

Modulul 9: Când copilul dumneavoastră este victimă a bullying-ului



**Co-funded by
the European Union**

Acest modul oferă părinților strategii pentru a sprijini emoțional copiii care au fost victime ale bullying-ului, pentru a-i ajuta să proceseze aceste experiențe dificile și pentru a-i pregăti să gestioneze situațiile viitoare. Prin abordări bazate pe dovezi, fundamentate pe teoria atașamentului și pe principiile învățării sociale, părinții vor învăța cum să valideze sentimentele copilului lor, să-și gestioneze propriile răspunsuri emoționale și să-și ghideze copilul către reziliență și recuperare.

Înțelegerea impactului bullying-ului

Copiii care se confruntă cu bullying-ul se simt adesea izolați, răniți și confuzi. Conform Teoriei Atașamentului (Bowlby, 1988), atașamentul sigur cu un îngrijitor le permite copiilor să aibă încredere și să se simtă înțeleși, punând bazele rezilienței. Cercetările arată că sprijinul emoțional din partea părinților reduce semnificativ sentimentele de anxietate și depresie la victimele bullying-ului (Rivara & Menestrel, 2016).

Efectele bullying-ului pot fi de anvergură, afectând stima de sine a copilului, performanța academică și dezvoltarea socială. Copiii pot internaliza mesaje negative, crezând că merită tratamentul pe care îl primesc. Fără sprijin adecvat, aceste experiențe pot duce la consecințe emoționale pe termen lung.

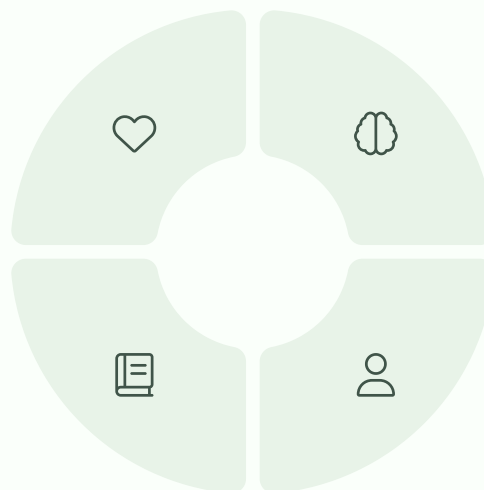
Părinții joacă un rol crucial în atenuarea acestor efecte, creând un spațiu sigur în care copiii se simt confortabil să-și împărtășească experiențele și emoțiile. Răspunzând în mod adecvat la situațiile de bullying, părinții își pot ajuta copiii să-și dezvolte reziliența și abilitățile necesare pentru a naviga în interacțiunile sociale provocatoare.

Impact emoțional

Sentiment de izolare, durere, confuzie, anxietate și depresie

Impact academic

Concentrație scăzută, note mai mici și participare redusă



Impact cognitiv

Învinuire internalizată, percepție negativă de sine și încredere diminuată

Impact social

Retragere din relațiile cu semenii, dificultate în a avea încredere în ceilalți și frică de situațiile sociale

Oferirea de sprijin emoțional prin validare

Validarea este un instrument puternic pentru susținerea copiilor care au fost victime ale hărțuirii. Atunci când răspundeți unui copil care a fost hărțuit, începeți cu validarea–recunoașterea sentimentelor lor fără a fi neapărat de acord sau în dezacord cu răspunsul lor emoțional. Această abordare comunică faptul că îi ascultați și îi înțelegeți, contribuind la reducerea intensității suferinței lor și la crearea unui mediu sigur pentru discuții ulterioare (Sperling, 2021).

Pentru a valida eficient experiența copilului dumneavoastră, recunoașteți răspunsurile lor emoționale fără judecată. De exemplu, dacă copilul dumneavoastră spune: „M-am simțit foarte jenat când au râs de mine”, răspundeți cu: „Asta sună foarte dificil. Înțeleg de ce te-ai simțit așa” sau „Este în regulă să te simți supărat din cauza a ceea ce s-a întâmplat. Sentimentele tale sunt importante.”

Este la fel de important să evitați frazele invalidante care minimalizează sentimentele copilului și descurajează exprimarea emoțională, cum ar fi „Părerea agresorului nu contează” sau „Nu plânge și nu-l lăsa pe acel agresor să te afecteze.” În schimb, reflectați empatic asupra experiențelor lor pentru a le valida sentimentele: „Văd că faptul de a fi lăsat pe dinafară te-a făcut să te simți foarte trist. Asta este complet de înțeles” sau „Când au spus acele lucruri, trebuie să te fi simțit foarte nedreptățit. Ai făcut bine că mi-ai spus despre asta.”

Tehnici eficiente de validare

- Ascultați cu atenție fără a întrerupe
- Recunoașteți emoțiile specifice pe care le exprimă
- Folosiți fraze empaticе care arată înțelegere
- Mențineți un limbaj corporal de susținere și contact vizual
- Evitați să vă grăbiți cu soluții înainte de a-i asculta pe deplin
- Reasigurați-i că sentimentele lor contează

Crearea unui spațiu sigur în care copilul dumneavoastră să-și poată exprima sentimentele este esențială pentru a-l ajuta să proceseze experiențele de hărțuire.



Gestionarea reacțiilor emoționale

Reacțiile emoționale ale părinților la bullying sunt naturale, dar pot influența semnificativ sprijinul pe care îl oferă. Pentru a ajuta eficient, este crucial să recunoașteți aceste emoții, menținând în același timp concentrarea asupra nevoilor copilului, asigurând o abordare constructivă (BBC, n.d.). A fi supărat este normal, dar lăsarea emoțiilor deoparte permite părinților să prioritizeze bunăstarea copilului lor (PACER Center, 2018).

Când copilul dumneavoastră vă spune că a fost hărțuit, ați putea simți furie, tristețe, vinovăție sau frică. Aceste reacții, deși de înțeles, vă pot uneori copleși capacitatea de a răspunde într-un mod util. Este esențial să vă acordați un moment pentru a vă procesa emoțiile înainte de a reacționa la povestea copilului dumneavoastră. Ați putea face o pauză și număra până la cinci înainte de a răspunde pentru a preveni vorbirea din furie sau frustrare, sau să spuneți: „Lăsați-mă să-mi iau un moment să mă gândesc la asta, ca să vă pot ajuta cât mai bine pot.”

Abordarea situației cu calm și evitarea transferului de furie sau frustrare asupra copilului creează un mediu mai favorabil. În loc să ridicați vocea, spuneți cu calm: „Acest lucru este supărător, dar vom găsi împreună pașii potriviți” sau „Este în regulă să te simți supărat, dar hai să ne concentrăm pe găsirea unei soluții.” Această abordare măsurată ajută copilul dumneavoastră să se simtă în siguranță și sprijinit, în loc să-i amplifice suferința.

Recunoașteți-vă emoțiile

Recunoașteți-vă sentimentele de furie, frică sau tristețe fără judecată.

Luați o pauză

Acordați-vă un moment să procesați înainte de a răspunde copilului dumneavoastră.

Concentrați-vă pe copilul dumneavoastră

Mutați-vă atenția de la emoțiile dumneavoastră la nevoile copilului.

Răspundeți cu atenție

Comunicați calm și constructiv, modelând reglarea emoțională.

Evitarea respingerii emoționale

Respingerea emoțională subminează încrederea copilului și îl poate descuraja să-și împărtășească luptele în viitor. Recunoașterea experiențelor lor cu seriozitate și empatie este crucială pentru construirea încrederii și pentru a-i ajuta să se simtă susținuți în situații dificile.

Pentru a evita respingerea experienței de bullying a copilului dumneavoastră, permiteți-i să-și exprime pe deplin preocupările fără întreruperi. Dați din cap și emiteți sunete afirmative ("Înțeleg" sau "Mm-hm") în timp ce vorbește, arătând că ascultați. Evitați să intercalați soluții înainte ca el să termine de explicat sentimentele sale, deoarece acest lucru îl poate face să simtă că experiența sa nu este pe deplin ascultată sau înțeleasă.

Încurajați comunicarea deschisă demonstrând interes și empatie autentice. Spuneți: "Povestește-mi mai multe despre ce s-a întâmplat astăzi în pauză", menținând contactul vizual pentru a arăta interes autentic. Folosiți fraze empaticе precum: "Trebuie să fi fost foarte greu. Sunt aici să te ascult." Important, asigurați-l că nu este vinovat pentru că a fost hărțuit și că are sprijinul dumneavoastră. Afirmății precum "Nu este vina ta că se întâmplă asta. Bullying-ul nu este niciodată acceptabil, și vom trece împreună peste asta" sau "Nu meriți să fii tratat așa, și voi face tot ce pot pentru a te ajuta" întăresc faptul că sunteți de partea lui și că bullying-ul nu este o reflectare a valorii sale.

Semne de respingere emoțională de evitat

- Minimizarea situației: "Nu este mare lucru"
- Învinovățirea victimei: "Ce ai făcut tu să-i provoci?"
- Oferirea de soluții premature: "Ignoră-i pur și simplu"
- Compararea experiențelor: "Când eram de vârsta ta..."
- Grăbirea conversației: "Hai să vorbim despre asta mai târziu"
- Exprimarea neîncrederii: "Ești sigur că asta s-a întâmplat?"

Alternative de sprijin

- Recunoașterea gravității: "Sună foarte dificil"
- Afirmarea non-învinovățirii: "Nu este vina ta"
- Rezolvarea colaborativă a problemelor: "Să ne gândim împreună la asta"
- Ascultare concentrată: "Vreau să înțeleg experiența ta"
- Acordarea de timp: "Sunt aici pentru tine oricând ai nevoie să vorbești"
- Exprimarea încrederii: "Te cred și sunt aici să te ajut"

Ajutarea copiilor să proceseze experiențele de bullying

Procesarea bullying-ului implică înțelegerea emoțiilor, reformularea gândurilor negative și cultivarea rezilienței. Părinții joacă un rol vital în a-i ajuta pe copii să-și articuleze sentimentele, să reducă emoțiile legate de vină și să planifice pași constructivi către recuperare. Teoria Învățării Sociale a lui Bandura (1977) subliniază că copiii își modelează reglarea emoțională pe baza comportamentului îngrijitorului (Swearer & Hymel, 2015).

Un instrument eficient pentru a-i ajuta pe copii să-și proceseze emoțiile este o roată a emoțiilor, cum ar fi Roata Emoțiilor a lui Plutchik.



De exemplu, Liam, un adolescent de 14 ani, ar putea folosi roata emoțiilor pentru a exprima cum se simte în legătură cu tachinarea din timpul prânzului. El ar putea identifica tristețea pe roată, explicând că tachinarea îl face să se simtă rănit și supărat. Acest exercițiu simplu îl ajută să-și articuleze emoțiile și să ceară sprijin. Similar, un copil care se simte neliniștit în fața agresorului său ar putea folosi roata pentru a identifica "neliniștit", o emoție legată de frică, crescându-și conștientizarea de sine și capacitatea de a-și comunica sentimentele.

Folosirea unor instrumente precum roata emoțiilor nu numai că îi ajută pe copii să-și identifice sentimentele, dar le sporește și reglarea emoțională. Un copil care se simte "frustrat" după ce a fost tachinat poate folosi roata pentru a-și recunoaște furia, ajutându-l să caute sprijin în loc să reacționeze impulsiv. Acest proces de numire și înțelegere a emoțiilor este un pas crucial în procesarea experiențelor de bullying și dezvoltarea rezilienței emoționale.

Abordarea vinei și a rușinii

Copiii internalizează adesea vina atunci când sunt hărțuiți, simțind că ei ar fi putut cauza sau merita acest lucru.

Pentru a aborda eficient vina și rușinea, subliniați că hărțuirea reflectă comportamentul agresorului, nu valoarea copilului. Folosiți afirmații precum "Ceea ce au spus sau au făcut este despre ei, nu despre tine. Acțiunile lor nu sunt vina ta" sau "Meriți să fii tratat cu respect." Reasigurați în mod constant copilul că hărțuirea nu este niciodată vina sa, cu mesaje precum "Nimeni nu merită să fie hărțuit. Ceea ce ți s-a întâmplat nu se datorează a nimic din ceea ce ai făcut tu" și "Modul în care te tratează alții spune mai multe despre ei decât despre tine."

De asemenea, este important să evitați transmiterea îngrijorărilor parentale copilului, deoarece preocupările părinților pot face copiii să se simtă mai vulnerabili. În loc să îi întâmpinați cu întrebări precum "Te-a deranjat cineva azi?", încercați abordări mai neutre, cum ar fi "Mi-a fost dor de tine azi. Cum a fost prânzul tău?" Acest lucru îi încurajează să împărtășească în mod natural, menținând o atitudine calmă și susținătoare, fără a-i pregăti să se concentreze pe experiențe negative.

Contracarează auto-învinovățirea

Ajută-ți copilul să recunoască faptul că a fi hărțuit nu este vina lui, contracara direct afirmațiile de auto-învinovățire. Atunci când spune lucruri precum "Poate dacă nu aș fi fost atât de diferit...", răspunde cu "A fi unic este minunat. Problema este cu modul în care alții aleg să se comporte, nu cu cine ești tu."

Promovează auto-compasiunea

Învăță-ți copilul să se trateze cu aceeași bunătate pe care ar oferi-o unui prieten. Ghidează-l spre auto-dialog pozitiv: "Merit respect" sau "Nu am făcut nimic greșit." Modelează auto-compasiunea în propriul tău comportament pentru a întări această abordare.

Reformulează gândurile negative

Ajută-ți copilul să transforme gândurile negative în perspective mai echilibrate. Dacă crede "Toată lumea mă urăște," ghidează-l spre "Unii copii au fost răi astăzi, dar am alți prieteni cărora le pasă de mine" sau "Această situație dificilă este temporară."

Planificarea pașilor de recuperare

A avea un plan le dă putere copiilor, ajutându-i să-și recapete controlul și siguranța (Divecha, 2019). Acest proces ar trebui să fie colaborativ, implicând atât părintele, cât și copilul în crearea unei foi de parcurs pentru a merge mai departe.

- O strategie eficientă de recuperare este petrecerea timpului cu copilul, făcând activitățile sale preferate, cum ar fi artă și meșteșuguri, sport sau citit, pentru a-i întări sentimentul de valoare.
- Implicarea în activități precum artele marțiale sau sporturile de echipă poate construi reziliența fizică și emoțională.
- În plus, a-i lăsa pe copii să ia propriile decizii îi ajută să se simtă responsabili și le dezvoltă capacitatea de a fi hotărâți. Întrebări simple precum „În acest weekend, am putea merge în parc sau am putea viziona un film acasă. Care dintre acestea sună mai distractiv pentru tine?” le oferă copiilor autonomie în procesul lor de recuperare.

Timpul petrecut individual cu părinții este deosebit de valoros în timpul recuperării. Ajutați-vă copilul să înțeleagă că este frumos, inteligent și talentat, făcându-l să se simtă cel mai bun. Apreciați fiecare lucru mic pe care îl face și laudați-l din plin. De exemplu, lăsați-vă copilul să vă ajute să curățați legumele sau să amestece în oală în timp ce pregătiți o masă. Pe măsură ce lucrați împreună, ați putea spune: „Apreciez foarte mult cât de atent mă ajuți. Ești atât de grijuliu și de priceput la asta!” Aceste interacțiuni pozitive refac stima de sine și creează o bază pentru vindecare.

Activități de recuperare

- Expresie creativă prin artă, muzică sau scris
- Activități fizice care construiesc încrederea și forța
- Citirea poveștilor despre reziliență și depășirea provocărilor
- Voluntariatul sau ajutarea altora pentru a construi un scop
- Învățarea de noi abilități pentru a cultiva un sentiment de realizare
- Petrecerea timpului în natură pentru reglarea emoțională



Activitățile creative oferă copiilor modalități sănătoase de a-și procesa emoțiile și de a-și reconstrui încrederea după experiențele de bullying.

Antrenarea copiilor pentru a gestiona bullyingul viitor

Pregătirea copiilor cu o **comunicare asertivă** și strategii proactive construiește încrederea și reduce probabilitatea repetării actelor de bullying (Craig et al., 2007).

Asertivitatea este cea mai eficientă modalitate de a rezolva problemele interpersonale. Comunicarea deschisă, onestă și directă permite ca mesajele să fie primite fără bariere sau distorsiuni. Abilitatea de a exprima sentimente, emoții și gânduri cu onestitate, fără a leza integritatea celorlalți, duce la îmbunătățirea interacțiunilor sociale. Răspunsurile asertive îi ajută pe copii să stabilească limite fără a escalada conflictul (kidshealth.org, 2023).

Pentru a dezvolta abilități de comunicare asertivă, învățați copilul să spună "Nu" într-un mod ferm, dar calm, asigurându-vă că tonul și expresiile faciale nu transmit frică sau furie. Ajutați copilul să-și exprime atât emoțiile negative, cât și pe cele pozitive în moduri care se potrivesc complexității situației (Denham, 2007). Învățați răspunsuri precum: "Te rog, oprește-te. Nu-mi place asta," sau unele mai blânde, cum ar fi: "Cred că ar fi mai bine dacă...", "Aș vrea să fac asta...", "Te-ar deranja dacă...?"



Exersați fraze asertive

Învățați afirmații simple și clare, cum ar fi "Oprește-te, nu-mi place asta" sau "Te rog, nu-mi vorbi așa."



Scenarii de joc de rol

Creați situații sigure de practică în care copilul dumneavoastră poate repeta răspunsurile la diferite situații de bullying.



Dezvoltați un limbaj corporal încrezător

Învățați-l să stea drept, să stabilească un contact vizual adecvat și să folosească o voce calmă și clară.



Construiți rețele de suport

Identificați adulți și colegi de încredere care pot oferi ajutor atunci când este necesar.

Jocul de rol pentru dezvoltarea abilităților

Jocul de rol este un instrument puternic pentru a-i ajuta pe copii să dezvolte și să exerseze abilitățile de comunicare asertivă într-un mediu sigur. Prin simularea potențialelor scenarii de bullying, copiii își pot repeta răspunsurile fără presiunea unei situații reale, construind încredere și competență în timp.

Atunci când efectuați exerciții de joc de rol, utilizați scenarii realiste pe care copilul dumneavoastră le-ar putea întâlni.

În timpul jocului de rol, concentrați-vă și pe încurajarea unui limbaj corporal încrezător, cum ar fi statul drept, menținerea contactului vizual și zâmbetul încrezător. Învățați copilul să țină spatele drept și umerii relaxați și să exerseze menținerea unei posturi echilibrate atunci când vorbește sau ascultă. Explicați că privitul celorlalți în ochi arată încredere și convingere în ceea ce spun. Prin angajarea regulată în astfel de exerciții de joc de rol, copilul dumneavoastră poate construi abilitățile și încrederea necesare pentru a gestiona eficient situațiile de bullying în viața reală.

Prin practică consecventă într-un mediu de susținere, copiii își pot dezvolta abilitățile de comunicare și încrederea necesare pentru a răspunde eficient situațiilor de bullying. Nu uitați să oferiți feedback pozitiv și încurajare în timpul acestor sesiuni de practică pentru a le consolida progresul și a le construi încrederea în sine.

Căutarea ajutorului de la adulți de încredere

Copiii evită adesea să discute despre abuz din mai multe motive: rușinea pe care o simt, teama de a fi ostracizați de semenii, îngrijorarea că nu vor fi înțeleși de părinți, teama de a nu fi crezuți și apoi pedepsiți, precum și o obișnuință treptată cu noua situație și lipsa unor strategii concrete pentru a depăși aceste circumstanțe. Adulții de încredere oferă îndrumare și reduc sentimentele de izolare (UNICEF, 2020).

Pentru a-ți ajuta copilul să identifice și să apeleze la adulți de susținere, creează o listă de persoane la care poate apela pentru ajutor, cum ar fi părinți, bunici, profesori sau vecini. O activitate eficientă este jocul "mâna prieteniei", unde copilul atribuie fiecărui deget o persoană de încredere (LaRocque, 2021). Acest memento vizual îi ajută pe copii să-și amintească că au multiple surse de sprijin disponibile.

Încurajează raportarea consecventă a incidentelor de bullying prin crearea unui mediu sigur și susținător, în care copilul se simte confortabil să se exprime. Construiește stima de sine a copilului dându-i responsabilități. Când copilul gestionează cu succes situații noi sau provocatoare, el înțelege mai bine capacitatea sa de a gestiona stresul. Încurajează autoexprimarea prin consolidarea pozitivă a fiecărei încercări a copilului de a-și comunica experiențele și prin validarea emoțiilor sale (Banham et al., 2000).



Personalul școlii

Profesorii, consilierii și administratorii sunt instruiți să abordeze bullying-ul și pot implementa intervenții în mediul școlar.



Familia extinsă

Bunicii, mătușile, unchii și alți membri ai familiei pot oferi sprijin emoțional suplimentar și o altă perspectivă.



Specialiști în sănătate mintală

Consilierii școlari, terapeuții și psihologii pot oferi sprijin specializat pentru procesarea experiențelor de bullying.

Evitarea mediilor negative

Starea de bine a copilului este influențată de mediile în care agresiunea este tolerată (Francis et al., 2022). A-i ajuta pe copii să identifice și să evite situațiile care îi expun riscului de bullying este o strategie preventivă importantă. Acest lucru nu înseamnă evitarea tuturor situațiilor dificile, ci mai degrabă luarea unor decizii informate despre medii și dezvoltarea unor strategii pentru a naviga în spații dificile atunci când este necesar.

Începeți prin a identifica zonele sau momentele în care bullying-ul este probabil să apară și planificați alternative. Conștientizați factorii care contribuie la comportamentul de bullying. Alegeți un mediu în care copilul se poate integra mai ușor (Abayomi & Daniels, 2021).

- De exemplu, un copil care a studiat pianul timp de trei ani și dorește să treacă la un alt instrument ar putea rămâne în urmă față de colegii săi. O discuție sinceră despre efortul necesar pentru a ajunge la nivelul celorlalți îl poate ajuta pe copil să ia o decizie informată bazată pe dorința sa de a munci, înțelegând în același timp efortul implicat. Similar, un copil cu dizabilități cognitive ar putea beneficia de înscrierea într-o școală adaptată nevoilor sale specifice.

Înțelegerea nivelurilor de risc și de sprijin ale diferitelor medii îi poate ajuta pe părinți și copii să ia decizii informate despre unde să petreacă timpul și cum să se pregătească pentru situații potențial dificile.