

Модул 12: Следење и евалуација на напредокот



**Co-funded by
the European Union**

Модул 12 им помага на родителите да ја евалуираат успешноста на нивните напори за превенција на врсничкото насилство и ги опремува со алатки за континуирано следење на емоционалната благосостојба на детето и идентификување на потенцијални предупредувачки знаци за насилство.

Евалуација на напредок и проверка

Токму како што се проверува напредокот на детето во училиште, така треба да се проверува и нивната емоционална и социјална благосостојба. Превенцијата на врсничкото насилство е континуиран процес кој бара следење, размислување и прилагодување.

Превенцијата на врсничкото насилство е успешна кога:

- Вашето дете се чувствува безбедно и изразува самодоверба во справувањето со тешки ситуации.
- Тоа отворено комуницира за своите искуства во училиштето или онлајн.
- Се вклучува во позитивни социјални интеракции, формирајќи здрави пријателства.
- Покажуваат отпорност при соочување со конфликти, користејќи стратегии за решавање на проблеми.

Предупредувачки знаци дека напредокот можеби не оди добро:

-  Избегнување на училиштето или одредени социјални ситуации.
-  Промени во апетитот, спиењето или нагли промени во расположението.
-  Повлекување, раздразливост или зголемена анксиозност.
-  Изразување сомнеж во себе или негативен говор за самите себе.

Превенцијата на врсничкото насилство и поддршката на емоционалната благосостојба на вашето дете функционира на ист начин. Дури и откако ќе научат стратегии за превенција на насилство, континуираното следење и евалуација се од суштинско значење.

Активност за размислување со „семафор“

Оваа едноставна активност им помага на родителите и децата да размислуваат за нивната емоционална благосостојба и интеракциите во училиштето и дома. Таа обезбедува ненаметлив начин за проверка без да се принудува разговор.

Користете го системот на светла на сообраќајот за да размислите за различни области:

-  **ЗЕЛЕНО (Добро и безбедно):** „Се чувствувам безбедно, среќно и сè оди добро.“
-  **ЖОЛТО (Внимание):** „Некои работи се во ред, но имам неколку загрижености.“
-  **ЦРВЕНО (Опасност):** „Се чувствувам небезбедно, тажно или нешто не е во ред.“

Пример:

Како се чувствувам на училиште?

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
|  | Се чувствувам добро и безбедно |  |
|  | Имам одредени грижи |  |
|  | Се чувствувам небезбедно и загрижено |  |

Разговарајте за тоа која боја би ја доделило вашето дете на секоја област. Дозволете му да заокружи боја за секоја изјава. Користете отворени прашања за да поттикнете разговор.

Ефикасни прашања за проверка

- Прашања за социјални интеракции

Пример: „Со кого сакаш да поминуваш време во училиштето? Што ти се допаѓа кај нив?“

- Прашања за безбедност во врсничко насилство

Пример: „Дали си забележал некој во училиштето кој бил третиран неправедно?“

- Прашања за самодоверба

Пример: „Што е нешто на што си особено горд/а оваа недела?“

- Прашања за училишната средина

Пример: „Што е нешто возбудливо или интересно што ти се случи во училиштето денес?“

Следете го нивниот водство! Ако вашето дете почне да зборува, не брзајте да нудите решенија – само слушајте и дозволете му да се изрази. Целта е разговорот да тече природно и детето да се чувствува слушнато.

Долгорочно следење

Дури и ако вашето дете директно не кажува: „Пак сум жртва на врсничко насилство“, постојат суптилни знаци кои можат да покажат дека нешто не е во ред.



ДОМА

- Станува необично тивко или повлечено.
- Промени во расположението, зголемена раздражливост или лутина.
- Избегнување разговори за училиште или социјални активности.
- Изразување на негативни мисли за себе („Не сум добар/а во ништо“, „Никој не ме сака“).



На училиште

- Изненадно пад на оценките или намалена училишна активност.
- Почесто барање да остане дома без очигледни физички симптоми.
- Жалби на болки во стомак или глава пред да оди на училиште.
- Избегнување на одредени соученици или училишни простории.



Онлајн активност

- Станува анксиозно или вознемирено по користење на социјалните мрежи.
- Изненадно бришење на профили на социјални мрежи или блокирање на луѓе.
- Го крие екранот кога родителите поминуваат покрај него/неа.
- Поминува премногу време онлајн, но изгледа несреќно потоа.

Постои едноставен начин за долгорочно следење на активностите и расположението на детето како оваа едноставна чек-листа.

Дали забележав промени во расположението, однесувањето или училишниот успех на моето дете? ДА НЕ

Дали оваа недела имавме барем еден отворен разговор за чувства или пријателства? ДА НЕ

Дали моето дете изгледа среќно и ангажирано во училиштето? ДА НЕ

Која цел можам да си ја поставам за следната недела за подобрување на следењето? _____

Одржување безбедна и поддржувачка домашна средина

Замислете го вашиот дом како полнач за вашето дете. Кога децата се чувствуваат слушнати и разбрани, тие почесто ќе се охрабрат да побараат помош, ќе ги споделуваат своите загрижености и ќе ги изразуваат своите чувства. Родителите не мора да имаат одговор на сè — понекогаш само слушањето е доволно.

Препреки во комуникацијата што треба да се избегнуваат:

- ❌ Игнорирање на емоции („Тоа не е голем проблем“ или „Ќе ти помине“).
- ❌ Прескокнување директно на решавање на проблемот („Само игнорирај ги“).
- ❌ Прекинување или завршување на речениците на детето.
- ❌ Одговарање со лутина или фрустрација („Зошто не се избориш за себе?“).

Ефикасни техники за комуникација

• Техниката „Слушање без решавање“

- Признајте ги нивните чувства: „Тоа звучи навистина вознемирувачки. Разбирам зошто се чувствуваш така.“
- Повторување на она што го кажале: „Значи, се чувствуваше исклучено кога не те поканија?“
- Прашајте што им е потребно од вас: „Дали сакаш совет или само сакаш да се искажеш?“

Совет за родители: Ако вашето дете не се отвора, обидете се да зборувате додека правите активност заедно — на пример, готвење, играње игра или возење велосипед.

• Поттикнување на изразување на емоции

- Создајте „шема на чувства“- закачете табла со различни емоции (среќен, тажен, фрустриран, нервозен, возбуден итн.) и поттикнете го вашето дете да го изрази како се чувствувало во текот на денот и кога.
- Користете изјави „Јас се чувствувам...“
- Нормализирајте разговор за емоции- за време на вечера или пред спиење, прашајте: „Кој беше највозбудливиот дел од твојот ден?“

• Создавање дневен ритуал за поврзување

Рутините и ритуалите создаваат доверба и конзистентност, што ги прави децата емоционално сигурни.

Примери на дневни ритуали за поврзување:

- **5 минутна утринска проверка:** „Што е нешто што со нетрпение го очекуваш денес?“
- **Прашање за време на вечера:** „Што те насмеа денес?“
- **Размислување пред спиење:** „Дали има нешто што ти е на ум пред заспивање?“
- **Неделна семејна проверка:** Секој споделува еден добар и еден лош момент од својата недела.

Совет за родители: Ако вашето дете се колеба да споделува, водете со пример – прво зборувајте за вашиот ден. „Имав тежок состанок на работа денес, но бев горд/а како го решив тоа.“

Следење на напредокот со тек на време

Следењето на напредокот на вашето дете со текот на времето може да ви помогне да ги забележите образците и подобрувањата. Размислете за водење едноставен дневник или дигитална белешка каде ќе ги запишувате вашите набљудувања за емоционалната благосостојба, социјалните интеракции и нивото на самодоверба на вашето дете.

Што да следите:

- Зачестеност на позитивни социјални интеракции
- Подготвеност за разговор за училиште и пријатели
- Самодоверба во справување со тешки ситуации
- Општо расположение и емоционална состојба
- Ангажираност и успех во училиште

Како да ги користите податоците:

- Прославувајте ги подобрувањата заедно со вашето дете
- Идентификувајте области каде може да биде потребна дополнителна поддршка
- Прилагодете го вашиот пристап врз основа на она што функционира
- Споделувајте релевантни информации со наставници или советници
- Препознајте обрасци кои можат да укажуваат на повторувачки проблеми

Градење долгорочна отпорност

Додека следењето е важно, крајната цел е да му помогнете на вашето дете да развие внатрешни механизми за самостојно справување со предизвиците. Градењето на отпорност е постепен процес кој се случува преку конзистентна поддршка, можности за практикување решавање проблеми и прославување на мали успеси.



Запомнете дека неуспесите се нормални и дел од процесот на учење. Кога вашето дете се соочува со предизвик, воздржете се од моментално да се вмешате. Наместо тоа, прашајте: „Што мислиш дека можеш да направиш во оваа ситуација?“ и понудете насоки само ако е потребно..

Честитки, родители!



Стигнавте до последниот модул од оваа програма, но вашето патување во поддршка на емоционалната благосостојба на вашето дете и превенција на врсничко насилство продолжува.

Родителството не е во тоа да ги имате сите одговори – туку да бидете присутни, да бидете подготвени да слушате и да се појавувате секој ден.

Запомнете:

-  Вие сте најголемиот застапник и извор на емоционална сигурност за вашето дете.
-  Вашата поддршка им помага да се справуваат со предизвиците со самодоверба и храброст.
-  Дури и мали разговори и дневни ритуали можат да направат огромна разлика.

Како што продолжувате напред, верувајте во себе, верувајте во вашето дете и верувајте во процесот. Секој чекор што го правите, без разлика колку е мал, придонесува за иднина во која вашето дете кое ќе се чувствува безбедно, ценето и охрабрено да се бори за себе и за другите.



Крајна задача:

Пред да го завршите овој програм, одвојте момент за размислување:

- Кое е едно нешто што сте научиле и кое го промени вашиот пристап кон родителството?
- Која нова навика или алатка ќе се обврзете да ја користите редовно?

Вие правите разлика. Продолжете така! Вашето дете е среќно што ве има.