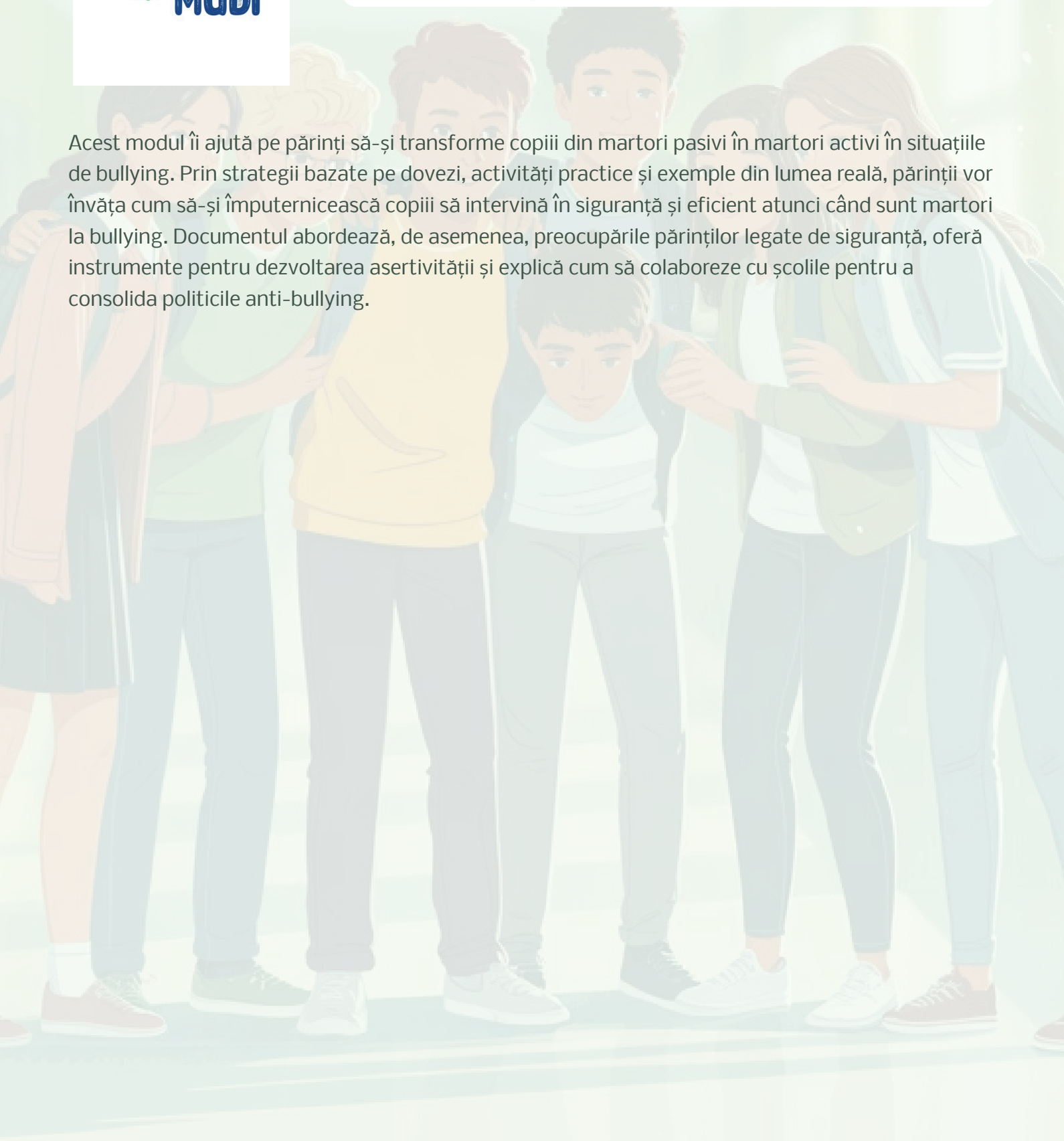


Modulul 11. Când copilul tău este martor



**Co-funded by
the European Union**

Acest modul îți ajută pe părinți să-și transforme copiii din martori pasivi în martori activi în situațiile de bullying. Prin strategii bazate pe dovezi, activități practice și exemple din lumea reală, părinții vor învăța cum să-și împuternicească copiii să intervină în siguranță și eficient atunci când sunt martori la bullying. Documentul abordează, de asemenea, preocupările părinților legate de siguranță, oferă instrumente pentru dezvoltarea asertivității și explică cum să colaboreze cu școlile pentru a consolida politicile anti-bullying.



Înțelegerea importanței susținătorilor

Efectul de martor pasiv, identificat de Latané și Darley în 1969, descrie cum probabilitatea de intervenție scade pe măsură ce numărul martorilor crește. Un „martor activ” intervine activ în situații dăunătoare, în timp ce un „martor pasiv” observă pasiv. Această distincție este crucială pentru părinți să o înțeleagă atunci când ghidează dezvoltarea socială a copiilor lor.

Părinții se tem adesea că încurajarea comportamentului de martor activ ar putea expune copilul lor la represalii sau excludere socială. Deși aceste preocupări sunt valide, ele pot fi abordate printr-o pregătire adecvată. Luați în considerare această perspectivă importantă: dacă nu încurajăm copiii noștri să fie martori activi, ei ar putea deveni următoarele victime. A-i învăța să ia atitudine pentru ceilalți este o investiție în siguranța și dezvoltarea lor socială.

Tăcerea în situațiile de bullying poate fi interpretată ca complicitate. Multe școli aplică acum consecințe pentru martorii pasivi care nu raportează bullying-ul sau par să-l tolereze prin inacțiune. Chiar și acțiunile mici - cum ar fi a sta în tăcere lângă un agresor - pot fi percepute ca o aprobare a comportamentului.

Părinții ca legături vitale

Părinții servesc drept legătura crucială între copii și școli, contribuind la modelarea perspectivelor elevilor asupra bullying-ului. Fiecare părinte are responsabilitatea de a înțelege politicile școlare anti-bullying și măsurile de protecție.

Încurajarea comunicării

Părinții îi pot asigura pe copii că a vorbi este acceptabil și îi pot ajuta să se simtă confortabil să discute situațiile de bullying cu profesorii. De asemenea, îi pot încuraja pe victime să se unească și să acționeze împreună.

Construirea înțelegerii

Vizualizarea de videoclipuri educaționale precum „Bullying: Cum să ajuti pe cineva în siguranță” împreună cu copilul dumneavoastră poate facilita discuții semnificative despre diferența dintre a fi un martor pasiv și un martor activ.

Evaluarea rolului actual al copilului dumneavoastră

Înțelegerea dacă copilul dumneavoastră tinde să fie un "martor activ" sau un "martor" este primul pas către încurajarea unei intervenții pozitive. Activitatea "Sunt un martor activ sau un martor?" îi ajută pe părinți și copii să exploreze împreună această întrebare printr-o reflecție ghidată.

Întrebări pentru părinți

- În ce categorie credeți că se încadrează copilul dumneavoastră: "martor activ" sau "spectator"?
- Credeți că copilul dumneavoastră are prieteni care l-ar ajuta dacă ar fi hărțuit?
- S-ar implica copilul dumneavoastră ca "martor activ" dacă un alt copil ar fi victima bullying-ului?
- Dacă copilul dumneavoastră ar deveni victimă a bullying-ului, credeți că are suficientă încredere în dumneavoastră pentru a vă povesti?

Întrebări pentru copii

- Te consideri un "martor activ" sau un "spectator"?
- Ai ajuta un prieten dacă ai vedea că este victima bullying-ului?
- Ai ajuta un străin care este victima bullying-ului?
- Dacă ai fi victima bullying-ului, cui i-ai spune primul?

După ce atât dumneavoastră, cât și copilul dumneavoastră ați răspuns la aceste întrebări, acordați-vă timp pentru a analiza și a discuta orice diferențe de perspectivă. Această conversație poate scoate la iveală informații importante despre valorile, temerile și procesul decizional al copilului dumneavoastră în situații sociale. De asemenea, oferă o oportunitate de a aborda orice concepții greșite și de a consolida importanța comportamentului de "martor activ".

Amintiți-vă că răspunsurile copiilor pot evolua în timp, pe măsură ce aceștia își dezvoltă empatia, încrederea și conștientizarea socială. Verificările regulate, folosind întrebări similare, pot ajuta la urmărirea creșterii copilului dumneavoastră și la identificarea zonelor în care ar putea avea nevoie de sprijin sau îndrumare suplimentară.

Predarea siguranței în intervenție

Atunci când vă încurajați copilul să fie un apărător, siguranța sa personală trebuie să rămână prioritatea principală. Este crucial să-i învățați pe copii să evalueze siguranța unei situații de bullying înainte de a interveni. Dacă intervenția directă pare nesigură, ghidați-i către strategii indirecte care pot face în continuare o diferență pozitivă.

Evaluează situația

Învățați-vă copilul să ia o pauză și să evalueze dacă agresorul pare fizic agresiv sau dacă adulții sunt prin apropiere. Ajutați-i să recunoască semnele de avertizare care indică faptul că o situație ar putea fi prea periculoasă pentru intervenția directă.

Ia în considerare opțiuni mai sigure

Dacă intervenția directă pare riscantă, încurajați alternative precum raportarea comportamentului unui adult de încredere, utilizarea tehnicilor de distragere a atenției pentru a de-tensiona situația sau sprijinirea victimei după incident.

Arată sprijin după aceea

Chiar dacă intervenția imediată nu este posibilă, copiii pot arăta bunătate victimelor invitându-le să li se alăture grupului lor, oferind sprijin emoțional sau pur și simplu recunoscând că ceea ce s-a întâmplat a fost greșit.

Amintiți-i copilului dumneavoastră că siguranța sa este la fel de importantă ca a oricui altcuiva într-o situație de bullying. Învățându-l să facă evaluări atente, mai degrabă decât decizii impulsive, îl ajutați să-și dezvolte abilități de judecată care îi vor fi de folos pe tot parcursul vieții.

Exersați evaluarea siguranței cu copilul dumneavoastră folosind scenarii ipotetice. Puneți întrebări precum: "Ce ai face dacă ai vedea pe cineva cu bullying pe hol?" sau "Cum ai ști dacă este sigur să intervii?" Aceste conversații ajută la dezvoltarea abilităților de gândire critică, întărind în același timp importanța siguranței personale.

Puterea intervenției de grup

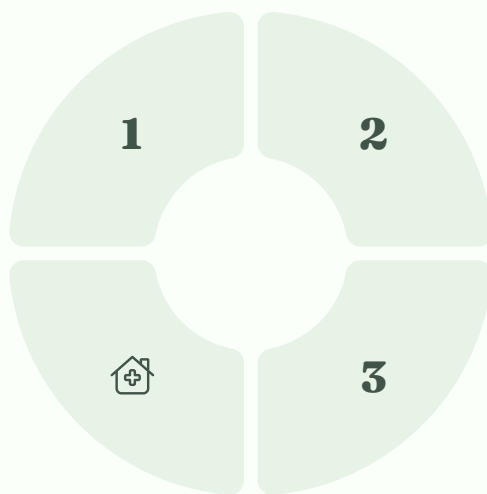
Intervenția ca parte a unui grup poate fi mai sigură și mai eficientă decât acțiunea individuală. Ajutați-vă copilul să identifice colegi în care are încredere și cu care se simte confortabil - prieteni, colegi de clasă sau coechipieri care împărtășesc valori similare. Încurajați-i să discute cu acești colegi despre susținerea bunătății și a echității, creând un angajament comun de a interveni atunci când apare bullying.

Asumarea conducerii

Dacă copilul dumneavoastră își asumă inițiativa în organizarea intervențiilor de grup, alții sunt probabil să-l urmeze. Învățați-l fraze simple precum: "Haideți să stăm cu ei" sau "Ar trebui să-i spunem învățătoarei împreună".

Construirea încrederii

Exersați răspunsurile la diferite scenarii de bullying acasă pentru a construi încrederea în capacitatea copilului dumneavoastră de a acționa în siguranță și eficient în situații reale.



Arătarea solidarității

Simpla așezare alături de victimă - fără a confrunța agresorul - poate descuraja bullying-ul ulterior. De exemplu, dacă cineva este ținut la prânz, grupul se poate așeza cu victima pentru a-i arăta sprijin.

Crearea de distracții

Învățați-vă copilul și prietenii să redirecționeze atenția de la bullying. Un membru al grupului ar putea începe o conversație cu agresorul, în timp ce alții ajută victima să părăsească scena.

Abordarea "forța numerelor" nu oferă doar siguranță, ci demonstrează și agresorilor că comportamentul lor nu este acceptabil social. Când mai mulți copii se unesc împotriva bullying, creează un mesaj puternic care poate schimba dinamica socială a unei clase sau a unei școli.

Joc de rol: de la spectator la martor activ

Jocul de rol este un instrument puternic pentru a-i ajuta pe copii să înțeleagă impactul alegerilor lor în situațiile de bullying. Activitatea „A fi sau a nu fi un martor activ” oferă o modalitate structurată de a explora diferite răspunsuri prin învățare experiențială.

Instrucțiuni activitate

Începeți cu un scenariu simplu de bullying, cum ar fi: „Un copil de la școala ta este bullying din cauza înălțimii sale.” Apoi, continuați cu două runde de joc de rol:

Runda 1: rolul de spectator

În această rundă, părintele acționează ca un martor care nu intervine în situația de bullying. După jocul de rol, discutați cu copilul dumneavoastră:

- Cum s-a simțit probabil victima când nimeni nu a ajutat-o?
- Care ar putea fi efectele pe termen lung ale acestei inacțiuni?
- Ce emoții a trăit martorul prin neimplicare?

Subliniați efectele negative ale eșecului de a interveni și evidențiați starea emoțională a victimei atunci când este lăsată fără sprijin.

Runda 2: rolul de martor activ

În același scenariu, părintele demonstrează acum că este un martor activ care acționează. După acest joc de rol, discutați:

- Ce acțiuni specifice a întreprins martorul activ?
- Cum ar putea aceste acțiuni schimba rezultatul pentru victimă?
- Ce metode diferite pot fi folosite pentru a opri bullying-ul?

Prezentați diverse metode de intervenție, cum ar fi a-i spune direct agresorului să se oprească, a distrage atenția de la situație, a sprijini victima sau a cere ajutor unui adult.

Această activitate îi ajută pe copii să vizualizeze impactul real al alegerilor lor și să exerseze strategii eficiente de intervenție într-un mediu sigur. Experimentând ambele roluri, ei dobândesc o înțelegere mai profundă a modului în care acțiunile - sau inacțiunile - lor afectează situațiile de bullying.

Luați în considerare crearea de scenarii suplimentare relevante pentru vârsta și mediul social al copilului dumneavoastră. Cu cât exersează mai mult, cu atât se vor simți mai încrezători și mai pregătiți atunci când se vor confrunta cu situații de bullying din viața reală.

Colaborarea cu școlile în eforturile anti-bullying

Multe școli încorporează programe de intervenție ale martorilor oculari ca parte a educației lor anti-bullying. Ca părinte, este important să înțelegeți aceste programe și să le întăriți mesajele acasă. Comunicarea proactivă cu școala copilului dumneavoastră creează o abordare consecventă a prevenirii bullying-ului.



2

Comunicați cu profesorii

Contactați profesorii și administratorii școlii copilului dumneavoastră pentru a înțelege curriculumul lor anti-bullying. Puneți întrebări specifice despre cum abordează intervenția martorilor oculari și ce limbaj folosesc atunci când discută despre comportamentul de martor activ.

Revizuiți politicile școlii

Familiarizați-vă cu politicile anti-bullying ale școlii, inclusiv orice politici de toleranță zero care se aplică martorilor oculari care nu raportează bullying-ul. Asigurați-vă că copilul dumneavoastră înțelege aceste politici și consecințele potențiale ale rămânerii pasive.



Întăriți acasă

Discutați acasă lecțiile școlare despre bullying, folosind o terminologie și abordări consistente. Această întărire îi ajută pe copii să internalizeze importanța comportamentului de martor activ în toate mediile.

Oferiți feedback

Împărtășiți observațiile sau preocupările despre eforturile anti-bullying ale școlii cu administratorii. Perspectiva dumneavoastră ca părinte este valoroasă pentru îmbunătățirea acestor programe.

Când părinții și școlile lucrează împreună, copiii primesc mesaje consecvente despre importanța comportamentului de martor activ. Această colaborare creează o abordare la nivel de comunitate a prevenirii bullying-ului, care este mai eficientă decât oricare dintre părți lucrând izolat.

Luăți în considerare să vă oferiți voluntar pentru inițiativele școlare anti-bullying sau comitetele de părinți axate pe climatul școlar. Implicarea dumneavoastră îi demonstrează copilului importanța pe care o acordați creării unor medii sigure și de susținere pentru toți elevii.

Încurajarea raportării către adulți de încredere

Copiii ezită adesea să implice adulții în situațiile de bullying, temându-se că vor fi etichetați ca „pârâcioși”. Această reticență poate permite bullying-ului să continue necontrolat. Ca părinte, puteți ajuta la redefinirea raportării ca un act de responsabilitate și curaj, mai degrabă decât „pârâciune”.

Identificarea adulților de încredere

Ajutați-vă copilul să identifice adulții de încredere din școală – profesori, consilieri, antrenori sau administratori – de care se simt confortabil să se apropie. Discutați ce face pe cineva de încredere și cum acești adulți sunt în măsură să ajute la oprirea eficientă a bullying-ului.



Încurajați-vă copilul să construiască relații cu acești adulți înainte de apariția problemelor. Atunci când copiii au stabilit conexiuni cu personalul școlii, sunt mai predispuși să ceară ajutor atunci când este necesar.

Urmărirea după raportare

Învățați-vă copilul importanța de a urmări cu adulții pentru a vă asigura că problema este abordată. Această urmărire demonstrează persistență și arată că copilul dumneavoastră este serios în ceea ce privește rezolvarea situației. De asemenea, îi ajută să înțeleagă că uneori problemele complexe necesită o atenție continuă.

Raportarea bullying-ului nu înseamnă să bagi pe cineva în bucluc - înseamnă să menții pe toată lumea în siguranță și să creezi un mediu mai bun pentru toți elevii.

Exersați cu copilul dumneavoastră cum să abordeze un adult despre bullying. Faceți jocuri de rol pentru diferite scenarii și ajutați-i să dezvolte modalități clare și concise de a explica ceea ce au fost martori. De exemplu: „Am văzut pe cineva împingând în mod repetat un elev mai mic pe hol între ore” este mai util decât „Cineva a fost răutăcios”.

Reasigurați-vă copilul că adulții doresc să știe despre situațiile de bullying și că raportarea este o modalitate importantă de a crea o schimbare pozitivă în comunitatea școlară.

Inspirație prin modele

Adolescenții sunt adesea mai inspirați de figurile media decât de ceea ce spun părinții sau profesorii. Discuția despre celebritățile care au depășit bullying și au devenit avocați ai bunătății poate fi deosebit de eficientă în motivarea adolescenților să devină susținători activi.



Lady Gaga

Lady Gaga a experimentat bullying sever în anii de școală, fiind batjocorită pentru aspectul ei, dragostea pentru teatru și personalitatea unică. În loc să lase aceste experiențe să o definească, le-a canalizat în muzica și activismul său, fondând Fundația Born This Way pentru a împuțernici tinerii să construiască o lume mai bună.



Emma Watson

Cunoscută cel mai bine pentru rolul său de Hermione Granger în Harry Potter, Emma Watson s-a confruntat cu bullying și criticile ca actriță-copil și mai târziu pentru susținerea sa feministă. A devenit Ambasador UN Women pentru bunăvoință și a lansat campania HeForShe, militând pentru egalitatea de gen și încurajând pe toată lumea să se opună discriminării.

Aceste exemple le arată adolescenților că chiar și oamenii de mare succes s-au confruntat cu bullying și că aceste experiențe pot deveni catalizatori pentru o schimbare pozitivă. Conectând experiențele adolescentului tău cu cele ale persoanelor pe care le admiră, îl ajuți să vadă potențialul de creștere și impact în propriile vieți.

Încurajează-ți adolescentul să cerceteze alte celebrități sau figuri istorice care au depășit bullying sau discriminarea. Această explorare îi poate ajuta să dezvolte o perspectivă mai largă asupra rezilienței și a importanței de a-i apăra pe alții. Multe celebrități au înființat fundații sau campanii special dedicate bullying, care pot oferi resurse și inspirație suplimentare.

Dezvoltarea abilităților de asertivitate

Asertivitatea este o abilitate crucială care le permite copiilor să se apere pe ei înșiși și pe alții în situații de bullying. Un adolescent asertiv este mai probabil să intervină atunci când este martor la bullying și poate servi drept model de responsabilitate socială și curaj pentru colegii săi.

Cercetările arată că elevii sunt mai predispuși să adopte o atitudine de "martor activ" (cel care intervine) atunci când este implicat un prieten apropiat, când demonstrează o empatie ridicată față de ceilalți și când aparțin unui grup care susține valori anti-bullying. Antrenamentul de asertivitate poate favoriza îmbunătățiri în încrederea în sine, stima de sine și autoeficacitatea, permițând copiilor să-și modifice atitudinile și răspunsurile negative.

Activitatea „Rămâi ferm cu încredere”

Această activitate structurată îi ajută pe adolescenți să-și dezvolte abilitățile de asertivitate prin practică ghidată și reflecție:

Pregătirea

Creați fișe cu diverse scenarii de bullying, cum ar fi „Cineva te tachinează despre ținuta ta în fața clasei” sau „Un coleg de clasă este împins pe hol”. Explicați diferența dintre răspunsurile asertive, agresive și pasive.

Exerciții de joc de rol

Interpretați pe rând fiecare scenariu. Părintele joacă rolul agresorului, victimei sau observatorului, în timp ce adolescentul exersează răspunsul asertiv folosind cuvinte calme, un limbaj corporal încrezător și menținând contactul vizual. Schimbați rolurile pentru a oferi perspective diferite.

Discuția de încălzire

Discutați cu adolescentul dumneavoastră despre de ce asertivitatea este importantă în situațiile de bullying. Puneți întrebări reflexive precum „Cum poate asertivitatea să ajute la îmbunătățirea situației?” și „Care este diferența dintre a te apăra singur și a fi agresiv?”

Reflecție și ajustare

După fiecare scenariu, discutați ce a funcționat bine, cum s-a simțit să vorbești și ce ar putea fi schimbat data viitoare. Accentuați menținerea calmului, clarității și respectului în timp ce exprimați gânduri sau stabiliți limite.

Pentru a consolida abilitățile de asertivitate, ajutați-l pe adolescentul dumneavoastră să-și creeze o „mantră de încredere” personală - o frază scurtă, motivatoare, pe care o poate folosi atunci când se simte nervos să se apere pe sine sau pe alții. Exemple includ „Am dreptul să vorbesc”, „Pot fi încrezător și respectuos” sau „Apăr ceea ce este corect”.

Factori cheie în intervenția martorilor activi

Înțelegerea factorilor care influențează probabilitatea ca un copil să intervină în situațiile de bullying poate ajuta părinții să ofere sprijin și încurajare țintite. Cercetările au identificat câțiva predictorii cheie ai comportamentului de martor activ de care părinții ar trebui să fie conștienți.



Proximitatea relației

Elevii sunt semnificativ mai predispuși să intervină atunci când un prieten apropiat este implicat într-o situație de bullying. Acest lucru subliniază importanța rețelelor de prietenie în promovarea comportamentului de martor activ.



Dezvoltarea empatiei

Copiii care demonstrează niveluri ridicate de empatie față de ceilalți sunt mai predispuși să acționeze atunci când sunt martori la bullying. Empatia le permite să înțeleagă suferința victimei și motivează intervenția.



Valorile grupului

Apartenența la un grup de semenii care susține valorile anti-bullying crește semnificativ probabilitatea comportamentului de martor activ. Normele sociale din cadrul grupului de prieteni al unui copil influențează puternic acțiunile acestuia.

Antrenamentul asertivității s-a dovedit a fi o strategie eficientă în combaterea bullying. Acesta favorizează îmbunătățiri în încrederea în sine, stima de sine, autoeficacitatea și asertivitatea victimelor, permițându-le să modifice atitudini și răspunsuri negative. Persoanele asertive sunt mai capabile să construiască relații de sprijin, să se protejeze de bullying și să exprime atât gânduri pozitive, cât și negative, fără a se simți vinovate sau a încălca drepturile altora.

Poate cel mai important, dezvoltarea asertivității sporește conștientizarea copiilor cu privire la dreptul lor de a se apăra pe ei înșiși și pe ceilalți împotriva bullying. Această conștientizare este fundamentală pentru crearea unei culturi în care bullying este contestat în mod constant, mai degrabă decât tolerat.