

Modulul 10: Când copilul tău este agresorul



**Co-funded by
the European Union**

Descoperirea că copilul tău se implică în comportamente de bullying poate fi o experiență dificilă și emoțională pentru orice părinte. Acest modul își propune să te ajute să înțelegi de ce copiii pot agresa pe alții, să recunoști semnele comportamentului de bullying și să dezvolti strategii eficiente pentru a aborda aceste probleme într-un mod constructiv.

Înțelegerea motivelor pentru care copiii fac bullying: factori individuali

Comportamentul de bullying rareori apare fără cauze subiacente. Cercetările au identificat câțiva factori individuali care pot contribui la tendința unui copil de a agresa alți copii. Prin înțelegerea acestor factori, părinții pot aborda mai bine cauzele fundamentale, mai degrabă decât doar simptomele.

Comportamentul de căutare a atenției

Interesant este că mulți adolescenți care agrează pe alții nu se consideră agresori. Cercetările lui Shu (2024) au constatat că adolescenții cu tendințe ridicate de căutare a atenției sunt mai predispuși să se considere victime. Acest lucru sugerează că abordarea comportamentelor problematice specifice, mai degrabă decât etichetarea unui copil ca "agresor", ar putea fi mai eficientă.

Mecanismul exact care leagă căutarea atenției de bullying nu este pe deplin înțeles, dar cercetătorii teoretizează că dorința de popularitate (Caravita & Cillessen, 2012) și statut social (Houghton, 2012) printre semenii joacă un rol semnificativ. Pentru adolescenți, reputația lor în rândul semenilor are o importanță extraordinară.

Trăsături de personalitate

Cercetările indică faptul că anumite trăsături de personalitate corelează cu comportamentul de bullying. Mai exact, **nivelurile scăzute de amabilitate și conștiinciozitate și nivelurile mai ridicate de nevrotism și extraversiune** au fost legate de tendințele de bullying (Mitsopoulou & Giovazolias, 2015). În plus, agresorii demonstrează adesea niveluri mai scăzute atât de empatie cognitivă, cât și afectivă - ceea ce înseamnă că se luptă să înțeleagă perspectivele altora atât intelectual, cât și emoțional.

În timp ce personalitatea se formează din copilărie până la vârsta adultă tânără, anumite tendințe pot fi moderate prin îndrumare consecventă. De exemplu, **impulsivitatea** - o trăsătură comună în rândul agresorilor - poate fi abordată prin învățarea copiilor să extindă timpul dintre impuls și acțiune (cunoscut sub numele de latență).

Înțelegerea acestor factori individuali nu scuză comportamentul de bullying, dar oferă o perspectivă valoroasă asupra modului în care părinții își pot ajuta copiii să-și dezvolte abilități sociale mai sănătoase și reglare emoțională. Prin abordarea acestor probleme subiacente, părinții își pot ajuta copiii să găsească modalități mai constructive de a câștiga atenție, statut și conexiune socială.

Strategii practice pentru abordarea comportamentului de căutare a atenției

Atunci când un copil se implică în hărțuire pentru a căuta atenție sau a câștiga statut social, părinții pot implementa strategii specifice pentru a ajuta la redirectionarea acestor tendințe către comportamente mai pozitive. Aceste abordări se concentrează pe a-i ajuta pe adolescenți să găsească modalități mai sănătoase de a obține recunoaștere și de a-și construi poziția socială.



Cultivați talentele și interesele

Ajutați-vă adolescentul să-și identifice și să-și dezvolte talentele și interesele naturale, fie în domeniul academic, sportiv, muzical sau artistic. Excelarea în anumite domenii le poate crește încrederea și statutul social în mod natural. A face parte dintr-o echipă sau o activitate de grup încurajează prietenii și oferă oportunități de a se conecta cu colegii în moduri pozitive.



Încurajați rolurile de leadership

Sprijiniți-vă adolescentul să preia roluri de leadership, cum ar fi reprezentant în consiliul elevilor, președinte de club sau căpitan de echipă. Aceste roluri le pot crește vizibilitatea și respectul în rândul colegilor, în timp ce le predau abilități valoroase precum responsabilitatea și cooperarea.



Promovați implicarea în comunitate

Ajutați-vă adolescentul să descopere activități care îi plac în afara școlii, cum ar fi voluntariatul sau serviciul comunitar. Aceste experiențe le pot spori încrederea, extinde rețeaua socială și oferi un sentiment de scop și împlinire dincolo de mediul școlar.

În plus, părinții ar trebui să se concentreze pe predarea empatiei și a abilităților sociale. Încurajați-vă adolescentul să ia în considerare perspectivele altora și să practice bunătatea, ceea ce îi poate face mai abordabili și mai respectați. Ajutați-i să învețe să rezolve dezacordurile calm și asertiv, fără a escalada conflictele.

De asemenea, este important să discutați diferența dintre a fi bine-plăcut pentru calități pozitive și a căuta popularitatea din motive superficiale. Învățați-vă adolescentul cum să se afirme și să reziste presiunii negative a grupului, menținând în același timp respectul față de ceilalți.

Abordarea trăsăturilor de personalitate asociate cu bullying-ul

Deși trăsăturile de personalitate se dezvoltă în timp și pot fi dificil de schimbat complet, părinții pot contribui la moderarea anumitor tendințe care contribuie la comportamentul de bullying. Două trăsături cheie adesea asociate cu bullying-ul sunt impulsivitatea și agreabilitatea scăzută.

Abordarea impulsivității

Impulsivitatea - acționarea fără a lua în considerare consecințele - este comună în rândul copiilor care agrează. Părinții pot contribui la extinderea „timpului de latență” (timpul dintre impuls și acțiune) prin următoarele strategii:

- Învățați conștientizarea emoțională folosind instrumente precum roțile emoțiilor pentru a-i ajuta pe adolescenți să conecteze sentimentele cu acțiunile
- Introduceți tehnica „Pauză și gândește-te” - încurajați o pauză de 10 secunde înainte de a reacționa în situații încărcate emoțional
- Exersați brainstormingul de soluții multiple la probleme înainte de a acționa
- Învățați tehnici de calmare precum respirația profundă (inspirați timp de 4 timpi, țineți respirația 4 timpi, expirați 6 timpi)
- Încurajați activitatea fizică regulată pentru a canaliza energia constructiv
- Modelați luarea deciziilor în mod chibzuit, povestind propriul proces de gândire în situații dificile

Abordarea agreabilității scăzute

Copiii cu agreabilitate scăzută pot minți, pot fi necooperanți, pot manifesta agresivitate și pot nesocoti regulile. Aceasta este adesea însoțită de o lipsă de empatie. Părinții pot ajuta prin:

- Concentrarea pe comportament, nu pe persoană: „Asta a fost o afirmație dureroasă” în loc de „Ești mereu rău”
- Asigurarea că adolescentul experimentează consecințe adecvate pentru comportamentul negativ
- Învățarea importanței scuzelor sincere și a îndreptării greșelilor
- Recompensarea încercărilor de a respecta regulile sau de a manifesta politețe
- Discutarea situațiilor care declanșează comportamentul neplăcut și dezvoltarea de strategii pentru a le gestiona
- Învățarea diferenței dintre comunicarea agresivă și cea asertivă prin joc de rol

Amintiți-vă că aceste abordări necesită consecvență și răbdare. Îmbunătățirile mici ar trebui recunoscute și celebrate, deoarece schimbarea tiparelor comportamentale stabilite necesită timp. Scopul nu este de a transforma complet personalitatea copilului dumneavoastră, ci de a-l ajuta să dezvolte modalități mai constructive de a interacționa cu ceilalți.

Factori de mediu și exemplul personal

Influențele externe modelează semnificativ modul în care se comportă copiii și adolescenții. Părinții servesc drept principale modele, ceea ce face responsabilitatea lor substanțială în prevenirea comportamentului de bullying. Învățarea copiilor să depună eforturi pe termen lung, să fie corecți și să arate bunătate ar trebui să includă propriul exemplu al părintelui.



Demonstrarea muncii asidue

Arătați-le copiilor cum realizările dumneavoastră, precum căminul pe care l-ați construit împreună, au venit prin eforturi susținute. Acest lucru îi încurajează pe copii să aprecieze gratificarea întârziată, în loc să caute recompense rapide, cum ar fi puterea obținută prin bullying.



Valorizarea conexiunilor

Demonstrați cum relațiile semnificative cu ceilalți ajută la construirea viitorului pe care îl doriți. Când copiii văd cum oamenii se ajută reciproc prin conexiuni puternice, ei învață valoarea interacțiunilor sociale pozitive.



Modelarea gestionării sănătoase a emoțiilor

Copiii învață să gestioneze emoțiile urmărind adulții. Să-ți iei timp să respiri atunci când apare furia le arată copiilor moduri eficiente de a gestiona stresul inevitabil. Lăsați-i să observe cum vă gestionați propriile emoții în mod constructiv.

Modelele se extind dincolo de familie, incluzând cercurile sociale și personajele din media. Acordați atenție intereselor copilului dumneavoastră pentru a identifica modele pozitive de la care pot fi promovate anumite trăsături. De exemplu, dacă copilul dumneavoastră se bucură de un joc video cu un protagonist curajos care îi apără pe alții, puteți evidenția aceste calități pozitive și îl puteți încuraja să le emuleze.

Factorii de mediu includ și contextul social mai larg. Școlile pot juca un rol crucial prin organizarea de activități constructive care permit copiilor să-și exercite puterea și să obțină statut în moduri sănătoase. Sporturile competitive, competițiile academice și oportunitățile de leadership oferă alternative la bullying pentru copii care caută recunoaștere.

Activitate: În următoarea săptămână, notați 2-3 sfaturi pe care le-ați învățat din această lecție și exersați-le cu adolescentul dumneavoastră. Păstrați o înregistrare a modului în care evoluează lucrurile și cum reacționează el la aceste abordări.

Recunoașterea semnelor că copilul dumneavoastră ar putea hărțui pe alții

Deși profesorii pot raporta comportamente de hărțuire la școală, părinții ar trebui să fie atenți la semnele de avertizare timpurii acasă. Detectarea acestor comportamente devreme permite o intervenție rapidă înainte ca tiparele să devină consolidate.

Agresivitate crescută acasă

Agresivitatea acasă precede adesea agresivitatea în alte medii. Fii atent la:

- Țipete sau ridicarea necorespunzătoare a vocii
- Manifestări fizice de agresivitate (aruncarea obiectelor, împingerea fraților, lovirea obiectelor sau a persoanelor)
- Reacții disproporționate la frustrări minore

Deși frustrarea în sine este normală, intensitatea răspunsului poate indica o problemă. De exemplu, dacă un frate îi ia telefonul adolescentului, este firesc să se simtă frustrat, dar recurgerea la agresivitate sau păstrarea ranchiunei sugerează o reglare emoțională slabă.

Conflicte la școală și nevoia de a domina

Profesorii vor raporta de obicei incidente grave de hărțuire, dar părinții ar trebui să fie atenți și la:

- Conflicte frecvente cu colegii raportate de profesori sau alți părinți
- O nevoie puternică de a-i domina pe alții, inclusiv pe membrii familiei
- Atitudini disprețuitoare față de sentimentele sau drepturile altora
- Învinovățirea altora pentru conflicte fără a-și recunoaște propriul rol

Pentru a detecta aceste tendințe, cereți adolescentului să relateze evenimentele în detaliu, "ca și cum ar fi o cameră video care a înregistrat incidentul". Această narațiune obiectivă îi ajută pe părinți să determine dacă adolescentul se implică în victimizare și nu își recunoaștea contribuția la conflicte.

Alte semne de avertizare pot include posesia de bani sau obiecte suplimentare neexplicate, a avea prieteni care hărțuiesc pe alții, a deveni din ce în ce mai agresiv sau competitiv, a manifesta puțină empatie față de ceilalți sau a refuza să își asume responsabilitatea pentru acțiunile lor. Dacă observați aceste comportamente, este important să le abordați prompt prin conversații deschise, non-judecătore.

Amintiți-vă că intervenția timpurie este cheia. Cu cât recunoașteți și abordați mai devreme comportamentele de hărțuire, cu atât va fi mai ușor să vă ajutați copilul să dezvolte abilități sociale și relații mai sănătoase.

Gestionarea negării parentale a comportamentului de bullying

Atunci când sunt confrunțați cu dovezi că copilul lor hărțuiește pe alții, prima reacție a unor părinți este negarea. Acest răspuns este de înțeles – părinții pot crede cu adevărat că copilul lor este nevinovat sau doresc să-l protejeze de consecințe negative. Cu toate acestea, negarea poate împiedica intervenția și dezvoltarea necesare.

De ce părinții neagă comportamentul de hărțuire

Părinții pot nega hărțuirea copilului lor din mai multe motive:

- Teamă de judecata altor părinți sau profesori
- Îngrijorarea că copilul lor ar putea fi etichetat negativ
- Îngrijorarea cu privire la propria imagine de părinți
- Dorința de a-și proteja copilul de consecințe dure
- Dificultatea de a împăca comportamentul cu percepția lor despre copil

Deși negarea poate proteja temporar un copil de a fi etichetat drept „agresor” și de pedepse potențial dure, aceasta îi împiedică în cele din urmă să abordeze și să corecteze comportamentele problematice într-un stadiu critic de dezvoltare.

Consecințele negării

Ignorarea comportamentelor de hărțuire poate duce la:

- Escaladarea comportamentelor dăunătoare
- Oportunități ratate de creștere emoțională și socială
- Eșecul de a aborda problemele subiacente
- Potențiale consecințe legale pe măsură ce adolescentul se apropie de vârsta adultă
- Continuarea vătămării victimelor

O modalitate eficientă de a evita negarea este de a vă concentra pe comportamente specifice, mai degrabă decât pe etichete. În loc să vă gândiți la copilul dumneavoastră ca la „un agresor”, ceea ce poate fi rigid și dureros, referiți-vă la comportamentele problematice ca la „domenii de îmbunătățit”. Această abordare recunoaște că hărțuirea este un comportament, nu o identitate, și permite conversații mai productive despre schimbare.

Gestionarea negării parentale a comportamentului de bullying

Acceptă că și copiii buni pot face greșeli

Înțelegeți că un comportament de hărțuire nu definește întregul caracter al copilului dumneavoastră. Chiar și copiii buni pot lua decizii proaste.

Ascultă preocupările celorlalți

Atunci când profesorii, colegii sau alți părinți își exprimă îngrijorările, ascultați deschis, în loc să respingeți imediat observațiile lor. Colaborați pentru a înțelege contextul.

Reformulează-ți gândirea

Întrebați-vă: „Dacă acest lucru ar fi adevărat, cum aș putea să-mi ajut copilul să se dezvolte?” în loc de: „Cum a putut copilul meu să facă asta?”

Aveți conversații deschise

Abordați copilul cu calm și întrebați-l despre perspectiva sa folosind întrebări deschise, non-judecătorești, cum ar fi: „Poți să-mi spui ce s-a întâmplat la școală astăzi?”

Concentrează-te pe oportunitățile de învățare

Învățați-vă copilul că greșelile sunt oportunități de a învăța și de a se dezvolta. Puneți accent pe asumarea responsabilității fără etichetări negative.

Depășirea auto-învinovățirii părintești

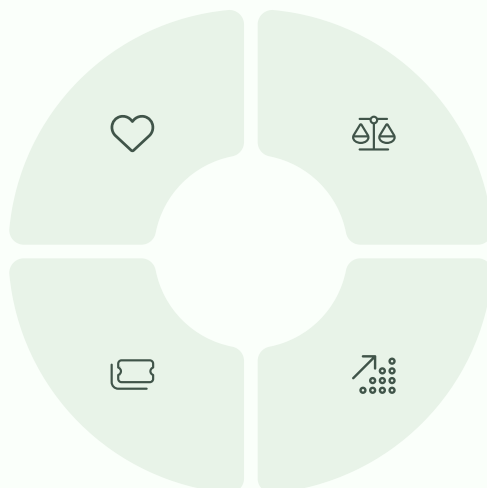
La celălalt capăt al spectrului de negare, unii părinți pot accepta comportamentul de bullying al copilului lor, dar apoi cad într-o auto-învinovățire excesivă. Deși este firesc să vă puneți la îndoială stilul parental atunci când copilul dumneavoastră prezintă comportamente problematice, vinovăția copleșitoare poate fi contraproductivă și poate împiedica o intervenție eficientă.

Separați comportamentul de identitate

Acceptați că comportamentul de bullying al copilului dumneavoastră nu înseamnă că sunteți un părinte rău. Este un comportament care poate fi abordat și corectat, nu o reflectare permanentă asupra dumneavoastră sau a copilului dumneavoastră.

Căutați sprijin

Apelați la alți părinți, consilieri școlari sau profesioniști pentru îndrumare și reasigurare. Dacă auto-învinovățirea devine copleșitoare, luați în considerare să lucrați cu un terapeut care vă poate ajuta să procesați aceste sentimente.



Recunoașteți imperfecțiunea

Amintiți-vă că niciun părinte nu este perfect. Concentrați-vă pe ceea ce puteți face acum, mai degrabă decât să vă gândiți la deciziile trecute sau la eșecurile percepute.

Concentrează-te pe îmbunătățire

Recunoașteți zonele în care părinția dumneavoastră s-ar putea îmbunătăți fără să cădeți în vinovăție. De exemplu, spuneți: "Vreau să lucrez la a te ajuta să-ți gestionezi mai bine emoțiile", mai degrabă decât: "Este vina mea."

Când abordați comportamentul de bullying al copilului dumneavoastră, este important să-i validați sentimentele, menținându-l în același timp responsabil pentru acțiunile sale. De exemplu, ați putea spune: "Înțeleg că te-ai simțit frustrat, dar a lovi pe cineva nu este în regulă." Această abordare recunoaște emoția din spatele comportamentului, stabilind în același timp limite clare.

Lucrul în colaborare cu copilul dumneavoastră, școala acestuia și, eventual, un consilier pentru a crea un plan structurat de abordare a comportamentului de bullying poate fi extrem de eficient. Acest plan ar trebui să includă așteptări clare, consecințe consistente pentru comportamentele inacceptabile și întărire pozitivă pentru îmbunătățiri.

Prin mutarea accentului de la auto-învinovățire la acțiuni constructive, părinții pot crea un mediu de

Predarea reglării emoționale pentru a preveni bullying-ul

Multe comportamente de bullying provin dintr-o reglare emoțională deficitară – capacitatea de a gestiona și de a răspunde la experiențele emoționale într-un mod adecvat social. Ajutându-l pe adolescentul tău să-și dezvolte abilități mai puternice de reglare emoțională, poți aborda o cauză fundamentală a comportamentului de bullying.



Identifica emoțiile

Ajută-l pe adolescentul tău să-și recunoască și să-și denumească emoțiile. Folosește instrumente precum roata emoțiilor pentru a-și extinde vocabularul emoțional dincolo de sentimentele de bază precum „furios” sau „trist”. Pune întrebări precum „Cum te-ai simțit când s-a întâmplat asta?” pentru a conecta emoțiile la acțiuni.



Creează spațiu între sentiment și acțiune

Învață-l pe adolescentul tău să facă o pauză înainte de a reacționa la emoții puternice. „Regula celor 10 secunde” poate ajuta – ia 10 secunde pentru a respira adânc înainte de a răspunde unei situații încărcate emoțional. Aceasta mărește latența dintre impuls și acțiune.



Consideră alternative

Încurajează-l pe adolescentul tău să se gândească la mai multe moduri de a reacționa la o situație. Întreabă „Care sunt trei moduri diferite în care ai putea gestiona asta?” și discutați rezultatele potențiale ale fiecărei abordări pentru a dezvolta gândirea critică despre alegeri.



Exersează tehnici de calmare

Învață tehnici specifice pentru gestionarea emoțiilor puternice, cum ar fi respirația profundă (inspiră timp de 4 numărători, ține timp de 4, expiră timp de 6), relaxarea musculară progresivă sau vizualizarea. Practica regulată face aceste instrumente mai accesibile în momentele emoționale.

Activitatea fizică poate fi deosebit de eficientă pentru adolescenții care se confruntă cu reglarea emoțională. Exercițiile fizice regulate ajută la eliberarea tensiunii, îmbunătățirea dispoziției și creșterea concentrării. Încurajează-l pe adolescentul tău să găsească activități fizice care îi plac, fie că este vorba de sporturi de echipă, activități individuale precum alergatul sau înotul, sau chiar dansul sau artele marțiale.

Modelarea reglării emoționale este probabil cel mai puternic instrument de predare. Când experimentezi emoții puternice, narează procesul tău de gândire: „Mă simt frustrat chiar acum, așa că o să trag câteva respirații adânci înainte de a răspunde.” Acest lucru îi arată adolescentului tău că toată lumea experimentează emoții dificile și oferă un exemplu real de gestionare sănătoasă.

Dezvoltarea empatiei pentru a combate tendințele de hărțuire

Cercetările arată că agresorii demonstrează adesea niveluri mai scăzute atât de empatie cognitivă, cât și afectivă. Empatia cognitivă implică înțelegerea intelectuală a perspectivei unei alte persoane, în timp ce empatia afectivă implică simțirea efectivă a ceea ce simte o altă persoană. Dezvoltarea ambelor tipuri de empatie poate reduce semnificativ comportamentul de hărțuire.

Înțelegerea deficitelor de empatie

Copiii care hărțuiesc pe alții se pot confrunta cu dificultăți în a:

- Recunoașterea impactului emoțional al acțiunilor lor asupra altora
- Înțelegerea modului în care s-ar putea simți alții în anumite situații
- Conectarea răspunsurilor emoționale ale altora la propriul comportament
- Păsarea de suferința pe care o provoacă

Aceste deficite pot proveni din diverși factori, inclusiv modelarea acasă, influențele colegilor sau chiar diferențe neurologice. Indiferent de cauză, empatia poate fi dezvoltată prin practică și îndrumare constantă.



Utilizarea media, cum ar fi filmele și cărțile, poate ajuta adolescenții să-și dezvolte empatia, discutând emoțiile și perspectivele personajelor.



Exerciții de adoptare a perspectivei

Roagă-ți regulat adolescentul să ia în considerare situațiile din punctul de vedere al altora. Când apar conflicte, pune întrebări precum "Cum crezi că s-au simțit ei când s-a întâmplat asta?" sau "Ce s-ar putea întâmpla în viața lor de a reacționat așa?" Aceste întrebări promovează empatia cognitivă.



Literatură și media

Cărțile, filmele și emisiunile TV pot fi instrumente puternice pentru dezvoltarea empatiei. Discutați emoțiile, motivațiile și experiențele personajelor cu adolescentul dumneavoastră. Întrebați-l cum s-ar simți în situații similare și ce ar face diferit.



Învățarea prin voluntariat

Voluntariatul cu diferite populații poate ajuta adolescenții să-și dezvolte empatia, expunându-i la experiențe și provocări diverse.

Crearea unui plan de intervenție cuprinzător

Abordarea eficientă a comportamentului de bullying necesită o abordare coordonată care implică părinții, personalul școlar și, uneori, consilieri profesioniști. Un plan de intervenție cuprinzător abordează atât comportamentele de bullying, cât și cauzele lor subiacente, oferind în același timp așteptări și consecințe clare.

Evaluare

1

Colectați informații despre incidentele de bullying, inclusiv frecvența, severitatea, țintele și contextele. Discutați cu profesorii, martorii și copilul dumneavoastră pentru a înțelege pe deplin situația. Luați în considerare dacă există probleme subiacente, cum ar fi deficitul de abilități sociale, problemele de reglare emoțională sau factorii de mediu care contribuie la comportament.

2

Colaborare

Întâlniți-vă cu personalul școlar, inclusiv profesori, consilieri și administratori, pentru a dezvolta o abordare consecventă în toate mediile. Partajați informații relevante despre nevoile și provocările copilului dumneavoastră, menținând în același timp confidențialitatea adecvată. Stabiliți canale regulate de comunicare pentru a monitoriza progresul.

3

Așteptări clare

Dezvoltați așteptări comportamentale explicite cu copilul dumneavoastră. Fiți specific cu privire la ceea ce constituie bullying și ce comportamente alternative sunt așteptate. Formulați așteptările pozitiv atunci când este posibil: „Vorbiți respectuos cu colegii” în loc de „Nu insultați oamenii”. Asigurați-vă că copilul dumneavoastră înțelege aceste așteptări.

4

Consecințe consecvente

Stabiliți consecințe clare și consecvente pentru comportamentul de bullying. Acestea ar trebui să fie proporționale cu comportamentul și să se concentreze pe învățare, mai degrabă decât doar pe pedeapsă. Consecințele naturale care se raportează la comportament sunt adesea cele mai eficiente. De exemplu, dacă copilul dumneavoastră deteriorează proprietatea cuiva, ar trebui să o repare sau să o înlocuiască.

Continuarea: susținerea schimbărilor pozitive pe termen lung

Abordarea comportamentului de bullying nu înseamnă doar oprirea acțiunilor negative—înseamnă promovarea dezvoltării pozitive și a relațiilor sănătoase pe termen lung. Pe măsură ce copilul tău progresează, continuă să-i susții creșterea cu aceste strategii pentru o schimbare durabilă.

Menține o comunicare deschisă cu copilul tău despre interacțiunile sociale și experiențele emoționale. Creează oportunități regulate pentru discuții în care aceștia pot vorbi despre provocări și succese fără teama de judecată. Ascultă activ și validează-le sentimentele, în timp ce continui să întărești așteptările comportamentale.

Continuă să întărești inteligența emoțională a copilului tău, ajutându-l să-și identifice și să-și gestioneze emoțiile eficient. Laudă eforturile lor de a folosi strategii de coping sănătoase și de a lua decizii responsabile. Recunoaște că pot apărea eșecuri și folosește-le ca oportunități de învățare, mai degrabă decât ca motive de pedeapsă.

Construirea unei identități pozitive

Ajută-ți copilul să-și dezvolte un concept de sine pozitiv, care să nu fie legat de dominarea celorlalți. Încurajează activitățile în care pot experimenta succesul și recunoașterea prin realizări constructive. Susține implicarea lor în grupuri și activități prosociale care se aliniază cu interesele și valorile lor.

Subliniază că comportamentul lor trecut nu-i definește. Întărește mesajul că toți facem greșeli, iar ceea ce contează este cum învățăm și creștem din ele. Ajută-i să se vadă capabili de schimbări pozitive și demni de relații sănătoase.

Menținerea progresului

Pe măsură ce copilul tău arată îmbunătățiri, reduce treptat intensitatea intervențiilor, menținând în același timp așteptări clare. Continuă să le monitorizezi comportamentul și să le oferi sprijin în situații dificile sau tranziții, care pot fi declanșatoare de regresie.

Rămâi conectat cu personalul școlii și cu alți adulți din viața copilului tău pentru a asigura consecvența în toate mediile. Împărtășește strategiile care au fost eficiente și lucați împreună pentru a aborda orice noi preocupări care apar.

Ia în considerare "sesiuni de reîmprospătare" periodice cu consilieri sau terapeuți dacă copilul tău a beneficiat de sprijin profesional, mai ales în perioade de stres sau tranziție.

Amintește-ți că relația ta cu copilul tău este fundamentul tuturor eforturilor de intervenție. Continuă să-ți întărești legătura prin interacțiuni pozitive, activități comune și iubire necondiționată. Demonstrează prin cuvintele și acțiunile tale că, deși nu aprobi comportamentul de bullying, îți valorizezi și îți susții întotdeauna copilul ca persoană.