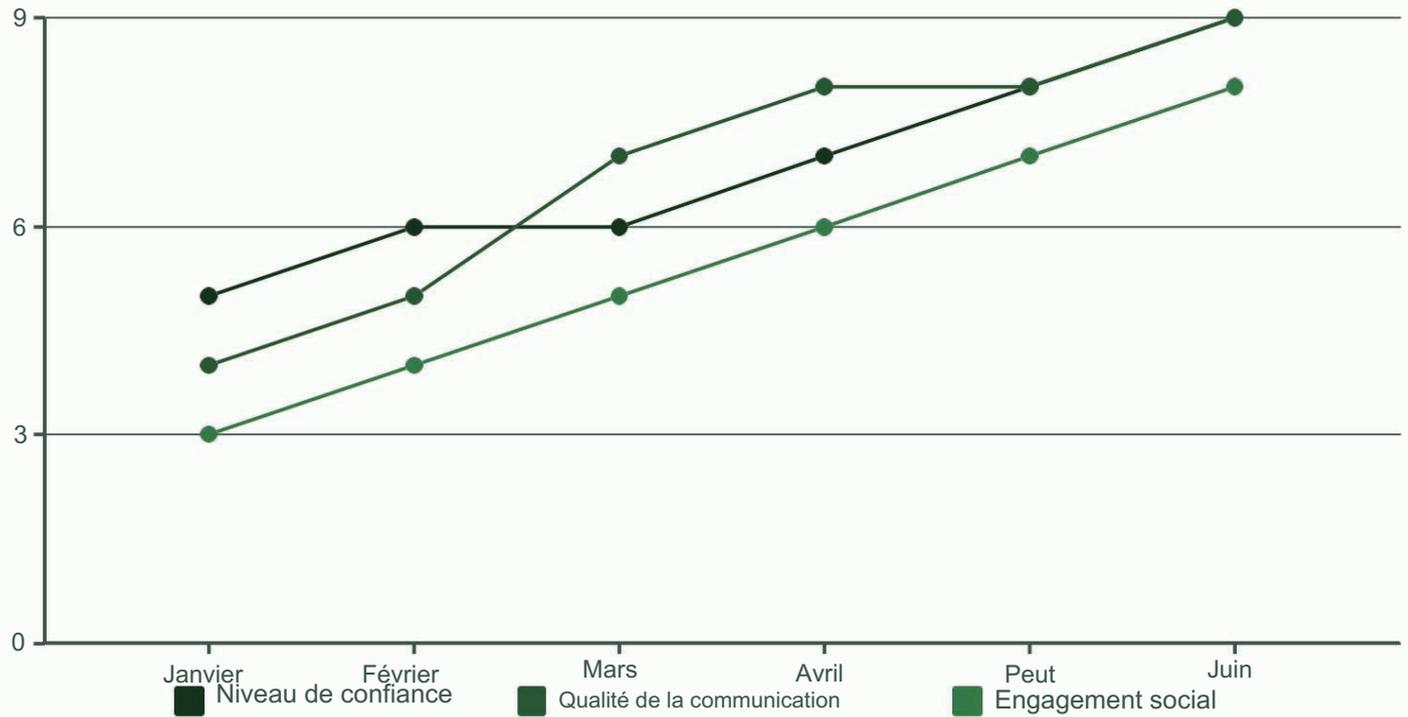
Créer des rituels de connexion quotidiens

Les routines et les rituels se construisent confiance et cohérence, permettant aux enfants de se sentir émotionnellement en sécurité.

Exemples de quotidiens rituels de connexion :

- 5 minutes du matin enregistrement ³ "Quoi de neuf quelque chose que tu attends avec impatience aujourd'hui ?"
- Question n°3 à table : « Qu'est-ce qui vous a fait sourire aujourd'hui ? »
- Réflexion au coucher ³ « Est-ce qu'il y a-t-il quelque chose qui te préoccupe avant qu'on dorme ? »
- Contrôle familial hebdomadaire ³ Chaque personne partage un haut et un bas de sa vie semaine.

Suivi des progrès au fil du temps



Suivre les progrès de votre enfant au fil du temps peut vous aider à identifier des tendances et des améliorations. Pensez à tenir un journal simple ou une note numérique où vous noterez vos observations sur le bien-être émotionnel, les interactions sociales et le niveau de confiance de votre enfant. Cela vous aidera à identifier les tendances et à célébrer les progrès, même s'ils sont progressifs.

Quoi suivre :

- Fréquence des interactions sociales positives
- Volonté de discuter de l'école et des amis
- Confiance dans la gestion des situations difficiles
- Humeur générale et état émotionnel
- Engagement et performance académiques

Comment utiliser les données :

- Célébrez les améliorations avec votre enfant
- Identifier les domaines qui pourraient nécessiter des informations supplémentaires soutien
- Adaptez votre approche en fonction de ce qui fonctionne
- Partagez des idées pertinentes avec les enseignants ou conseillers
- Reconnaître les schémas qui pourraient indiquer des problèmes récurrents

Construire une résilience à long terme

Si le suivi est essentiel, l'objectif ultime est d'aider votre enfant à développer les ressources internes nécessaires pour gérer les difficultés de manière autonome. Le développement de la résilience est un processus progressif qui passe par un soutien constant, des occasions de s'entraîner à résoudre des problèmes et la célébration des petites victoires.



À mesure que votre enfant développe ces facteurs de résilience, vous constaterez peut-être qu'il a moins besoin de votre intervention directe. C'est un signe positif ! Votre rôle évoluera progressivement, passant d'un rôle de résolution active des problèmes à celui de coach bienveillant, disponible en cas de besoin, tout en encourageant l'autonomie.

N'oubliez pas que les échecs sont normaux et font partie du processus d'apprentissage. Face à un défi, résistez à l'envie d'intervenir immédiatement. Demandez-lui plutôt : « Que penses-tu pouvoir faire dans cette situation ? » et ne lui proposez des conseils que si nécessaire.

Félicitations

Félicitations, parents !

Vous avez atteint le dernier module de ce programme, mais votre parcours pour soutenir le bien-être émotionnel de votre enfant et prévenir l'intimidation est en cours.

Être parent ne consiste pas à avoir toutes les réponses, mais à être présent, à être prêt à écouter et à se montrer présent chaque jour. De petits efforts constants, comme des contrôles hebdomadaires, des conversations ouvertes et un modèle de gentillesse, créent un impact durable sur la confiance et la résilience de votre enfant.

Souviens-toi:

- ' Vous êtes le plus grand défenseur de votre enfant et sa source de sécurité émotionnelle.
- ' Votre soutien les aide à surmonter les défis avec confiance et courage.
- ' Même de petites conversations et des rituels quotidiens peuvent faire une énorme différence.

À mesure que vous avancez, ayez confiance en vous, en votre enfant et en ce processus. Chaque pas, aussi petit soit-il, contribue à un avenir où votre enfant se sent en sécurité, valorisé et capable de s'affirmer et de défendre les autres.

Défi final :

Avant de terminer ce programme, prenez un moment pour réfléchir :

- Quelle est la chose que vous avez apprise qui a changé votre approche de la parentalité ?
- Quelle nouvelle habitude ou quel nouvel outil vous engagerez-vous à utiliser régulièrement ?

Vous faites une différence. Continuez. Votre enfant a de la chance de vous avoir.