

Modulul 12: Monitorizarea și evaluarea progresului



**Co-funded by
the European Union**

Modulul 12 îi ajută pe părinți să evalueze succesul eforturilor lor de prevenire a bullying-ului și îi echipează cu instrumente pentru a monitoriza continuu bunăstarea emoțională a copilului lor și a identifica orice semne de avertizare ale bullying-ului.

Evaluarea progresului și verificarea periodică

Imaginați-vă: dumneavoastră și copilul dumneavoastră ați lucrat la prevenirea bullying-ului, la creșterea încrederii în sine și la încurajarea comunicării deschise. Ați avut discuții importante, ați stabilit limite și i-ați învățat cum să gestioneze conflictele. Dar cum știți dacă aceste eforturi funcționează cu adevărat? La fel ca verificarea progresului unui copil la școală, trebuie să verificăm și starea lor emoțională și socială. Prevenirea bullying-ului este un proces continuu care necesită monitorizare, reflecție și adaptare.

Prevenția bullying-ului este un succes atunci când:

- Copilul dumneavoastră se simte în siguranță și își exprimă încrederea în gestionarea situațiilor dificile.
- Comunică deschis despre experiențele lor de la școală sau online.
- Se implică în interacțiuni sociale pozitive, formând prietenii sănătoase.
- Dau dovadă de reziliență atunci când se confruntă cu conflicte, folosind strategii de rezolvare a problemelor.

Semne de avertizare că progresul ar putea să nu decurgă bine:

- 🚩 Evită școala sau anumite situații sociale.
- 🚩 Schimbări în poftă de mâncare, somn sau schimbări de dispoziție.
- 🚩 Devine mai retras, iritabil sau anxios.
- 🚩 Exprimă îndoieli de sine sau vorbește negativ despre el însuși.

Observând în mod regulat acești indicatori de progres, puteți identifica ce funcționează și unde este nevoie de mai mult sprijin. Imaginați-vă că încercați să creșteți o grădină fără să verificați plantele în mod regulat. Sădiți semințele, le udați câteva zile, și apoi presupuneți că vor prospera de la sine.

Sunt șanse ca, fără îngrijire regulată – verificarea buruienilor, udarea la nevoie și ajustarea expunerii la lumina soarelui – unele plante să se ofilească sau chiar să moară.

Prevenirea bullying-ului și susținerea bunăstării emoționale a copilului dumneavoastră funcționează în același mod.

Chiar și după învățarea strategiilor de prevenire a bullying-ului, monitorizarea și evaluarea continuă sunt esențiale.

Activitatea de reflecție semaforul

💡 Activitate de verificare săptămânală: Reflecția semaforului

Această activitate simplă îi ajută pe părinți și copii să reflecte asupra bunăstării emoționale și a interacțiunilor lor la școală și acasă. Oferă o modalitate non-intimidantă de a verifica situația fără a forța conversația. Alegeți un spațiu liniștit și confortabil acasă, unde copilul dumneavoastră se simte în largul său. Spuneți-i copilului: „Vreau să mă asigur că te simți în siguranță și fericit la școală și acasă. Această activitate ne va ajuta să înțelegem cum te-ai simțit.”

Utilizați sistemul semaforului 🚦 pentru a reflecta asupra diferitelor domenii:

- VERDE (Bine și în siguranță) - „Mă simt în siguranță, fericit, și lucrurile merg bine.”
- GALBEN (Atenție) - „Unele lucruri sunt în regulă, dar am câteva îngrijorări.”
- ROȘU (Pericol) - „Mă simt nesigur, trist, sau ceva nu este în regulă.”

Domeniu	● Mă simt bine și în siguranță	● Am câteva îngrijorări	● Mă simt nesigur sau îngrijorat
Cum mă simt la școală.	☐	☐	☐
Cum merg prietenii mele.	☐	☐	☐
Cum mă simt în legătură cu profesorii mei.	☐	☐	☐
Cum mă simt acasă.	☐	☐	☐
Cum mă simt online (social media/jocuri/etc.).	☐	☐	☐
Cât de încrezător mă simt în gestionarea situațiilor dificile.	☐	☐	☐

Discutați ce culoare ar alege copilul dumneavoastră pentru fiecare domeniu. Permiteți-i să încercuiască o culoare pentru fiecare afirmație. Folosiți întrebări deschise pentru a încuraja conversația. După ce ați revizuit fișa, stabiliți un obiectiv mic pentru săptămâna următoare și scrieți-l într-un loc vizibil (de exemplu, un post-it pe frigider) și verificați din nou săptămâna viitoare!

Întrebări eficiente de verificare



Întrebări despre interacțiunile sociale

- "Cu cine îți place să petreci timpul la școală? Ce îți place la ei?"
- "Ai observat vreo schimbare în prietenii tale în ultima vreme? Cum te simți în legătură cu asta?"
- "Ce crezi că face un prieten bun? Simți că ai prieteni care te tratează așa?"
- "Ai văzut pe cineva fiind lăsat deoparte sau tratat incorect? Cum te-ai simțit în legătură cu asta?"
- "Dacă cineva din clasa ta se luptă să își facă prieteni, cum crezi că s-ar putea simți? Ce ai putea face pentru a-l ajuta?"



Întrebări despre bullying și siguranță

- "Ai observat pe cineva la școală fiind tratat incorect sau nepoliticos?"
- "Dacă cineva te-ar face să te simți inconfortabil, ce ai face? Cui i-ai spune?"
- "Ce crezi că ar trebui să facă profesorii când văd pe cineva fiind bullied?"
- "Ai văzut vreodată pe cineva să ia apărarea unui coleg de clasă? Ce s-a întâmplat?"
- "Ce fel de sprijin crezi că au nevoie copiii atunci când se simt bullied?"

Întrebări despre încredere

- "Care este un lucru de care te simți cu adevărat mândru săptămâna aceasta?"
- "Când a fost ultima dată când ai făcut ceva ce a părut puțin provocator? Cum ai gestionat situația?"
- "Dacă un prieten s-ar confrunta cu ceva dificil, ce sfat i-ai da?"
- "Cum gestionezi de obicei situațiile în care cineva este nepoliticos cu tine?"
- "Pe cine admiri și ce anume îți place la acea persoană?"

Întrebări despre mediul de învățare

- "Ce anume interesant sau captivant s-a întâmplat la școală astăzi?"
- "Te simți confortabil să pui întrebări în clasă? De ce da sau de ce nu?"
- "Care este un lucru pe care ai dori ca profesorul tău să îl știe despre tine?"
- "Există momente în timpul zilei la școală când te simți nervos sau inconfortabil? Ce te face să te simți așa?"
- "Ce anume face profesorul tău sau școala care te face să te simți în siguranță?"

💡 Urmează-le exemplul! Dacă copilul tău începe să vorbească, nu te grăbi să oferi soluții—doar ascultă și lasă-l să se exprime. Scopul este să menții conversația fluidă în mod natural și să-l faci să se simtă ascultat. Încearcă să folosești una sau două dintre aceste întrebări în fiecare zi și vezi cum reacționează copilul tău!

Monitorizare pe termen lung

Chiar dacă copilul dumneavoastră nu spune direct: „Sunt bullied din nou”, există semne subtile care ar putea indica faptul că ceva nu este în regulă.



Acasă

- Devine neobișnuit de tăcut sau retras.
- Schimbări de dispoziție, iritabilitate crescută sau furie.
- Evită conversațiile despre școală sau activități sociale.
- Exprimă dialog negativ despre sine („Nu sunt bun la nimic”, „Nimeni nu mă place”).



La școală

- Scădere bruscă a notelor sau a participării la școală.
- Cere să rămână acasă mai frecvent, fără simptome fizice clare.
- Se plânge de dureri de stomac sau de cap înainte de școală.
- Evită anumiți colegi sau anumite zone din școală.



Activitate online

- Devine anxios sau supărat după utilizarea rețelelor sociale.
- Șterge brusc conturile de rețele sociale sau blochează persoane.
- Își ascunde ecranul când părinții trec pe lângă el.
- Petrece timp excesiv online, dar pare nefericit după aceea.

Dacă observați aceste semne, este timpul să inițiați cu blândețe o conversație și să folosiți câteva dintre instrumentele de mai jos pentru a înțelege mai bine ce se întâmplă.

O greșeală comună pe care o fac părinții este să întrebe despre bullying doar atunci când suspectează o problemă. În schimb, faceți din verificările emoționale o parte naturală și regulată a rutinei dumneavoastră, chiar dacă problemele de bullying din trecut au avut loc cu mult timp în urmă.

Listă simplă de monitorizare

Dacă toate aceste instrumente și activități vi se par multe, este de înțeles. Sunteți un părinte și gestionați mai multe sarcini simultan. Puteți alege lista de verificare de mai jos ca instrument principal pentru monitorizarea pe termen lung și puteți păstra celelalte idei în minte, ca soluții de rezervă:

Am observat vreo schimbare în starea de spirit, comportamentul sau performanța școlară a copilului meu?	☐ Da ☐ Nu
Am avut cel puțin o conversație deschisă săptămâna aceasta despre sentimente/prietenii?	☐ Da ☐ Nu
Copilul meu pare fericit și implicat la școală?	☐ Da ☐ Nu
Am vorbit recent cu profesorii sau personalul școlii?	☐ Da ☐ Nu
Copilul meu și-a exprimat îngrijorări legate de activitatea online?	☐ Da ☐ Nu
Ce obiectiv îmi pot stabili pentru săptămâna viitoare pentru a îmbunătăți monitorizarea?	-----

Mentținerea unui mediu familial sigur și susținător

Imaginează-ți casa ta ca o stație de încărcare pentru copilul tău. În fiecare zi, ei ies în lume – confruntându-se cu presiunile școlare, prietenii, rețelele sociale și, uneori, bullying-ul. O casă plină de comunicare deschisă, respect și încredere poate face diferența între un copil care se simte capabil să gestioneze provocările și unul care se simte izolat în luptele sale.

De ce contează:

Atunci când copiii se simt ascultați și înțeleși, sunt mai predispuși să ceară ajutor, să-și împărtășească grijile și să-și exprime sentimentele. Părinții nu trebuie să aibă toate răspunsurile – uneori, doar a asculta este suficient.

Bariere comune de comunicare de evitat:

- ❌ Respingerea emoțiilor („Nu e mare lucru.” sau „Îți va trece.”)
- ❌ Trecerea direct la rezolvarea problemelor („Pur și simplu ignoră-i.”)
- ❌ Întreruperea sau terminarea propozițiilor lor
- ❌ Răspunsul cu furie sau frustrare („De ce nu te-ai apărat singur?”)

Majoritatea modulelor din acest program v-au învățat cum să mențineți un mediu sigur și susținător. Mai jos, puteți găsi o scurtă recapitulare a unor tehnici și activități.

Tehnici eficiente de comunicare

Tehnica "ascultă fără a repara"

De multe ori, copiii nu au nevoie de soluții, ci trebuie să se simtă validați. Când copilul tău îți împărtășește o preocupare, încearcă acest răspuns în 3 pași:

1. Recunoaște-i sentimentele → "Sună foarte supărat. Înteleg de ce te simți așa."
2. Repetă ce a spus → "Deci, te-ai simțit lăsat deoparte când nu te-au invitat?"
3. Întreabă de ce are nevoie de la tine → "Ai vrea un sfat, sau vrei doar să vorbești?"



Sfat pentru părinți:

Dacă copilul tău nu se deschide, încearcă să vorbești în timp ce faceți o activitate împreună - cum ar fi gătitul, jocul sau condusul. Copiii se simt adesea mai confortabil să împărtășească atunci când nu trebuie să mențină contactul vizual direct.

Încurajarea exprimării emoționale

- Creează o "diagramă a sentimentelor" - Agață o diagramă cu diferite emoții (fericit, trist, frustrat, nervos, entuziasmat etc.) și încurajează-ți copilul să verbalizeze cum s-a simțit pe parcursul zilei și când.
- Folosește declarații "Eu mă simt" - Învăță-ți copilul să spună "Mă simt supărat când prietenul meu mă ignoră," în loc de "Prietenul meu e rău!"
- Normalizează discuțiile despre emoții - La cină sau înainte de culcare, întreabă "Care a fost cea mai interesantă parte a zilei tale?" și "Ce te-a frustrat astăzi?"

Crearea ritualurilor zilnice de conectare

Rutinele și ritualurile construiesc încredere și consecvență, făcând copiii să se simtă în siguranță emoțional.

Exemple de ritualuri zilnice de conectare:

- Verificare rapidă de 5 minute dimineața - "Ce anume aștepti cu nerăbdare astăzi?"
- Întrebare la masa de cină - "Care este un lucru care te-a făcut să zâmbești astăzi?"
- Reflecție înainte de culcare - "Ai ceva pe suflet înainte de a adormi?"
- Verificare săptămânală în familie - Fiecare persoană împărtășește un moment bun și un moment dificil din săptămâna sa.

 **Sfat pentru părinți:** Dacă copilul tău este reticent să împărtășească, dă tu exemplul - vorbește tu primul despre ziua ta. "Am avut o întâlnire dificilă la serviciu astăzi, dar am fost mândru de modul în care am gestionat-o."

Monitorizarea progresului în timp

Ianuarie	5	4	3		
Februarie	6	5	4		
Martie	6	7	5		
Aprilie	7	8		Mai	8
Iunie	9				7

Ce să monitorizați:

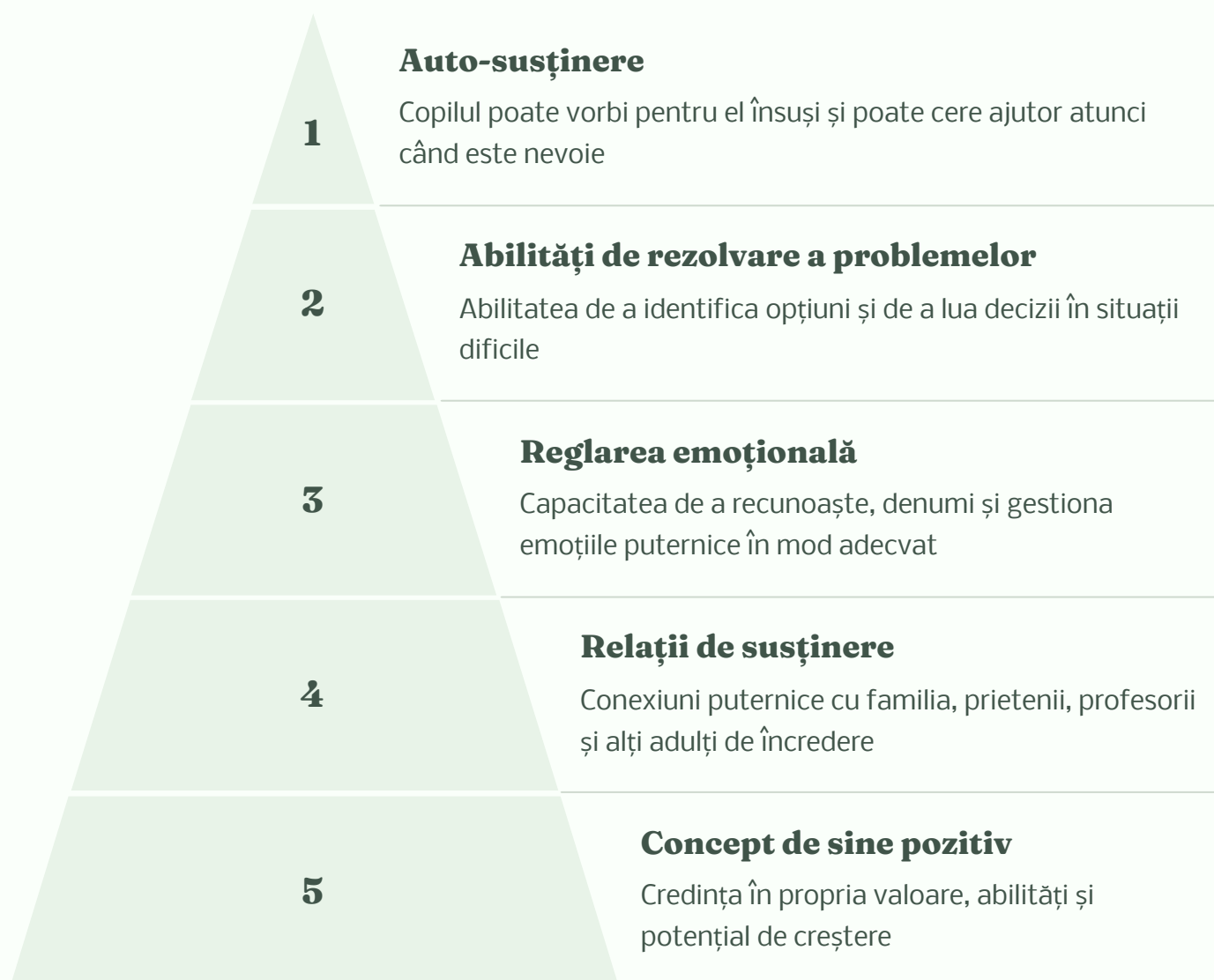
- Frecvența interacțiunilor sociale pozitive
- Disponibilitatea de a discuta despre școală și prieteni
- Încrederea în gestionarea situațiilor dificile
- Starea generală de spirit și emoțională
- Implicarea și performanța academică

Cum să utilizați datele:

- Sărbătoriți îmbunătățirile împreună cu copilul dumneavoastră
- Identificați zonele care ar putea necesita sprijin suplimentar
- Ajustați abordarea în funcție de ceea ce funcționează
- Împărtășiți informații relevante cu profesorii sau consilierii
- Recunoașteți tiparele care ar putea indica probleme recurente

Construirea rezilienței pe termen lung

Deși monitorizarea este esențială, scopul suprem este să vă ajutați copilul să-și dezvolte resursele interne pentru a face față provocărilor în mod independent. Construirea rezilienței este un proces treptat care are loc prin sprijin constant, oportunități de a exersa rezolvarea problemelor și sărbătorirea micilor victorii.



Pe măsură ce copilul dumneavoastră își dezvoltă acești factori de reziliență, ați putea constata că are nevoie de mai puțină intervenție directă din partea dumneavoastră. Acesta este un semn pozitiv! Rolul dumneavoastră se va schimba treptat de la cel de rezolvator activ de probleme la cel de antrenor de sprijin, disponibil atunci când este nevoie, dar încurajând independența.

Amintiți-vă că eșecurile sunt normale și fac parte din procesul de învățare. Atunci când copilul dumneavoastră se confruntă cu o provocare, rezistați tentației de a interveni imediat. În schimb, întrebați: "Ce crezi că ai putea face în această situație?" și oferiți îndrumare doar dacă este necesar.

Felicitări

Felicitări, părinți! 🎉

Ați ajuns la ultimul modul al acestui program, dar călătoria voastră în susținerea bunăstării emoționale a copilului și prevenirea bullying-ului este în plină desfășurare.

Parenting-ul nu înseamnă să ai toate răspunsurile - înseamnă să fii prezent, să fii dispus să ascuți și să te implici în fiecare zi. Eforturile mici, consistente - cum ar fi discuțiile săptămânale, conversațiile deschise și exemplul de bunătate - creează un impact durabil asupra încrederii și rezilienței copilului dumneavoastră.

Rețineți:

- ✓ Sunteți cel mai mare susținător al copilului dumneavoastră și sursa de securitate emoțională.
- ✓ Sprijinul dumneavoastră îi ajută să depășească provocările cu încredere și curaj.
- ✓ Chiar și conversațiile scurte și ritualurile zilnice pot face o diferență enormă.

Pe măsură ce avansați, aveți încredere în voi, în copilul vostru și în proces. Fiecare pas pe care îl faceți - oricât de mic - contribuie la un viitor în care copilul vostru se simte în siguranță, valorizat și împuternicit să se apere pe sine și pe alții.



Ultima provocare:

Înainte de a finaliza acest program, luați un moment pentru a reflecta:

- Care este un lucru pe care l-ați învățat și care v-a schimbat modul de abordare a parenting-ului?
- Care este un nou obicei sau instrument pe care vă veți angaja să îl folosiți regulat?

Faceți o diferență. Continuați. Copilul dumneavoastră este norocos să vă aibă. ❤️🚀