

Modulo 12: Monitoraggio e valutazione dei progressi



**Co-funded by
the European Union**

Il modulo seguente aiuta i genitori a valutare il successo dei loro sforzi di prevenzione del bullismo e fornisce loro gli strumenti per monitorare costantemente il benessere emotivo dei propri figli e identificare eventuali segnali di allarme di bullismo.

Valutazione dei progressi e controllo

Immagina questo: tu e tuo figlio avete lavorato per prevenire il bullismo, rafforzare la sua fiducia in sé stesso e incoraggiare una comunicazione aperta. Avete avuto discussioni importanti, stabilito limiti e insegnato come gestire i conflitti. Ma come fai a sapere se questi sforzi stanno davvero funzionando? Proprio come controlliamo i progressi di un adolescente a scuola, dobbiamo monitorare il suo benessere emotivo e sociale. Prevenire il bullismo è un processo continuo che richiede monitoraggio, riflessione e adattamento.

La prevenzione del bullismo è efficace quando:

- Tuo figlio si sente sicuro ed esprime sicurezza nel gestire situazioni difficili.
- Comunica apertamente sulle sue esperienze a scuola o online.
- Ha interazioni sociali positive e stringe amicizie sane.
- Dimostra resilienza quando affronta i conflitti, utilizzando strategie di risoluzione dei problemi.

Segnali di allarme che indicano che i progressi potrebbero non procedere bene se:

- ▶ Evita la scuola o determinate situazioni sociali.
- ▶ Ha cambiamenti nell'appetito, nel sonno o sbalzi d'umore.
- ▶ Diventa più introverso, irritabile o ansioso.
- ▶ Esprime dubbi su sé stesso o parla negativamente di sé.

Osservando regolarmente questi indicatori di progresso, puoi identificare cosa funziona e dove è necessario un maggiore supporto. Immagina di provare a coltivare un orto senza controllare regolarmente le piante. Pianti i semi, li innaffi per qualche giorno e poi dai per scontato che prospereranno da soli.

Senza cure regolari (controllo delle erbacce, annaffiature quando necessario e regolazione dell'esposizione alla luce solare), è probabile che alcune piante possano avere difficoltà a crescere o addirittura appassire.

Prevenire il bullismo e sostenere il benessere emotivo dei propri figli funziona allo stesso modo.

Anche dopo aver appreso le strategie per prevenire il bullismo, è essenziale un monitoraggio e una valutazione continui.

L'attività di riflessione del semaforo

💡 Attività di controllo settimanale: il riflesso del semaforo

Questa semplice attività aiuta genitori e figli a riflettere sul proprio benessere emotivo e sulle interazioni a scuola e a casa. Offre un modo non intimidatorio per fare il punto della situazione senza forzare la conversazione. Scegli un luogo tranquillo e confortevole in casa, dove tuo figlio si sente a suo agio. Ditegli: "Voglio assicurarmi che tu ti senta al sicuro e felice a scuola e a casa. Questa attività ci aiuterà a capire come ti senti".

Utilizza il sistema semaforico 🚦 per riflettere su diverse aree:

- 🟢 VERDE (Buono e sicuro) – "Mi sento al sicuro, felice e le cose stanno andando bene."
- 🟡 GIALLO (Attenzione) – "Alcune cose vanno bene, ma ho alcune preoccupazioni."
- 🔴 ROSSO (Pericolo) – "Mi sento insicuro, triste o qualcosa non va."

Zona	🟢 Mi sento bene e al sicuro	🟡 Ho alcune preoccupazioni	🔴 Mi sento insicuro o preoccupato
Come mi sento a scuola.			
Come stanno andando le mie amicizie.			
Cosa penso dei miei insegnanti.			
Come mi sento a casa.			
Come mi sento online (social media/giochi/ecc.).			
Quanta sicurezza ho nell'affrontare situazioni difficili.			

Discuti quale colore tuo figlio assegnerebbe a ciascuna area. Lascia che cerchi un colore per ogni affermazione. Usa domande aperte per incoraggiare la conversazione. Dopo aver rivisto la scheda, stabilisci un piccolo obiettivo per la settimana successiva e scrivilo in un posto visibile (ad esempio, un post-it sul frigorifero) e controlla di nuovo la prossima settimana!

Domande di controllo efficaci



Domande sulle interazioni sociali

- "Con chi ti piace passare il tempo a scuola? Cosa ti piace di loro?"
- Hai notato qualche cambiamento nelle tue amicizie ultimamente? Come ti senti?
- "Cosa pensi che renda un amico un buon amico? Pensi di avere amici che ti trattano in quel modo?"
- "Hai mai visto qualcuno essere escluso o trattato ingiustamente? Come ti ha fatto sentire?"
- "Se qualcuno nella tua classe ha difficoltà a fare amicizia, come pensi che si sentirebbe? Cosa potresti fare per aiutarlo?"

Domande sulla fiducia

- "Di cosa ti senti davvero orgoglioso questa settimana?"
- "Quando è stata l'ultima volta che hai fatto qualcosa che ti è sembrato un po' impegnativo? Come l'hai gestita?"
- "Se un amico si trovasse ad affrontare qualcosa di difficile, che consiglio gli daresti?"
- "Come gestisci di solito le situazioni in cui qualcuno si comporta in modo scortese con te?"
- "Chi ammiri e cosa ammiri di loro?"



Domande su bullismo e sicurezza

- "Hai notato che qualcuno a scuola viene trattato in modo ingiusto o scortese?"
- "Se qualcuno ti facesse sentire a disagio, cosa faresti? A chi lo diresti?"
- "Cosa pensi che dovrebbero fare gli insegnanti quando vedono qualcuno che viene bullizzato?"
- "Hai mai visto qualcuno difendere un compagno di classe? Cos'è successo?"
- "Di che tipo di supporto pensi che abbiano bisogno i ragazzi quando si sentono vittime di bullismo?"

Domande sull'ambiente di apprendimento

- "Cosa di emozionante o interessante è successo oggi a scuola?"
- "Ti senti a tuo agio a fare domande in classe? Perché o perché no?"
- "C'è una cosa che vorresti che il tuo insegnante sapesse di te?"
- Ci sono momenti durante la giornata scolastica in cui ti senti nervoso o a disagio? Cosa ti fa sentire così?
- "Cosa fa il tuo insegnante o la tua scuola che ti fa sentire al sicuro?"

💡 Segui il suo esempio! Se tuo figlio inizia a parlare, non affrettarti a offrire soluzioni: ascoltalo e lascialo esprimere. L'obiettivo è mantenere la conversazione fluida e naturale e farlo sentire ascoltato. Prova a usare una o due di queste domande ogni giorno e osserva come risponde tuo figlio!

Monitoraggio a lungo termine

Anche se tuo figlio non dice direttamente: "Sono di nuovo vittima di bullismo", ci sono segnali sottili che potrebbero indicare che qualcosa non va.



A casa

- Diventare insolitamente silenziosi o riservati.
- Avere sbalzi d'umore, aumento dell'irritabilità o della rabbia.
- Evitare conversazioni sulla scuola o sulle attività sociali.
- Esprimere un dialogo interiore negativo ("Non sono bravo in niente", "Non piaccio a nessuno").



A scuola

- Avere un calo improvviso dei voti o della partecipazione scolastica.
- Chiedere di restare a casa più spesso in assenza di chiari sintomi fisici.
- Lamentarsi di mal di stomaco o mal di testa prima di andare a scuola.
- Evitare certi compagni di classe o certe zone della scuola.



Attività online

- Diventare ansiosi o turbati dopo aver utilizzato i social media.
- Eliminare improvvisamente gli account dei social media o bloccare le persone.
- Nascondere lo schermo quando i genitori passano.
- Trascorrere troppo tempo online, ma poi sembrare infelice.

Se noti questi segnali, è il momento di avviare una conversazione con delicatezza e di utilizzare alcuni degli strumenti indicati di seguito per comprendere meglio cosa sta succedendo.

Un errore comune che i genitori commettono è quello di chiedere informazioni sul bullismo solo quando sospettano un problema. Piuttosto, fate in modo che il confronto emotivo diventi una parte naturale e regolare della vostra routine, anche se i precedenti episodi di bullismo si sono verificati molto tempo fa.

Lista di controllo per il monitoraggio semplice

Se tutti questi strumenti e attività ti sembrano troppi da fare, è comprensibile. Sei un genitore e ti occupi di più compiti contemporaneamente. Puoi scegliere la checklist qui sotto come strumento principale per il monitoraggio a lungo termine e tenere a mente le altre idee, come riserva:

Ho notato cambiamenti nell'umore, nel comportamento o nel rendimento scolastico di mio figlio?	☐ Sì ☐ No
Abbiamo avuto almeno una conversazione aperta questa settimana su sentimenti/amicizie?	☐ Sì ☐ No
Mio figlio sembra felice e coinvolto a scuola?	☐ Sì ☐ No
Ho contattato di recente gli insegnanti o il personale scolastico?	☐ Sì ☐ No
Mio figlio ha espresso preoccupazioni riguardo alle sue attività online?	☐ Sì ☐ No
Quale obiettivo potrei prefissarmi per la prossima settimana per migliorare il monitoraggio?	

Mantenere un ambiente domestico sicuro e di supporto

Immagina la tua casa come una stazione di ricarica per tuo figlio. Ogni giorno, si trova ad affrontare il mondo, affrontando pressioni scolastiche, amicizie, social media e, a volte, bullismo. Una casa piena di comunicazione aperta, rispetto e fiducia può fare la differenza tra un bambino che si sente in grado di affrontare le sfide e uno che si sente isolato nelle sue difficoltà.

Perché è importante:

Quando i bambini si sentono ascoltati e compresi, sono più propensi a chiedere aiuto, a condividere le loro preoccupazioni e a esprimere i loro sentimenti. I genitori non hanno bisogno di avere tutte le risposte: a volte, ascoltare è sufficiente.

Barriere comunicative comuni da evitare:

- ✗ Liquidare le emozioni ("Non è un grosso problema" oppure "Lo supererai").
- ✗ Passare direttamente alla risoluzione del problema ("Ignorali e basta.")
- ✗ Interrompere o finire le frasi.
- ✗ Rispondere con rabbia o frustrazione ("Perché non ti sei fatto valere?")

La maggior parte dei moduli di questo programma ti ha insegnato come mantenere un ambiente sicuro e di supporto. Di seguito, puoi trovare un breve riepilogo di alcune tecniche e attività.

Tecniche di comunicazione efficaci

Applicare la tecnica dell'"ascolto senza fissare"

Spesso i bambini non hanno bisogno di soluzioni, hanno bisogno di sentirsi confermati. Quando tuo figlio condivide una preoccupazione, prova questa risposta in tre fasi:

Riconosci i suoi sentimenti

→ "Sembra davvero sconvolgente. Capisco perché ti senti così."

Ripensa a ciò che ha detto

→ "Quindi ti sei sentito escluso quando non ti hanno invitato?"

Chiedigli di cosa ha bisogno

→ "Vorresti un consiglio o vuoi solo parlare?"

 Consiglio per il genitore: se tuo figlio non si apre, prova a parlare mentre fate qualcosa insieme, come cucinare, giocare o guidare. I bambini spesso si sentono più a loro agio a condividere le proprie emozioni quando non devono stabilire un contatto visivo diretto.

Incoraggiare l'espressione emotiva

Crea una "tabella dei sentimenti": appendi una tabella con le diverse emozioni (felicità, tristezza, frustrazione, nervosismo, eccitazione, ecc.) e incoraggia tuo figlio a verbalizzare come si è sentito durante il giorno e quando.

Usa frasi del tipo "Mi sento": insegna a tuo figlio a dire "Mi sento arrabbiato quando il mio amico mi ignora" invece di "Il mio amico è cattivo!".

Normalizza il dialogo sulle emozioni: a cena o prima di andare a letto, chiedigli: "Qual è stata la parte più emozionante della tua giornata?" e "Cosa ti ha frustrato?"

Creare rituali di connessione quotidiani

Le routine e i rituali creano fiducia e coerenza, facendo sì che i bambini si sentano emotivamente sicuri.

Esempi di rituali di connessione quotidiana:

Check-in mattutino di 5 minuti: "Cosa aspetti con ansia di fare oggi?"

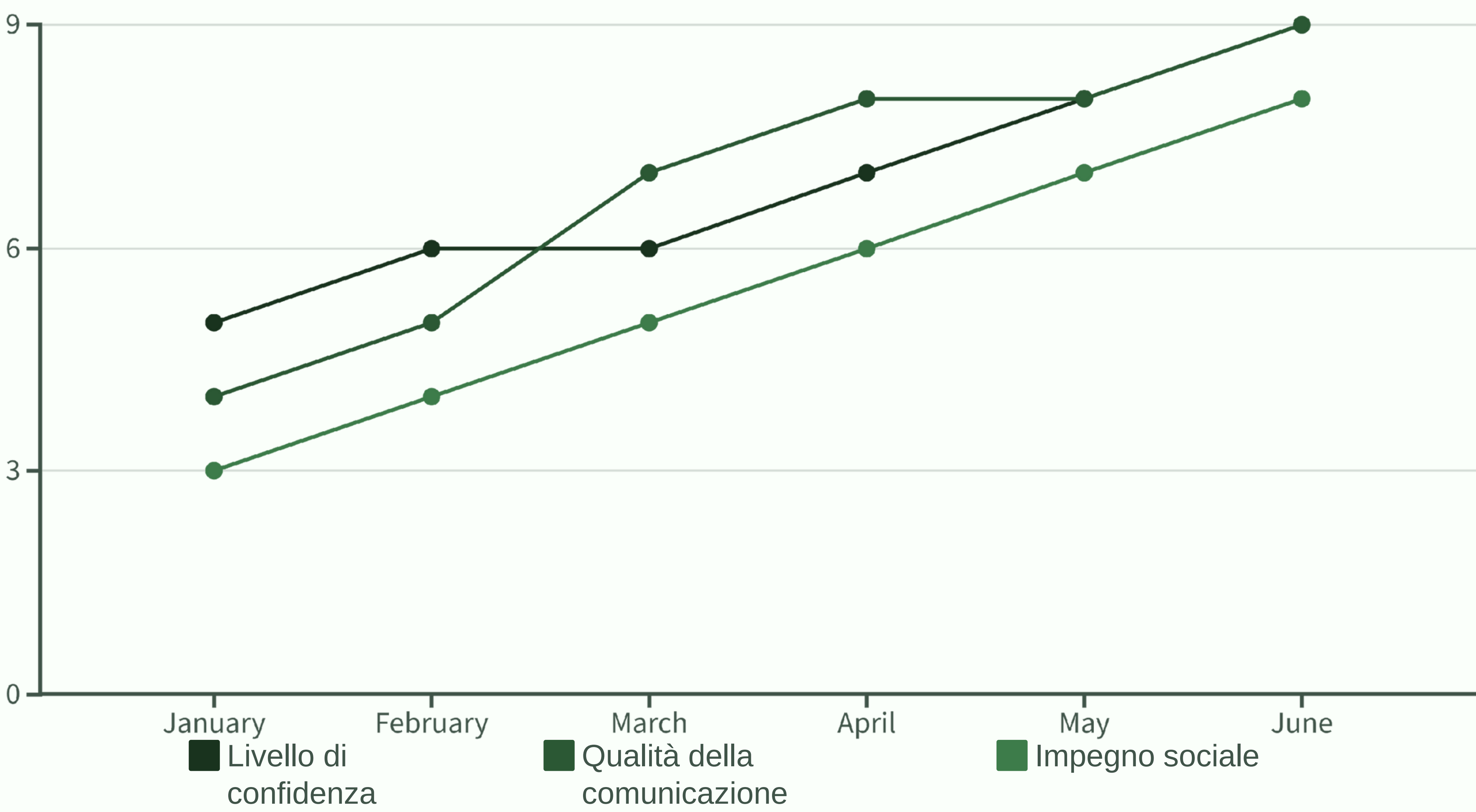
Domanda da fare a tavola: "Qual è la cosa che ti ha fatto sorridere oggi?"

Riflessione prima di dormire: "C'è qualcosa che ti passa per la testa prima di dormire?"

Resoconto settimanale della famiglia: ogni persona racconta gli alti e bassi della propria settimana.

 Consiglio per il genitore: se tuo figlio è restio a condividere, dai il buon esempio: parla prima della tua giornata. "Oggi ho avuto una riunione difficile al lavoro, ma sono orgoglioso di come l'ho gestita."

Monitoraggio dei progressi nel tempo



Monitorare i progressi di tuo figlio nel tempo può aiutarti a individuare schemi ricorrenti e miglioramenti. Prendi in considerazione l'idea di tenere un semplice diario o un appunto digitale in cui annotare le osservazioni sul benessere emotivo, le interazioni sociali e i livelli di fiducia di tuo figlio. Questo può aiutarti a identificare le tendenze e a celebrare i progressi, anche quando avvengono gradualmente.

Cosa monitorare:

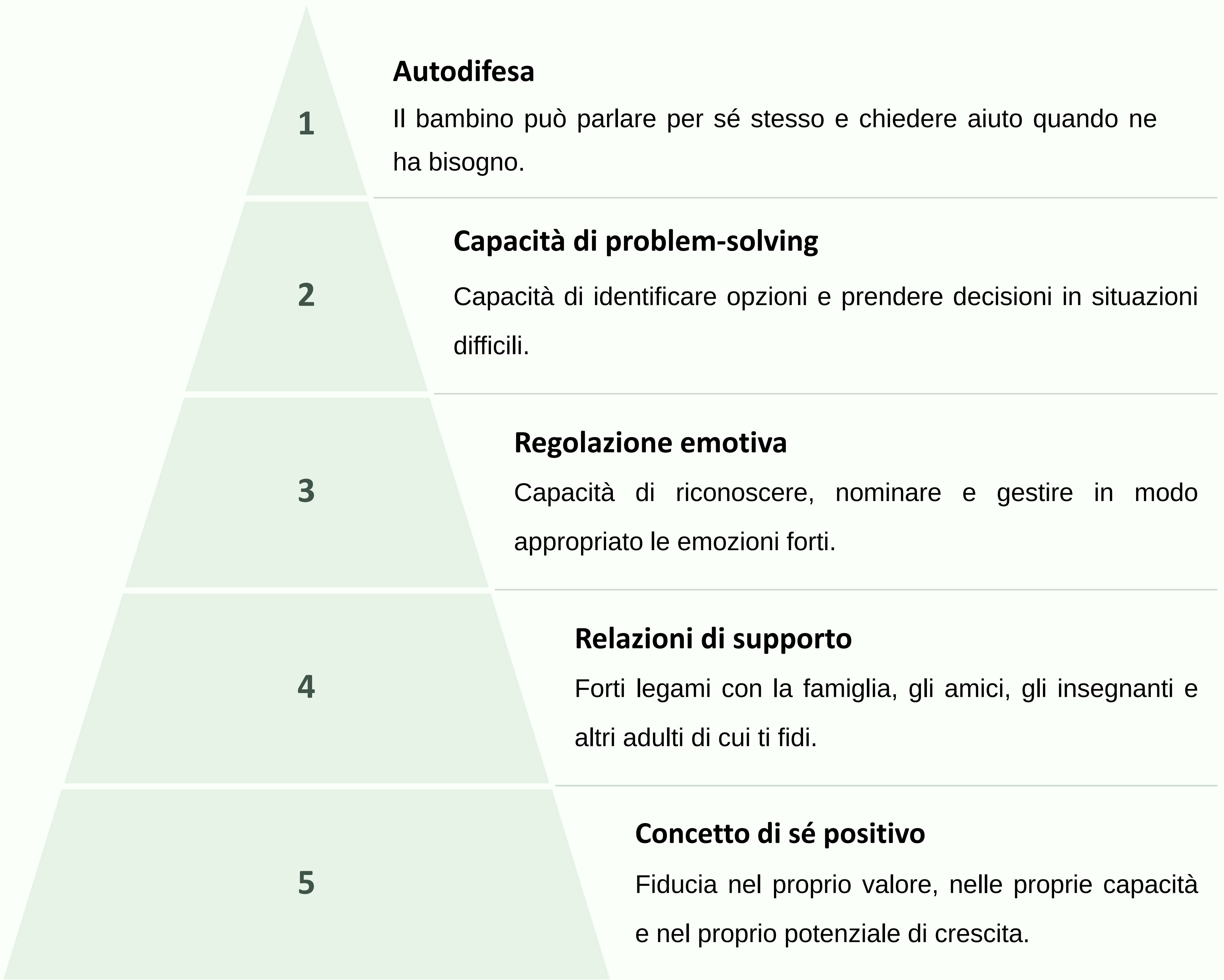
- Frequenza delle interazioni sociali positive.
- Disponibilità a discutere di scuola e amici.
- Fiducia nel gestire situazioni difficili.
- Umore generale e stato emotivo.
- Impegno e rendimento accademico.

Come utilizzare i dati:

- Festeggia i miglioramenti con tuo figlio
- Identifica le aree che potrebbero necessitare di supporto aggiuntivo
- Adatta il tuo approccio in base a ciò che funziona
- Condividi approfondimenti rilevanti con insegnanti o consulenti
- Riconosci schemi che potrebbero indicare problemi ricorrenti

Costruire resilienza a lungo termine

Sebbene il monitoraggio sia essenziale, l'obiettivo finale è aiutare il bambino a sviluppare le risorse interne per affrontare le sfide in modo autonomo. Costruire la resilienza è un processo graduale che avviene attraverso un supporto costante, opportunità di esercitarsi nella risoluzione dei problemi e la celebrazione delle piccole vittorie.



Man mano che tuo figlio sviluppa questi fattori di resilienza, potresti scoprire che avrà meno bisogno di un intervento diretto da parte tua. Questo è un segno positivo! Il tuo ruolo passerà gradualmente da risolutore attivo di problemi a coach di supporto, disponibile quando necessario ma che incoraggia l'indipendenza.

Ricorda che gli insuccessi sono normali e fanno parte del processo di apprendimento. Quando tuo figlio affronta una sfida, resisti alla tentazione di intervenire immediatamente. Chiedigli invece: "Cosa pensi di poter fare in questa situazione?" e offrigli consigli solo se necessario.

Congratulazioni

Congratulazioni, genitori! 🎉

Hai raggiunto l'ultimo modulo di questo programma, ma il tuo percorso per supportare il benessere emotivo di tuo figlio e prevenire il bullismo è ancora in corso.

Essere genitori non significa avere tutte le risposte, ma essere presenti, disposti ad ascoltare e impegnarsi ogni giorno. Piccoli e costanti sforzi, come controlli settimanali, conversazioni aperte e un esempio di gentilezza, hanno un impatto duraturo sulla fiducia e la resilienza di tuo figlio.

Ricordare:

- ✅ Sei il più grande difensore e la fonte di sicurezza emotiva di tuo figlio.
- ✅ Il tuo supporto li aiuta ad affrontare le sfide con sicurezza e coraggio.
- ✅ Anche piccole conversazioni e rituali quotidiani possono fare un'enorme differenza.

Mentre andate avanti, abbiate fiducia in voi stessi, in vostro figlio e nel processo. Ogni passo che fate, anche il più piccolo, contribuisce a un futuro in cui vostro figlio si sente al sicuro, apprezzato e in grado di farsi valere per sé stesso e per gli altri.

💡 Sfida finale:

Prima di terminare questo programma, prenditi un momento per riflettere:

- Quale cosa hai imparato che ha cambiato il tuo approccio alla genitorialità?
- Quale nuova abitudine o strumento ti impegnerai a utilizzare regolarmente?

Stai facendo la differenza. Continua così. Tuo figlio è fortunato ad averti. 💙 🚀