

Modulo 10: Quando tuo figlio è il bullo



**Co-funded by
the European Union**

Scoprire che il proprio figlio sta adottando atteggiamenti prepotenti può essere un'esperienza difficile ed emotiva per qualsiasi genitore. Questo modulo si propone di aiutarvi a capire perché i ragazzi possono comportarsi in modo bullistico, a riconoscere i segnali di bullismo e a sviluppare strategie efficaci per affrontare questi problemi in modo costruttivo.

Capire perché i ragazzi fanno i bulli: fattori individuali

Il bullismo raramente emerge senza cause profonde. La ricerca ha identificato diversi fattori individuali che possono contribuire alla tendenza di un ragazzo a comportarsi in modo prepotente. Comprendendo questi fattori, i genitori possono affrontare meglio le cause profonde, anziché limitarsi ai sintomi.

Comportamento di ricerca dell'attenzione

È interessante notare che molti adolescenti che bullizzano gli altri non si considerano tali. Una ricerca di Shu (2024) ha scoperto che gli adolescenti con una forte tendenza a cercare attenzione hanno maggiori probabilità di considerarsi vittime. Questo suggerisce che affrontare specifici comportamenti problematici, piuttosto che etichettare un bambino come "bullo", potrebbe essere più efficace.

L'esatto meccanismo che collega la ricerca di attenzione al bullismo non è del tutto chiaro, ma i ricercatori ipotizzano che il desiderio di popolarità (Caravita e Cillessen, 2012) e di status sociale (Houghton, 2012) tra i coetanei giochi un ruolo significativo. Per gli adolescenti, la reputazione tra i coetanei riveste un'importanza fondamentale.

Tratti della personalità

La ricerca indica che alcuni tratti della personalità sono correlati al comportamento bullistico. In particolare, bassi livelli di gradevolezza e coscienziosità e livelli più elevati di nevroticismo ed estroversione sono stati collegati a tendenze bullistiche (Mitsopoulou e Giovazolias, 2015). Inoltre, i bulli spesso dimostrano bassi livelli di empatia sia cognitiva che affettiva, il che significa che hanno difficoltà a comprendere il punto di vista degli altri sia a livello intellettuale che emotivo.

Sebbene la personalità si formi dall'infanzia alla prima età adulta, alcune tendenze possono essere moderate con una guida costante. Ad esempio, l'impulsività – un tratto comune tra i bulli – può essere affrontata insegnando ai bambini a prolungare il tempo tra l'impulso e l'azione (noto come latenza).

Comprendere questi fattori individuali non giustifica il comportamento bullistico, ma fornisce spunti preziosi su come i genitori possono aiutare i figli a sviluppare competenze sociali e una migliore regolazione emotiva. Affrontando questi problemi di fondo, i genitori possono aiutare i figli a trovare modi più costruttivi per ottenere attenzione, prestigio e relazioni sociali.

Strategie pratiche per affrontare il comportamento di ricerca di attenzione

Quando un adolescente si abbandona al bullismo per attirare l'attenzione o ottenere un riconoscimento sociale, i genitori possono implementare strategie specifiche per indirizzare queste tendenze verso comportamenti più positivi. Questi approcci si concentrano sull'aiutare gli adolescenti a trovare modi più sani per ottenere riconoscimento e costruire il proprio status sociale.



Coltivare talenti e interessi

Aiuta tuo figlio a identificare e sviluppare i suoi talenti e interessi naturali, che siano in ambito accademico, sportivo, musicale o artistico. Eccellere in ambiti specifici può accrescere in modo naturale la sua sicurezza e il suo prestigio sociale. Far parte di una squadra o di un'attività di gruppo favorisce le amicizie e offre opportunità di entrare in contatto con i coetanei in modo positivo.



Incoraggiare i ruoli di leadership

Aiuta tuo figlio ad assumere ruoli di leadership come rappresentante del consiglio studentesco, presidente di club o capitano di squadra. Questi ruoli possono aumentare la sua visibilità e il rispetto tra i coetanei, insegnandogli al contempo competenze preziose come il senso di responsabilità e la cooperazione.



Promuovere il coinvolgimento della comunità

Aiuta tuo figlio a scoprire attività che gli piacciono al di fuori della scuola, come il volontariato o il servizio alla comunità. Queste esperienze possono accrescere la sua fiducia in sé stesso, ampliare la sua rete sociale e dargli un senso di scopo e di realizzazione al di fuori dell'ambiente scolastico.

Inoltre, i genitori dovrebbero concentrarsi sull'insegnamento dell'empatia e delle competenze sociali. Incoraggia il tuo figlio a considerare il punto di vista degli altri e a praticare la gentilezza, il che può renderlo più accessibile e rispettato. Aiutalo a imparare a risolvere i disaccordi con calma e assertività, senza esacerbare i conflitti.

È anche importante discutere la differenza tra essere apprezzati per qualità positive e cercare popolarità per motivi superficiali. Insegna a tuo figlio come affermarsi e resistere alla pressione negativa dei coetanei, mantenendo al contempo il rispetto per gli altri.

Forse la cosa più importante è mostrare queste capacità nelle interazioni familiari. Dimostrate una comunicazione assertiva e una capacità di risoluzione dei conflitti a casa, in modo che tuo figlio abbia esempi positivi da seguire. Trascorri del tempo di qualità con lui, mostra un interesse genuino per la sua vita e celebra i suoi sforzi e successi, per quanto piccoli. Spesso ti ritrovi a prestare attenzione a tuo figlio soprattutto quando sorgono problemi, ma riconoscere i suoi comportamenti positivi è altrettanto fondamentale.

Affrontare i tratti della personalità associati al bullismo

Sebbene i tratti della personalità si sviluppino nel tempo e possano essere difficili da modificare completamente, i genitori possono contribuire a moderare alcune tendenze che contribuiscono al bullismo. Due tratti chiave spesso associati al bullismo sono l'impulsività e la scarsa gradevolezza.

Affrontare l'impulsività

L'impulsività, ovvero agire senza considerare le conseguenze, è comune tra i ragazzi che commettono bullismo. I genitori possono contribuire a prolungare la "latenza" (il tempo tra l'impulso e l'azione) attraverso queste strategie:

- Insegna la consapevolezza emotiva utilizzando strumenti come le ruote delle emozioni per aiutare tuo figlio a collegare i sentimenti alle azioni.
- Introduci la tecnica "Pausa e pensa": incoraggia una pausa di 10 secondi prima di reagire in situazioni emotivamente cariche.
- Esercitati a pensare a più soluzioni ai problemi prima di agire.
- Insegna tecniche calmanti come la respirazione profonda (inpira per 4 secondi, trattieni per 4 secondi, espira per 6 secondi).
- Incoraggia l'attività fisica regolare per canalizzare l'energia in modo costruttivo.
- Sii un modello di processo decisionale ponderato raccontando il tuo processo di pensiero durante situazioni difficili.

Ricorda che questi approcci richiedono costanza e pazienza. I piccoli miglioramenti dovrebbero essere riconosciuti e celebrati, poiché cambiare schemi comportamentali consolidati richiede tempo. L'obiettivo non è trasformare completamente la personalità di tuo figlio, ma aiutarlo a sviluppare modi più costruttivi di interagire con gli altri.

Affrontare il disagio

I ragazzi con disagio possono mentire, essere poco collaborativi, mostrare aggressività e mancare di rispetto alle regole. Questo spesso si accompagna a una mancanza di empatia. I genitori possono aiutare a:

- Concentrarsi sul comportamento, non sulla persona: "È stata una cosa offensiva da dire" invece di "Sei sempre cattivo".
- Garantire che l'adolescente subisca le conseguenze appropriate per il comportamento negativo.
- Insegnare l'importanza di chiedere sinceramente scusa e di fare ammenda.
- Rafforzare i tentativi di seguire le regole o di mostrare cortesia.
- Discutere le situazioni che scatenano comportamenti spiacevoli e sviluppare strategie per gestirle.
- Insegnare la differenza tra comunicazione aggressiva e assertiva attraverso il gioco di ruolo.

Fattori ambientali e modelli di ruolo

Le influenze esterne influenzano significativamente il comportamento di bambini e adolescenti. I genitori svolgono il ruolo di modelli di riferimento principali, rendendo la loro responsabilità sostanziale nella prevenzione del bullismo. Insegnare ai bambini a impegnarsi a lungo termine, a essere giusti e a mostrare gentilezza dovrebbe includere l'esempio dei genitori stessi.



Dimostrare duro lavoro

Mostra a tuo figlio come il successo, ad esempio la casa che avete costruito insieme, siano il frutto di un impegno costante. Questo lo incoraggia ad apprezzare la gratificazione ritardata invece di cercare ricompense rapide come il potere ottenuto attraverso il bullismo.



Valorizzare le connessioni

Dimostra come le relazioni significative con gli altri contribuiscano a costruire il futuro che desideri. Quando vede come le persone si aiutano a vicenda attraverso legami forti, impara il valore delle interazioni sociali positive.



Modellare un sano coping

I bambini imparano a gestire le emozioni osservando gli adulti. Prendersi il tempo di respirare quando la rabbia si scatena, mostra a loro modi efficaci per gestire gli inevitabili fattori di stress. Lascia che osservi come gestisci le tue emozioni in modo costruttivo.

I modelli di ruolo vanno oltre la famiglia, includendo le cerchie sociali e i personaggi dei media. Presta attenzione agli interessi di tuo figlio per identificare modelli di ruolo positivi da cui promuovere tratti specifici. Ad esempio, se a tuo figlio piace un videogioco con un protagonista coraggioso che si batte per gli altri, puoi evidenziare queste qualità positive e incoraggiarlo a emularle.

I fattori ambientali includono anche il contesto sociale più ampio. Le scuole possono svolgere un ruolo cruciale organizzando attività costruttive che consentano ai ragazzi di esercitare il proprio potere e acquisire prestigio in modo sano. Sport competitivi, competizioni accademiche e opportunità di leadership offrono alternative al bullismo per i bambini che cercano riconoscimento.

Attività: la prossima settimana, annota 2-3 consigli che hai imparato da questa lezione e mettili in pratica con tuo figlio. Tieni traccia di come si evolvono le cose e di come reagisce a questi approcci.

Riconoscere i segnali che indicano che tuo figlio potrebbe fare bullismo agli altri

Sebbene gli insegnanti possano segnalare comportamenti di bullismo a scuola, i genitori dovrebbero prestare attenzione ai primi segnali di allarme a casa. Individuare questi comportamenti in anticipo consente di intervenire tempestivamente prima che si consolidino.

Aumento dell'aggressività in casa

L'aggressività domestica spesso precede l'aggressività in altri ambienti. Prestare attenzione a:

- Urlare o alzare la voce in modo inappropriate.
- Manifestazioni fisiche di aggressività (lanciare oggetti, spingere i fratelli, colpire oggetti o persone).
- Reazioni sproporzionate a piccole frustrazioni.

Sebbene la frustrazione in sé sia normale, l'intensità della reazione può indicare un problema. Ad esempio, se un fratello o una sorella ruba il telefono di tuo figlio, è naturale sentirsi frustrati, ma ricorrere all'aggressività o serbare rancore suggerisce una scarsa gestione delle emozioni.

Conflitti a scuola e bisogno di dominare

In genere, gli insegnanti segnalano gli episodi gravi di bullismo, ma anche i genitori devono prestare attenzione a:

- Frequenti conflitti con i coetanei segnalati da insegnanti o altri genitori.
- Un forte bisogno di dominare gli altri, compresi i membri della famiglia.
- Atteggiamenti sprezzanti nei confronti dei sentimenti o dei diritti degli altri.
- Incolpare gli altri per i conflitti senza riconoscere il proprio ruolo.

Per individuare queste tendenze, chiedi a tuo figlio di raccontare gli eventi in dettaglio, "come se fossero una telecamera che registra l'accaduto". Questa narrazione oggettiva ti aiuta come genitore a determinare se il figlio si abbandona a comportamenti vittimistici e non riconosce il proprio contributo ai conflitti.

Altri segnali d'allarme possono includere il possesso di denaro o oggetti extra inspiegabili, avere amici che bullizzano gli altri, diventare sempre più aggressivi o competitivi, mostrare poca empatia per gli altri o rifiutarsi di assumersi la responsabilità delle proprie azioni. Se noti questi comportamenti, è importante affrontarli tempestivamente attraverso conversazioni aperte e prive di pregiudizi.

Ricorda che l'intervento precoce è fondamentale. Prima riconosci e affronti i comportamenti di bullismo, più facile sarà aiutare tuo figlio a sviluppare competenze sociali e relazioni più sane.

Come affrontare la negazione genitoriale del comportamento bullistico

Quando si trovano di fronte alle prove che il loro figlio stia bullizzando gli altri, la prima reazione di alcuni genitori è la negazione. Questa reazione è comprensibile: i genitori possono credere sinceramente che il loro figlio sia innocente o volerlo proteggere da conseguenze negative. Tuttavia, la negazione può impedire l'intervento necessario e la crescita.

Perché i genitori negano il comportamento bullistico

I genitori possono negare il bullismo nei confronti dei propri figli per diversi motivi:

- Paura del giudizio di altri genitori o insegnanti.
- Preoccupazione per l'etichetta negativa che il loro figlio riceve.
- Preoccuparsi della propria immagine di genitori.
- Desiderio di proteggere il proprio figlio da gravi conseguenze.
- Difficoltà a conciliare il comportamento con la visione del figlio.

Sebbene la negazione possa proteggere temporaneamente un bambino dall'essere etichettato come "bullo" e da punizioni potenzialmente severe, in ultima analisi gli impedisce di affrontare e correggere comportamenti problematici in una fase critica dello sviluppo.

Conseguenze della negazione

Ignorare i comportamenti di bullismo può portare a:

- Escalation di comportamenti dannosi.
- Opportunità mancate di crescita emotiva e sociale.
- Incapacità di affrontare i problemi di fondo.
- Possibili conseguenze legali quando l'adolescente si avvicina all'età adulta.
- Danni continui alle vittime.

Accetta che anche il bambino buono possa commettere errori

Ricorda che il bullismo non definisce completamente il carattere di tuo figlio. Anche i bambini buoni possono fare scelte sbagliate.

Ascolta le preoccupazioni degli altri

Quando insegnanti, coetanei o altri genitori sollevano preoccupazioni, ascoltate apertamente invece di respingere immediatamente le loro osservazioni. Collaborate per comprendere il contesto.

Riformula il tuo pensiero

Chiediti: "Se questo fosse vero, come potrei aiutare mio figlio a crescere?" anziché: "Come potrebbe mio figlio fare questo?"

Avere conversazioni aperte

Avvicinati con calma a tuo figlio e chiedigli il suo punto di vista, utilizzando domande aperte e senza pregiudizi, come: "Puoi raccontarmi cosa è successo a scuola oggi?"

Concentrarsi sulle opportunità di apprendimento

Insegna a tuo figlio che gli errori sono opportunità per imparare e crescere. Sottolinealo e assumiti le tue responsabilità, senza etichettarlo negativamente.

Un modo efficace per evitare la negazione è concentrarsi su comportamenti specifici piuttosto che sulle etichette. Invece di pensare a tuo figlio come a un "bullo", cosa che può sembrare rigida e dolorosa, considera i comportamenti problematici come "aree di miglioramento". Questo approccio riconosce che il bullismo è un comportamento, non un'identità, e consente conversazioni più produttive sul cambiamento.

Superare l'auto-colpevolizzazione dei genitori

All'estremo opposto della negazione, alcuni genitori potrebbero accettare il comportamento da bullo del proprio figlio, ma poi cadere in un eccessivo senso di colpa. Sebbene sia naturale mettere in discussione la propria genitorialità quando il proprio figlio manifesta comportamenti problematici, un senso di colpa opprimente può essere controproducente e impedire un intervento efficace.



Quando affronti il comportamento da bullo di tuo figlio, è importante dare valore ai suoi sentimenti, pur mantenendolo responsabile delle sue azioni. Ad esempio, potreste dire: "Capisco che ti sei sentito frustrato, ma picchiare qualcuno non va bene". Questo approccio riconosce l'emozione alla base del comportamento, stabilendo al contempo dei limiti chiari.

Collaborare con tuo figlio, la sua scuola ed eventualmente con un consulente per creare un piano strutturato per affrontare il bullismo può essere molto efficace. Questo piano dovrebbe includere aspettative chiare, conseguenze coerenti per i comportamenti inaccettabili e rinforzi positivi per i miglioramenti.

Spostando l'attenzione dall'auto-colpevolizzazione all'azione costruttiva, come genitore puoi creare un ambiente di supporto in cui tuo figlio si senta in grado di cambiare. Ricorda che riconoscere il problema e adottare misure per affrontarlo dimostra una genitorialità responsabile, non un fallimento. La disponibilità ad affrontare il problema direttamente e a cercare soluzioni è un punto di forza, non di debolezza.

Insegnare la regolazione emotiva per prevenire il bullismo

Molti comportamenti di bullismo derivano da una scarsa regolazione emotiva, ovvero la capacità di gestire e rispondere alle esperienze emotive in modo socialmente appropriato. Aiutando tuo figlio a sviluppare migliori capacità di regolazione emotiva, puoi affrontare la causa principale del bullismo.



Identificare le emozioni

Aiuta tuo figlio a riconoscere e dare un nome alle proprie emozioni. Usa strumenti come la ruota delle emozioni per ampliare il suo vocabolario emotivo, andando oltre i sentimenti basilari come "arrabbiato" o "triste". Fai domande come "Come ti sentivi quando è successo?" per collegare le emozioni alle azioni.



Creare spazio tra sentimento e azione

Insegna a tuo figlio a fermarsi prima di reagire alle emozioni forti. La "regola dei 10 secondi" può essere d'aiuto: prendetevi 10 secondi per respirare profondamente prima di reagire a una situazione emotivamente carica. Questo aumenta la latenza tra l'impulso e l'azione.



Considerare le alternative

Incoraggia tuo figlio a pensare a diversi modi per reagire a una situazione. Chiedigli: "Quali sono tre modi diversi in cui potresti gestire la situazione?" e discuti i potenziali risultati di ogni approccio per sviluppare un pensiero critico sulle scelte.



Praticare tecniche calmanti

Insegna tecniche specifiche per gestire le emozioni forti, come la respirazione profonda (inspira contando fino a 4, trattieni il respiro per 4, espira contando fino a 6), il rilassamento muscolare progressivo o la visualizzazione. La pratica regolare rende questi strumenti più accessibili nei momenti emotivi.

L'attività fisica può essere particolarmente efficace per gli adolescenti che hanno difficoltà a regolare le proprie emozioni. L'esercizio fisico regolare aiuta a sciogliere la tensione, migliorare l'umore e aumentare la concentrazione. Incoraggia tuo figlio a trovare attività fisiche che gli piacciono, che si tratti di sport di squadra, attività individuali come la corsa o il nuoto, o anche danza o arti marziali.

Modellare la regolazione emotiva è forse lo strumento didattico più potente. Quando provi emozioni forti, racconta il tuo processo di pensiero: "Mi sento frustrato in questo momento, quindi farò qualche respiro profondo prima di rispondere". Questo dimostra a tuo figlio che tutti provano emozioni difficili e fornisce un esempio concreto di come affrontarle in modo sano.

Per gli adolescenti che hanno notevoli difficoltà di regolazione emotiva, il supporto professionale di un terapeuta o di un counselor può essere utile. Questi professionisti possono fornire strategie specifiche, adattate alle esigenze e alle sfide specifiche dell'adolescenza.

Sviluppare l'empatia per combattere le tendenze bullistiche

La ricerca dimostra che i bulli spesso dimostrano livelli inferiori di empatia sia cognitiva che affettiva. L'empatia cognitiva implica la comprensione intellettuale del punto di vista altrui, mentre l'empatia affettiva implica il provare realmente ciò che l'altra persona prova. Sviluppare entrambi i tipi di empatia può ridurre significativamente il comportamento da bullo.

Comprendere i deficit di empatia

I bambini che bullizzano gli altri potrebbero avere difficoltà a:

- Riconoscere l'impatto emotivo delle proprie azioni sugli altri.
- Capire come potrebbero sentirsi gli altri in determinate situazioni.
- Collegare le risposte emotive degli altri al proprio comportamento.
- Preoccuparsi della sofferenza che causano.

Questi deficit possono derivare da vari fattori, tra cui l'esempio in famiglia, l'influenza dei coetanei o persino differenze neurologiche. Indipendentemente dalla causa, l'empatia può essere sviluppata attraverso la pratica costante e una guida costante.



L'uso di media come film e libri può aiutare gli adolescenti a sviluppare empatia, consentendo loro di discutere delle emozioni e delle prospettive dei personaggi.



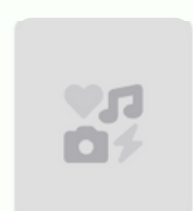
Esercizi di assunzione di prospettiva

Chiedi regolarmente a tuo figlio di considerare le situazioni dal punto di vista degli altri. Quando sorgono conflitti, poni domande come "Come pensi che si siano sentiti quando è successo?" o "Cosa potrebbe essere successo nella sua vita che lo ha portato a reagire in quel modo?". Queste domande promuovono l'empatia cognitiva.



Letteratura e media

Libri, film e programmi TV possono essere strumenti potenti per sviluppare l'empatia. Discuti con tuo figlio delle emozioni, delle motivazioni e delle esperienze dei personaggi. Chiedigli come si sentirebbe in situazioni simili e cosa farebbe diversamente.



Apprendimento tramite servizio

Fare volontariato con diverse fasce di popolazione può aiutarlo a sviluppare empatia, esponendolo a esperienze e sfide diverse.

Creazione di un piano di intervento completo

Affrontare efficacemente il bullismo richiede un approccio coordinato che coinvolga genitori, personale scolastico e, talvolta, consulenti professionisti. Un piano di intervento completo affronta sia i comportamenti di bullismo che le loro cause sottostanti, fornendo aspettative e conseguenze chiare.

Valutazione

1

Raccogli informazioni sugli episodi di bullismo, inclusi frequenza, gravità, obiettivi e contesti. Parla con insegnanti, testimoni e tuo figlio per comprendere il quadro completo. Valuta se ci sono problemi di fondo come deficit nelle abilità sociali, problemi di regolazione emotiva o fattori ambientali che contribuiscono al comportamento.

Aspettative chiare

3

Sviluppa aspettative comportamentali esplicite con tuo figlio. Sii specifico su cosa costituisce bullismo e quali comportamenti alternativi sono attesi. Formula le aspettative in modo positivo quando possibile: "Parla rispettosamente ai compagni di classe" piuttosto che "Non insultare nessuno". Assicurati che tuo figlio comprenda queste aspettative.

Sviluppo delle competenze

5

Identifica e affronta le carenze di competenze che contribuiscono al bullismo. Questo potrebbe includere la formazione sulle competenze sociali, tecniche di regolazione emotiva, strategie di risoluzione dei conflitti o lo sviluppo dell'empatia. Offri opportunità di mettere in pratica queste competenze in ambienti sicuri e di supporto.

Collaborazione

2

Incontra il personale scolastico, inclusi insegnanti, consulenti e dirigenti scolastici, per sviluppare un approccio coerente in tutti gli ambienti. Condividi informazioni rilevanti sui bisogni e le difficoltà di tuo figlio, mantenendo al contempo la privacy necessaria. Stabilisci canali di comunicazione regolari per monitorare i progressi.

Conseguenze coerenti

4

Stabilisci conseguenze chiare e coerenti per i comportamenti di bullismo. Queste dovrebbero essere proporzionali al comportamento e incentrate sull'apprendimento piuttosto che sulla sola punizione. Le conseguenze naturali correlate al comportamento sono spesso le più efficaci. Ad esempio, se tuo figlio danneggia la proprietà di qualcuno, dovrebbe ripararla o sostituirla.

Andare avanti: sostenere un cambiamento positivo a lungo termine

Affrontare il bullismo non significa solo fermare le azioni negative, ma anche promuovere uno sviluppo positivo e relazioni sane a lungo termine. Man mano che tuo figlio fa progressi, continua a sostenere la sua crescita con queste strategie per un cambiamento sostenibile.

Mantieni una comunicazione aperta con tuo figlio riguardo alle sue interazioni sociali e alle sue esperienze emotive. Crea occasioni regolari di confronto in cui possa discutere di sfide e successi senza timore di essere giudicato. Ascolta attivamente e convalida i suoi sentimenti, continuando a rafforzare le aspettative comportamentali.

Continua a rafforzare l'intelligenza emotiva di tuo figlio aiutandolo a identificare e gestire efficacemente le proprie emozioni. Elogia i suoi sforzi nell'adottare strategie di coping sane e nel fare scelte responsabili. Riconosci che possono verificarsi degli insuccessi e usali come opportunità di apprendimento, piuttosto che come motivi di punizione.

Costruire un'identità positiva

Aiuta tuo figlio a sviluppare un'immagine positiva di sé, che non sia legata al voler dominare gli altri. Incoraggialo ad affrontare attività in cui possa sperimentare successo e riconoscimento attraverso risultati costruttivi. Sostieni il suo coinvolgimento in gruppi prosociali e attività in linea con i suoi interessi e valori.

Sottolinea che il suo comportamento passato non lo definisce. Rafforza il messaggio che tutti commettono errori e che ciò che conta è come impariamo e cresciamo da essi. Aiutalo a considerarsi capace di un cambiamento positivo e meritevole di relazioni sane.

Mantenere il progresso

Man mano che tuo figlio mostra miglioramenti, riduci gradualmente l'intensità degli interventi, mantenendo chiare le aspettative. Continua a monitorare il suo comportamento e a fornirgli supporto durante situazioni o transizioni difficili, che possono essere fattori scatenanti di regressione.

Rimani in contatto con il personale scolastico e con gli altri adulti che frequentano tuo figlio per garantire coerenza in tutti gli ambienti. Condividi le strategie che si sono rivelate efficaci e collabora per affrontare eventuali nuove problematiche.

Se tuo figlio ha ricevuto supporto professionale, soprattutto in periodi di stress o di transizione, si consiglia di organizzare periodicamente delle "sedute di supporto" con consulenti o terapisti.

Ricorda che il tuo rapporto con tuo figlio è il fondamento di ogni intervento. Continua a rafforzare il vostro legame attraverso interazioni positive, attività condivise e amore incondizionato. Dimostra con le tue parole e con le tue azioni che, pur non approvando il bullismo, apprezzi e sostieni sempre tuo figlio come persona.