



MINISTERUL EDUCAȚIEI
AL REPUBLICII MOLDOVA

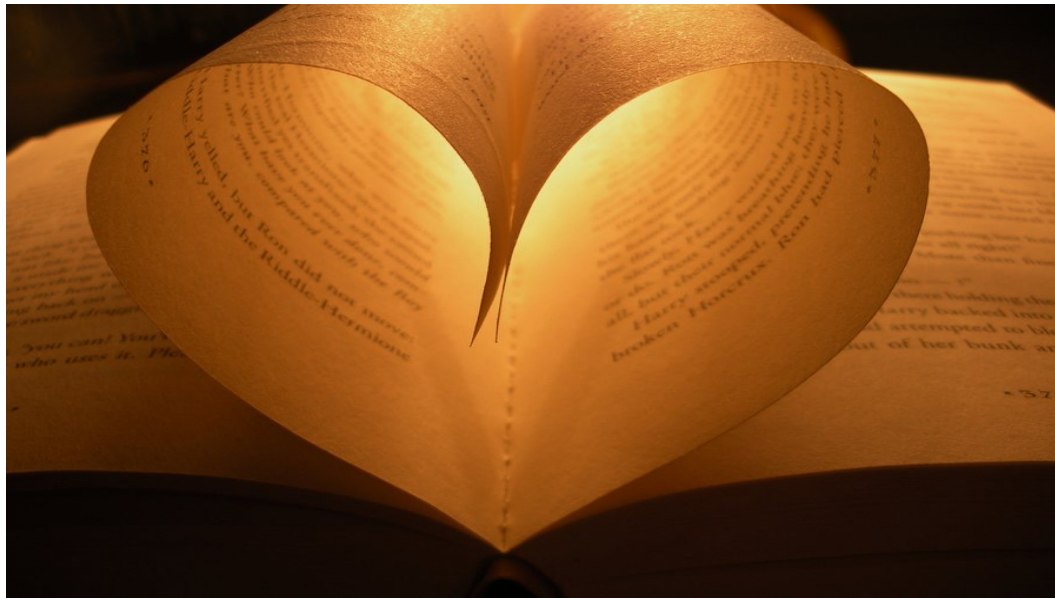


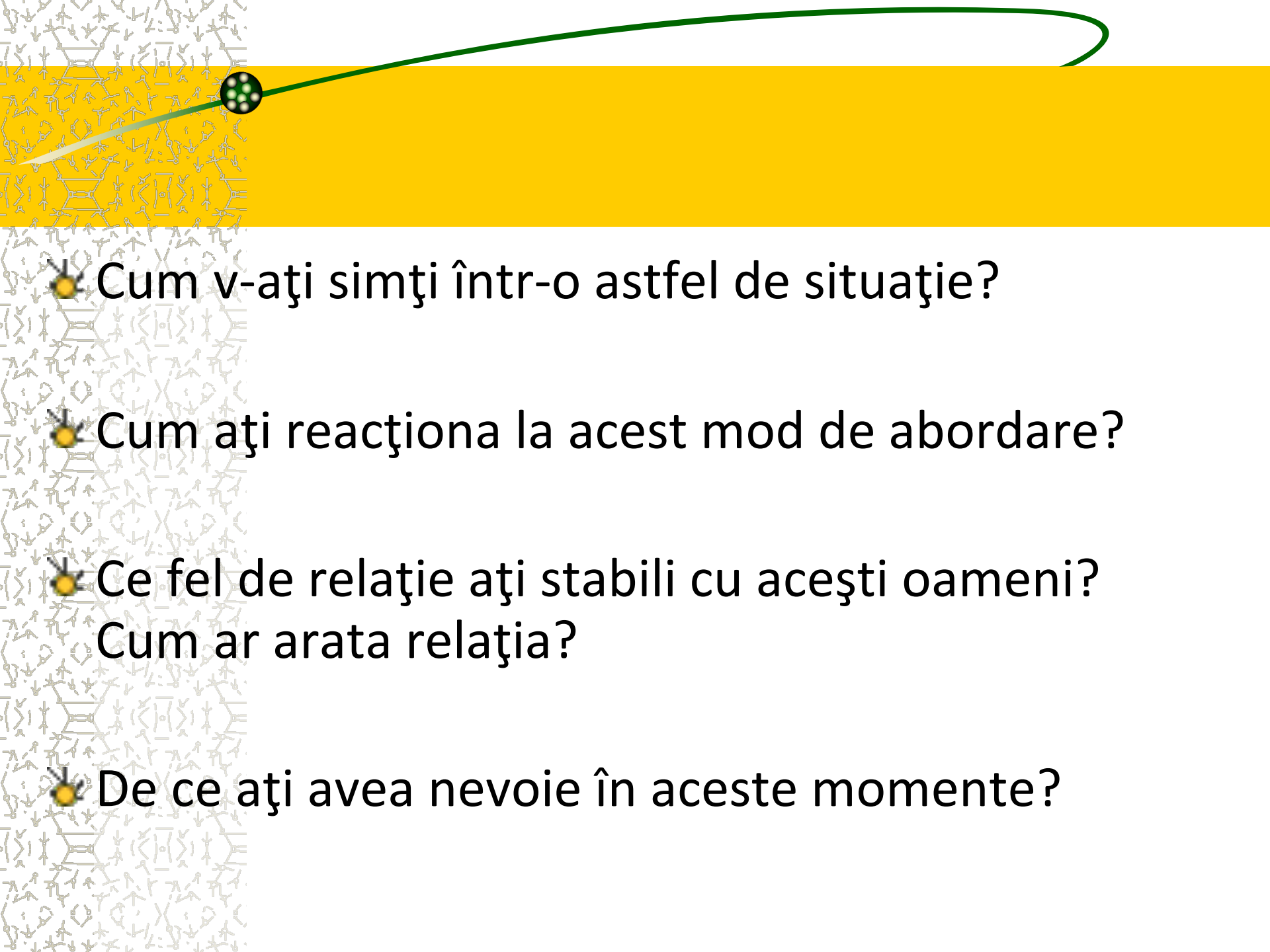
Implicarea activă a familiei în prevenirea și gestionarea situațiilor de bullying.

SORINA PETRICĂ,
Psiholog clinician



E timpul pentru o poveste....





✦ Cum v-ați simți într-o astfel de situație?

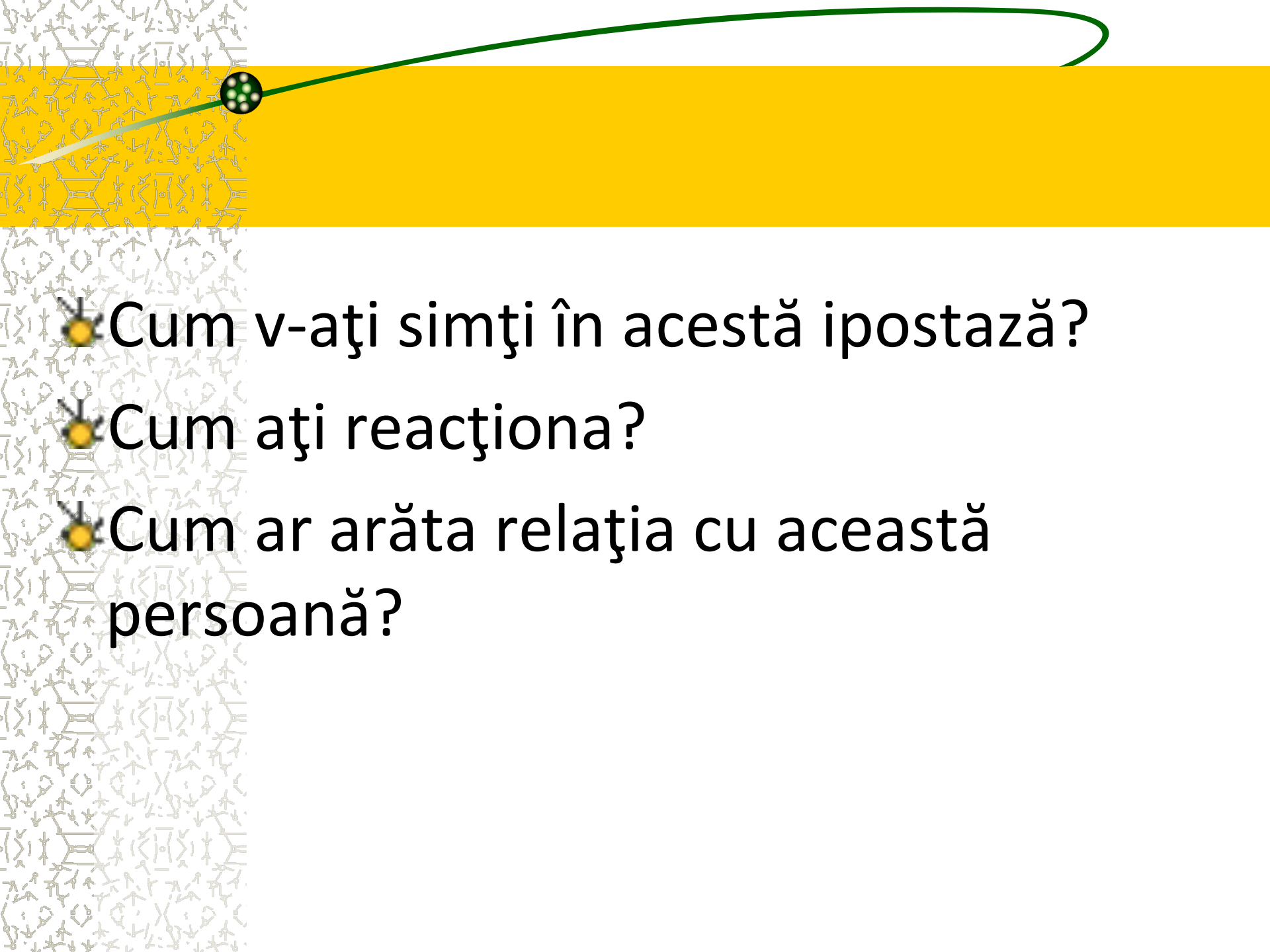
✦ Cum ați reacționa la acest mod de abordare?

✦ Ce fel de relație ați stabili cu acești oameni?
Cum ar arata relația?

✦ De ce ați avea nevoie în aceste momente?

Povestea continuă...

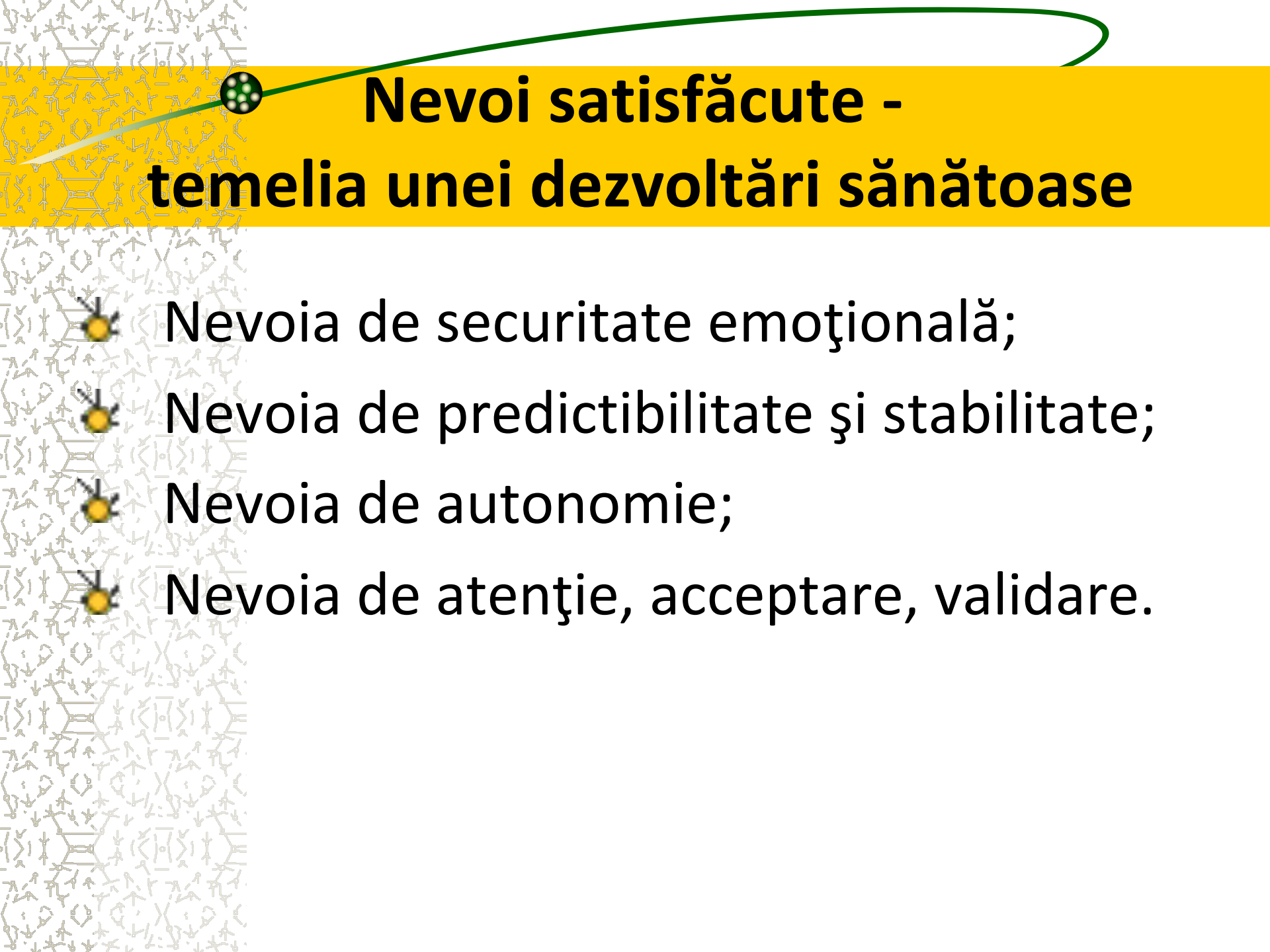




✱ Cum v-ați simți în această ipostază?

✱ Cum ați reacționa?

✱ Cum ar arăta relația cu această persoană?



Nevoi satisfăcute - temelia unei dezvoltări sănătoase

- ✿ Nevoia de securitate emoțională;
- ✿ Nevoia de predictibilitate și stabilitate;
- ✿ Nevoia de autonomie;
- ✿ Nevoia de atenție, acceptare, validare.

Din viața copiilor...





✿ Care este așteptarea PĂRINTELUI?

✿ Care este nevoia COPILULUI?

✿ *Închideți ochii și imaginați-vă că acest COPIL ajunge la vârsta de 20 de ani. Cum v-ați aștepta să se comporte când este trist, furios, frustrat, dezamăgit?*

Obiective pe termen scurt/ obiective pe termen lung

✶ Obiectivele pe termen scurt

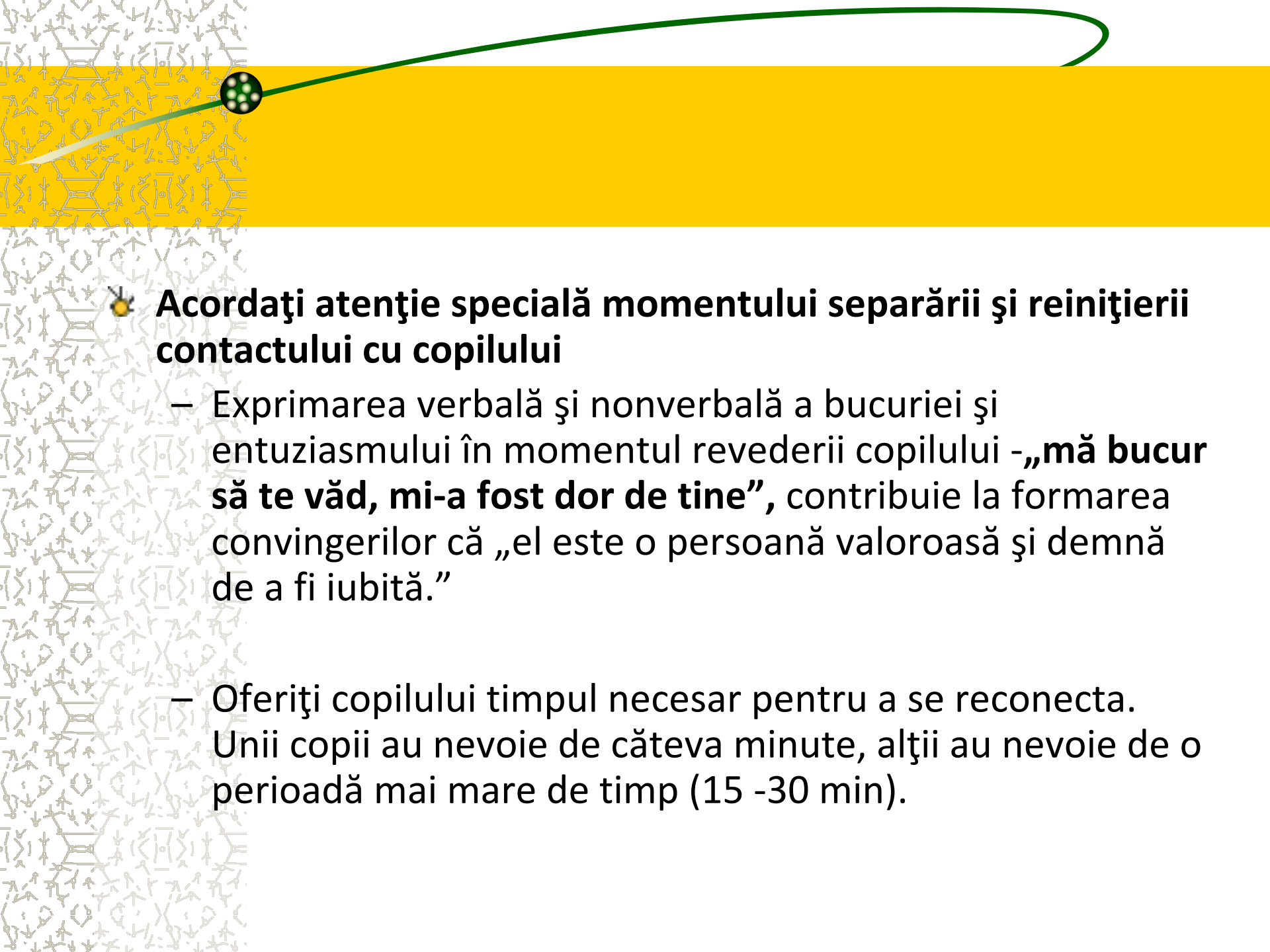
- Diminuarea imediată a disconfortului copilului (adoptarea unei reacții în acord cu nevoile dvs. din prezent).

✶ Obiectivele pe termen lung

- Transformarea situației într-o oportunitate de a-l învăța pe copil:
 - să își accepte emoțiile,
 - să le recunoască,
 - să le exprime în mod adecvat,
 - să găsească modalități potrivite de a le face față.

CUM putem satisface nevoia de securitate emoțională?

- ☀️ Oferiți zilnic **momente de împărtășire**
 - **Împărtășirea** cu copilul contribuie semnificativ la creșterea sentimentului de siguranță în relație.
- ☀️ Oferiți frecvent **gesturi de afecțiune fizică** (îmbrățișări, atingeri)
 - **Îmbrățișarea** implică o conexiune fizică, care îi conferă copilului **SIGURANȚĂ ȘI INTIMITATE EMOȚIONALĂ**.
 - **Mângâierile și atingerile** asigură liniștea de care creierul are nevoie pentru a inhiba sau diminua nivelul hormonilor asociați stresului (cortizolul, adrenalina)



✶ Acordați atenție specială momentului separării și reinițierii contactului cu copilului

- Expresim verbală și nonverbală a bucuriei și entuziasmului în momentul revederii copilului - „**mă bucur să te văd, mi-a fost dor de tine**”, contribuie la formarea convingerilor că „el este o persoană valoroasă și demnă de a fi iubită.”
- Oferiți copilului timpul necesar pentru a se reconecta. Unii copii au nevoie de câteva minute, alții au nevoie de o perioadă mai mare de timp (15 -30 min).

Nevoia de predictibilitate și stabilitate

✶ PREDICTIBILITATE = STABILITATE

Nesatisfacerea acestor nevoi generează o stare permanentă de alertă care sensibilizează anumite zone din creier care răspund de pregătirea corpului pentru a face față amenințării (amigdala și hipotalamusul).

- Predictibilitate în mediul în care trăiesc
- Predictibilitate în relația cu persoanele semnificative

Predictibilitate în mediul de acasă...CUM ?

- ✶ Stabiliți rutine de comportament
 - rutina de seară;
 - rutina de dimineață
 - rutina de masă;
 - rutina de teme;
- ✶ Structurați contextul prin intermediul regulilor
 - corect formulate (să exprime specific ce se așteaptă de la copil)
 - concise (facilitează reținerea)
 - afișate (facilitează reamintirea)
- ✶ Planificați împreună activități

Rutina de dimineață



Mă trezesc la prima atenționare a mamei.



Mă îmbrac singur.



Servesc micul dejun.



Mă spăl pe dinți.



Plec la școală în timp util.

Rutina de seară



Exemple de reguli



Vorbim cu voce de interior.



Când cineva vorbește, celălalt ascultă.



Aștept rândul pentru a mă juca.

Predictibilizarea relației cu părinții

- ☛ Gestionati comportamentele nepotrivite prin intermediul regulilor și consecințelor logice.
 - Regulile oferă predictibilitate prin faptul că exprimă în mod clar care sunt așteptările
 - Consecințele logice oferă predictibilitate prin faptul că pentru același comportament copilul primește același răspuns în situații diferite.
- ☛ Evitați folosirea amenințării cu retragerea afecțiunii ca instrument de disciplinare.
 - Ex. „Sunt supărată pe tine”. „M-am supărat!”
- ☛ Planificați activități împreună cu copiii.

Calendarul activităților



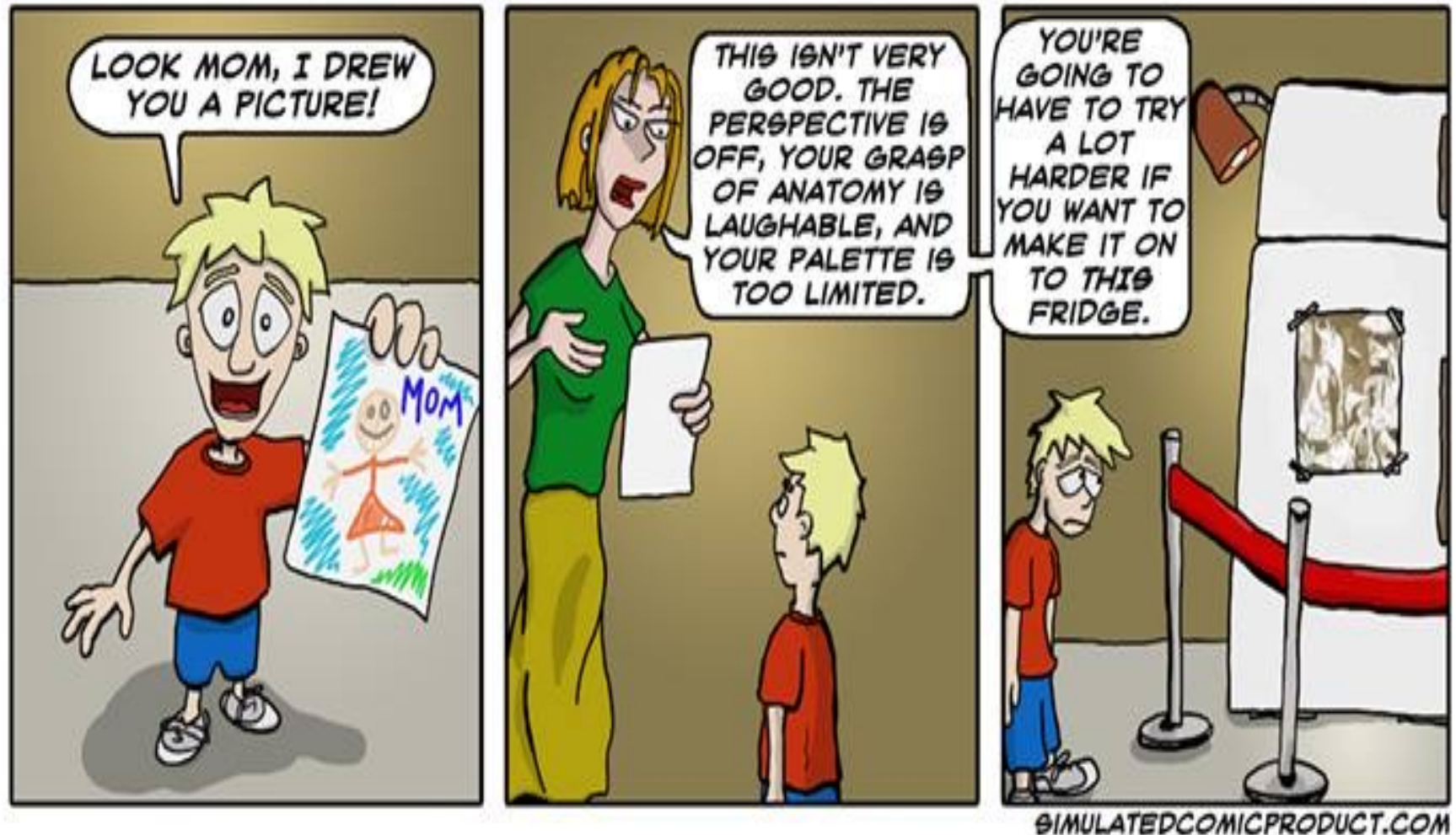
Nevoia de atenție, apreciere, validare

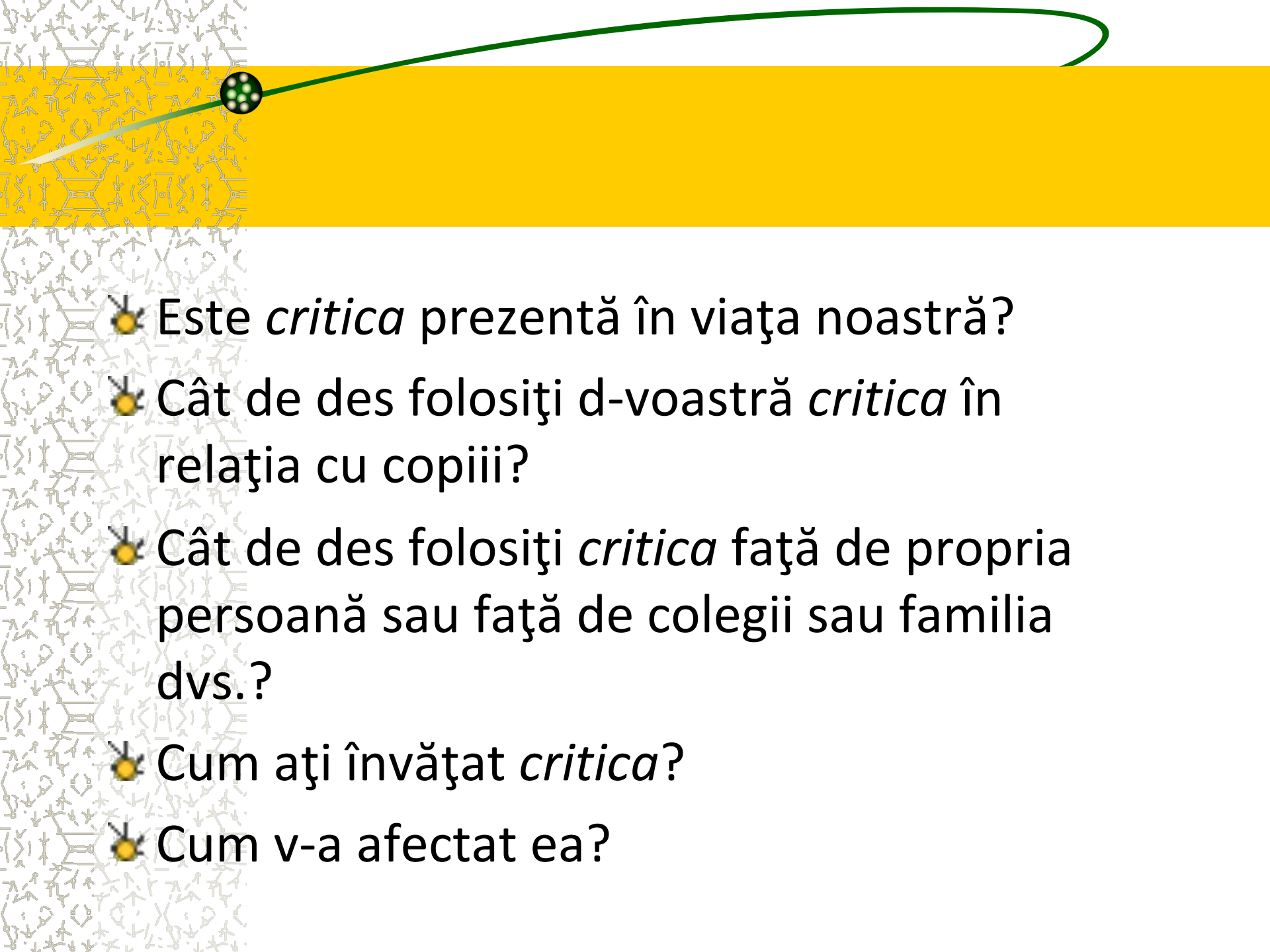
- ✳️ Oferiți copilului momente scurte și frecvente de atenție, fără să vă ceară:
 - un zâmbet,
 - câteva cuvinte,
 - priviți ceea ce face.
- ✳️ Răspundeți imediat atunci când copilul solicită atenția dvs. (întrerupeți temporar activitatea și îl ascultați)
- ✳️ Stabiliți în fiecare zi un moment dedicat copilului pe care să-l numiți „*Timpul special pentru tine*”.

Nevoia de autonomie și încredere

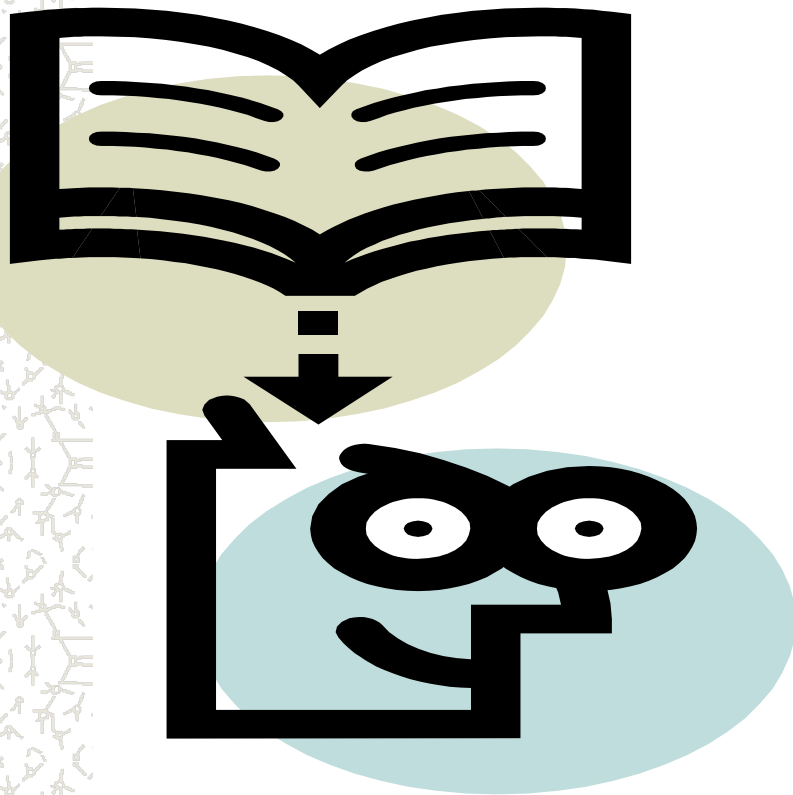
- ✿ Alocați timp pentru activități pe care să le faceți împreună și timp pentru momente în care fiecare face ce dorește.
 - (ex. În timp ce dvs. citiți o carte, copilul desenează sau se joacă).
- ✿ Încurajați exersarea comportamentelor de autonomie personală (să se îmbrace singur, să mănânce singur, să se spele singur, să doarmă singur).
- ✿ Încurajați copilul să învețe lucruri noi.

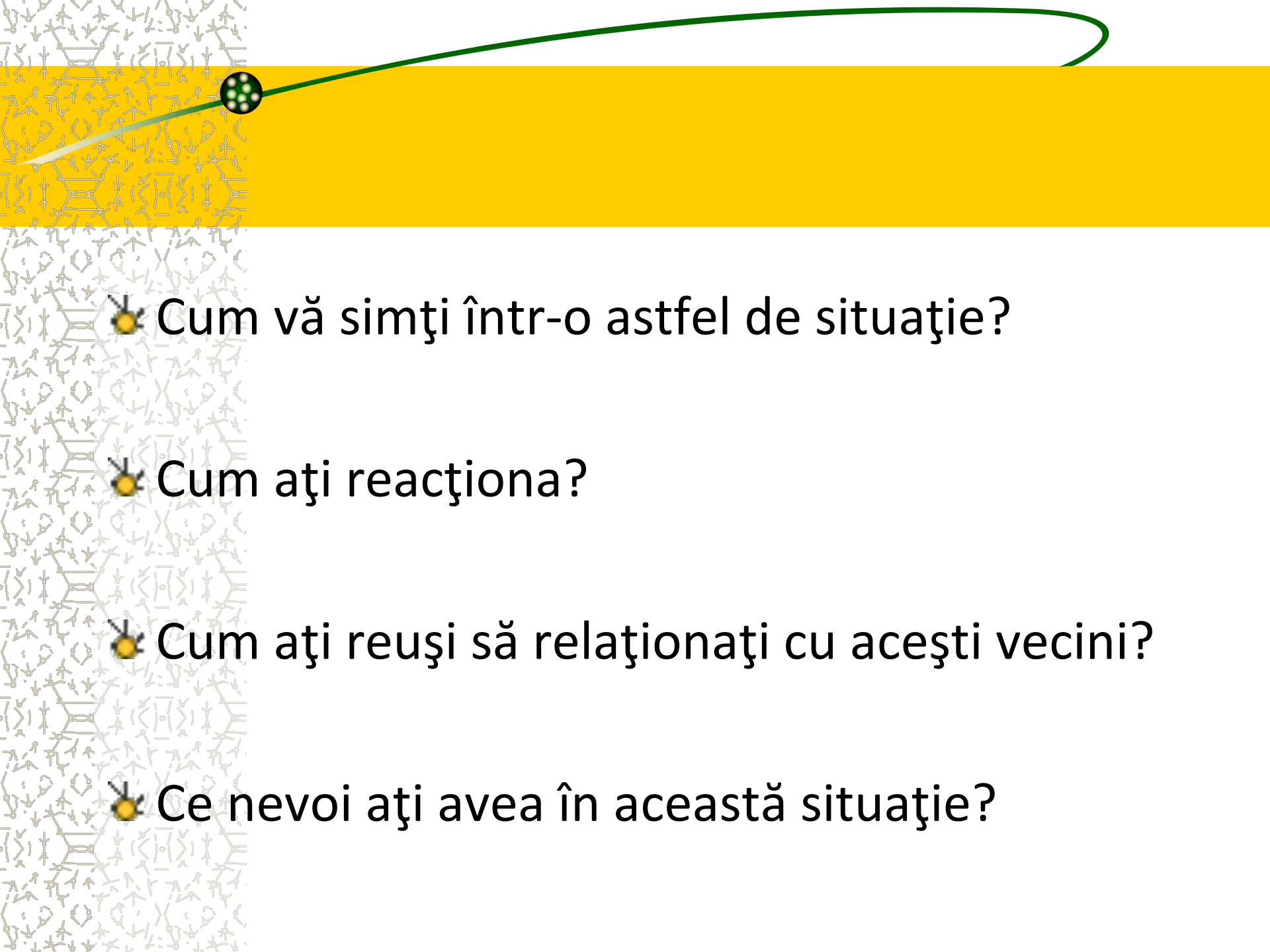
Cum construim încrederea în sine a copiilor



- 
- ✶ Este *critica* prezentă în viața noastră?
 - ✶ Cât de des folosiți d-voastră *critica* în relația cu copiii?
 - ✶ Cât de des folosiți *critica* față de propria persoană sau față de colegii sau familia dvs.?
 - ✶ Cum ați învățat *critica*?
 - ✶ Cum v-a afectat ea?

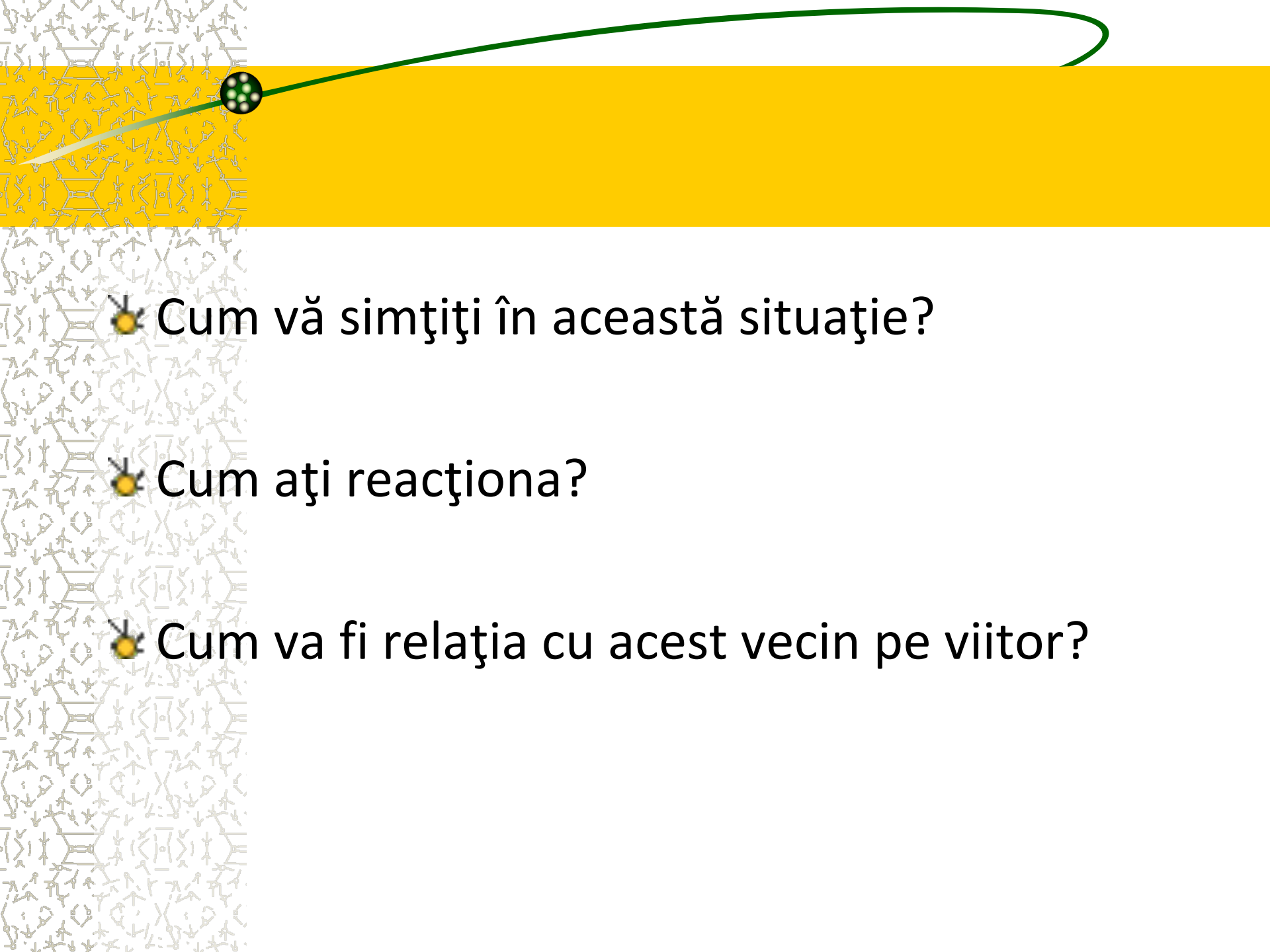
Poveste ...



- 
- ✱ Cum vă simți într-o astfel de situație?
 - ✱ Cum ați reacționa?
 - ✱ Cum ați reuși să relaționați cu acești vecini?
 - ✱ Ce nevoi ați avea în această situație?

Povestea continuă...





☀ Cum vă simțiți în această situație?

☀ Cum ați reacționa?

☀ Cum va fi relația cu acest vecin pe viitor?

Ce știm despre „beneficiile” criticii?

- ✳ Școlaritatea mică reprezintă o perioadă de învățare intensivă.
- ✳ Învățarea comportamentelor adecvate este un proces de durată care necesită **multe exerciții și multe încurajări**.
- ✳ În orice proces de învățare, **greșelile** sunt tot mai frecvente la început și scad pe măsură ce copilul exersează abilitatea sau comportamentul respectiv.



☀ Dacă îi spunem copilului ce NU a făcut bine sau ce a greșit:

— îi provocăm o reacție emoțională negativă, care îi **blochează performanța** și face foarte dificilă reintrarea în sarcina de învățare.

☀ Emoțiile pozitive sunt un context foarte bun de a învăța o sarcină sau un comportament.

Ce spun studiile?

- ✱ **Feedback-ul negativ este inefficient.**
- ✱ **Performanța se îmbunătățește considerabil după feedback pozitiv (li se spune ce au făcut bine).**
- ✱ **Performanța scade după ce se evidențiază ce nu au făcut bine.**
- ✱ **Feedback-ul negativ contribuie la îmbunătățirea performanței doar în cazul copiilor mai mari de 12 ani.**

Critica asupra persoanei „*M-ai dezamăgit !*”

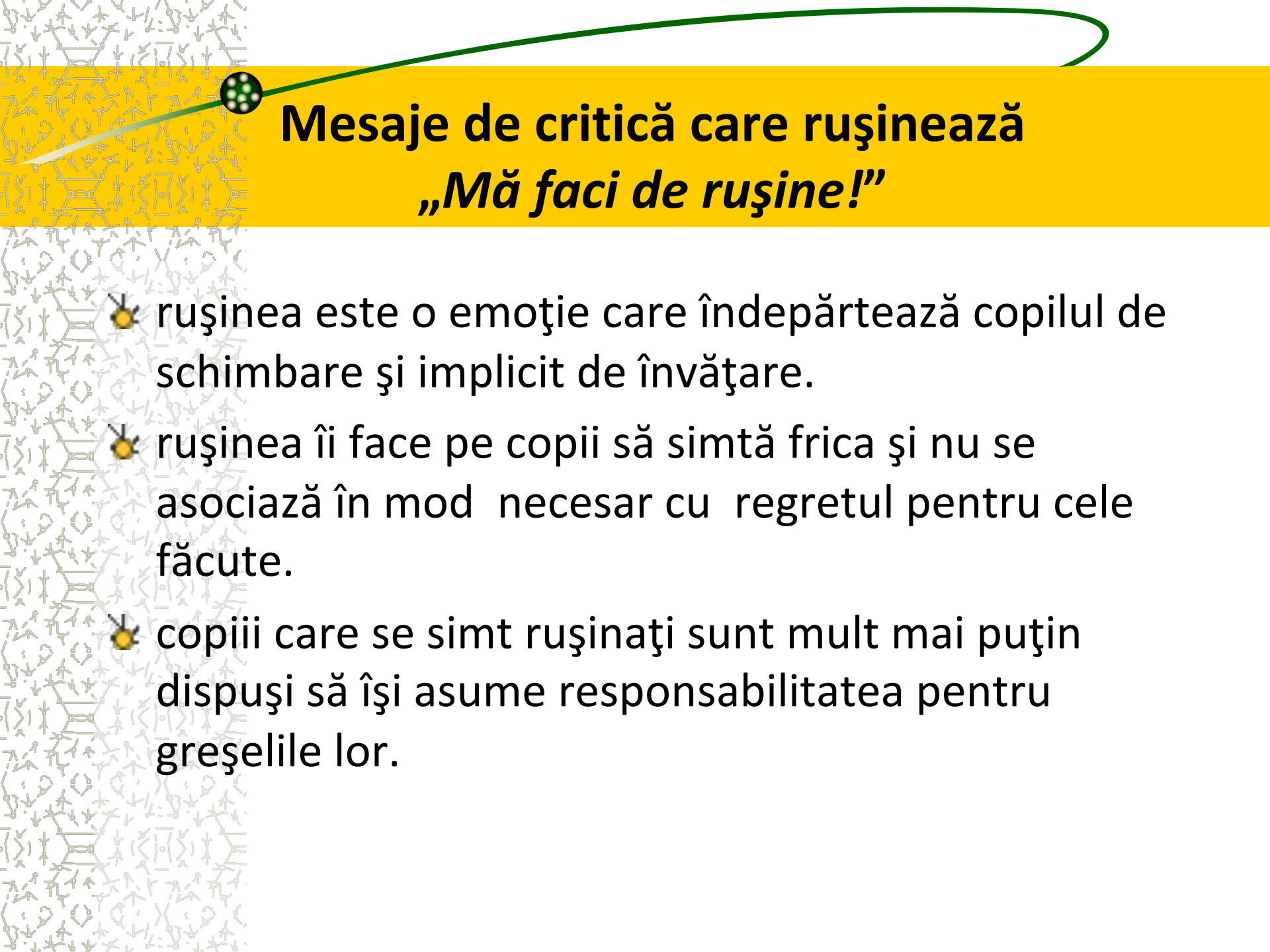
- ☀️ generalizează feedbackul la nivelul întregii persoane.
- ☀️ trăiește un sentiment profund de inadecvare personală „*nu sunt bun de nimic, sunt un rău etc.* ”.
- ☀️ îl face să se simtă neputincios.

Vânătoarea de greșeli

„Ai depășit conturul sau ai făcut cinci greșeli!”



- Focusează atenția asupra greșelilor
- Subminează motivația exersării ulterioare
- Crește riscul de dezvoltare a fricii de greșeală



Mesaje de critică care rușinează *„Mă faci de rușine!”*

- ✿ rușinea este o emoție care îndepărtează copilul de schimbare și implicit de învățare.
- ✿ rușinea îi face pe copii să simtă frica și nu se asociază în mod necesar cu regretul pentru cele făcute.
- ✿ copiii care se simt rușinați sunt mult mai puțin dispuși să își asume responsabilitatea pentru greșelile lor.

În concluzie ...

- ✱ umilirea conduce la furie.
- ✱ critica asupra persoanei învață copiii să se simtă neajutorați când greșesc sau au un eșec.
- ✱ critica încetinește, limitează învățarea și afectează încrederea în sine a copilului.

Mesaje care construiesc încrederea

☀️ **pun accentul pe ce a făcut *bine* copilul și ce mai are de învățat și NU pe greșală.**

„Ai făcut corect 5 exerciții iar la 2 mai ai nevoie de ajutor.”

☀️ **pun accent pe solicitarea copiilor de a se gândi la o altă soluție.**

„Cum ai putea să faci acest lucru altfel?”

☀️ **explică copiilor rațiunea pentru care comportamentele lor sunt neadecvate.**

☀️ **pun accent pe aspecte care sunt în controlul copilului:**

„Apreciez modalitatea prin care ... sau strategia prin care ai ...”

Mesaje care construiesc încrederea

✶ scot în evidență contribuția copilului:

- „Ajutorul tău mi-a fost de un real folos!”
- „Apreciez ajutorul pe care mi l-ai dat. Mi-a făcut munca mai ușoară!”
- „Este de apreciat modul în care ai...!”

✶ evidențiază efortul depus:

- „Pare că ai lucrat din greu la ...”
- „Ai lucrat mult. Pare că îți place să faci asta!”



Feedback-uri negative mascate



☀ Feedbackul sandwich

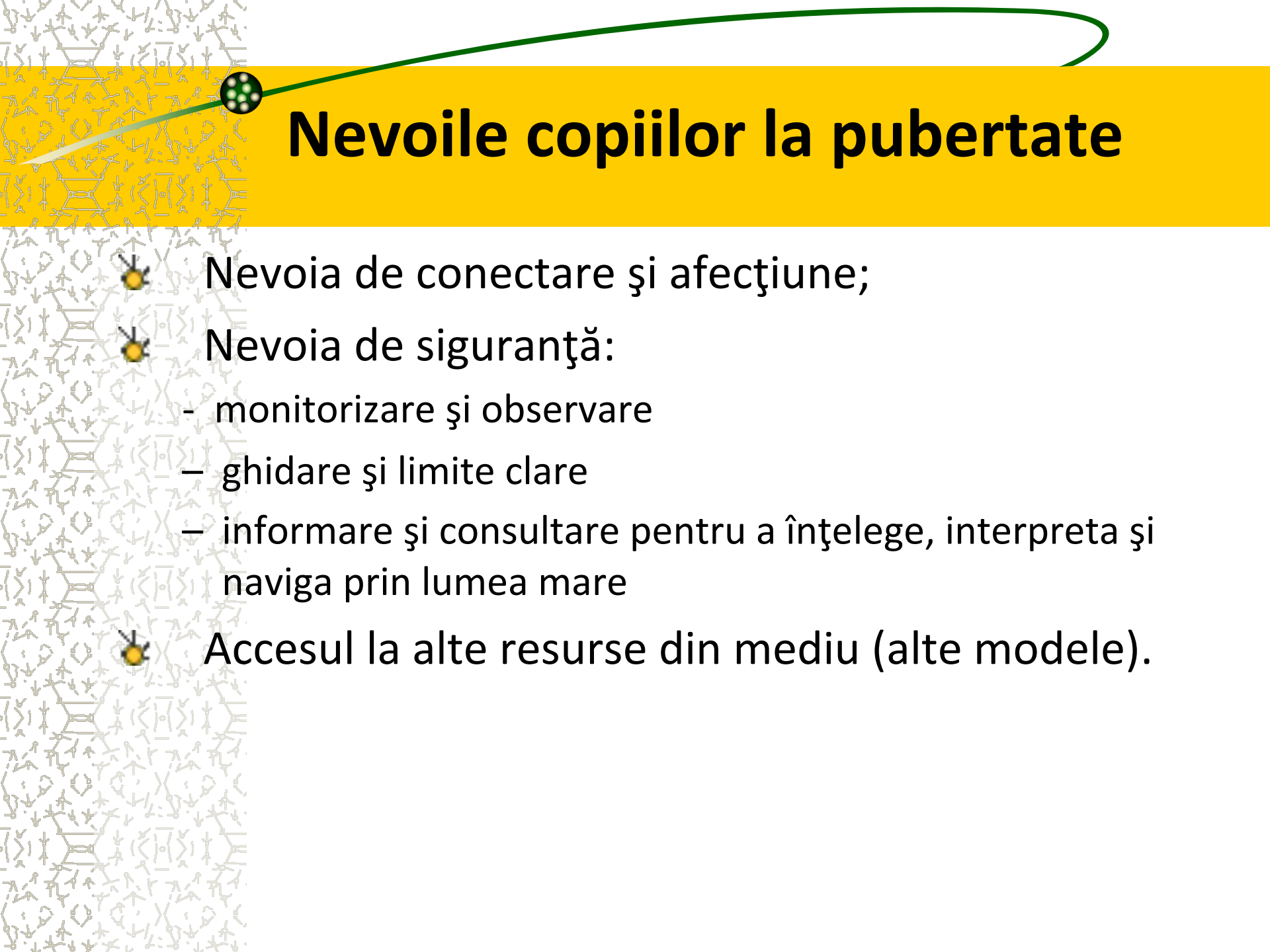
“Este bine dar...”

☀ Feedback-ul pozitiv care pune accent pe lipsa greșelilor

„Foarte bine! Ai rezolvat sarcina corect. Nu ai nicio greșeală!”



Ingredientele disciplinării la pubertate



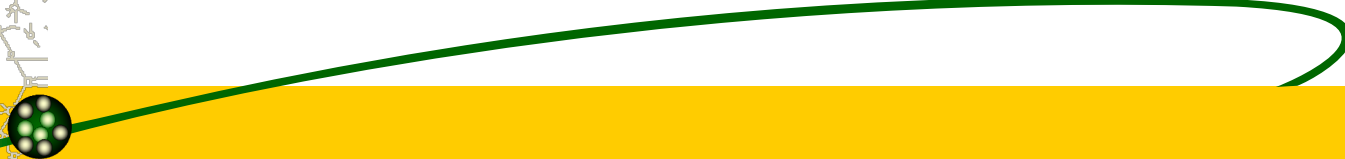
Nevoile copiilor la pubertate

☛ Nevoia de conectare și afecțiune;

☛ Nevoia de siguranță:

- monitorizare și observare
- ghidare și limite clare
- informare și consultare pentru a înțelege, interpreta și naviga prin lumea mare

☛ Accesul la alte resurse din mediu (alte modele).



Particularitățile rolului de părinte la pubertate

- ✱ Oferirea unei relații sigure (afecțiune și conectare);
- ✱ Monitorizarea comportamentului copiilor și a stării de bine;
- ✱ Oferirea unor repere sănătoase (îndrumarea copiilor prin negocierea și fixarea unor limite);
- ✱ Oferirea de informații și consultanță pentru înțelegerea, interpretarea și navigarea în contextul social lărgit;
- ✱ Oferirea accesului la alte resurse din mediu (modele ale altor adulți).



Nevoia de afecțiune și conectare

„Cele mai multe lucruri din lumea lor se schimbă. Nu lăsați ca dragostea voastră să fie unul dintre ele.”

Ce așteaptă adolescenții de la părinți?

- ☀ să dezvolte și să mențină o relație sigură:
 - Să le ofere support;
 - Să aibă o atitudine de acceptare;
 - Să le ofere căldură, afecțiune și încurajări ;
 - Să se adapteze și să onoreze nivelul crescut de maturitate de care dau dovadă.

Ce spun studiile?

✶ Cât de importantă este relația cu părinții?

- un ingredient important al unei dezvoltări sănătoase
- un important factor de protecție:
 - Nivel crescut al stimei de sine, al autoeficacității garantează succesul în relațiile viitoare
 - Risc scăzut pentru abuzul de substanțe, depresie, permeabilitatea la influențele negative ale semenilor, comportamente delincvente.

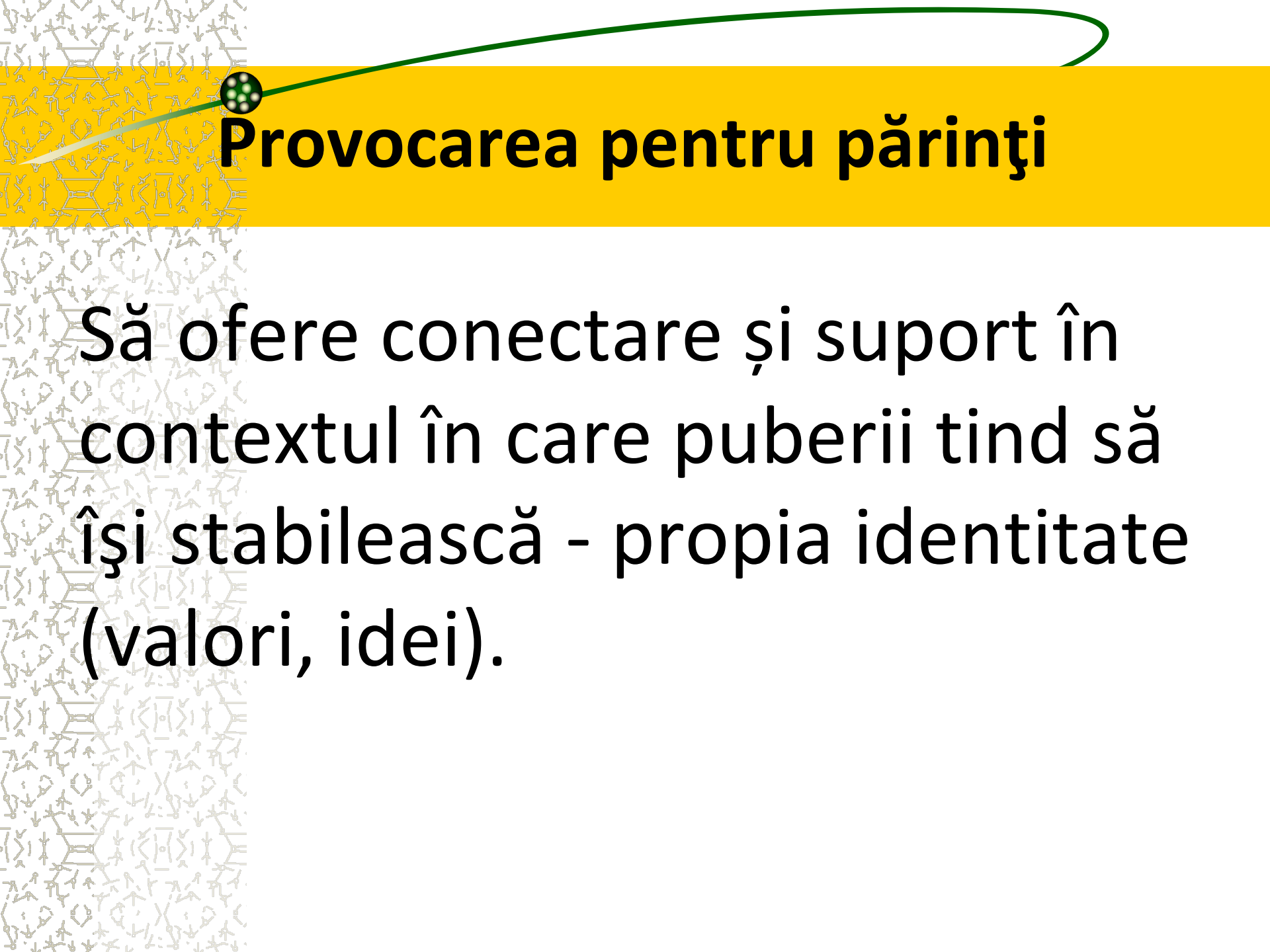
✶ Puberii sunt încă dependenți de atenția și suportul ambilor părinți.

Mitul nr.1

☀️ Puberii simt nevoia să se deconecteze de părinții lor.

Ce se întâmplă în realitate?

- ☀️ Puberii caută un alt fel de concetare:
- Să le permită să se maturizeze;
 - Să le permită să exerseze rolurile de adult.



Provocarea pentru părinți

Să ofere conectare și suport în contextul în care puberii tind să își stabilească - propria identitate (valori, idei).



Manifestarea propriei identități

- Criticii frecvente la adresa părinților;
- Distanțare emoțională;
- Retrageră din activitățile de familie;
- Interes crescut pentru activitățile cu semenii;
- Împartășirea selectivă a informațiilor personale.

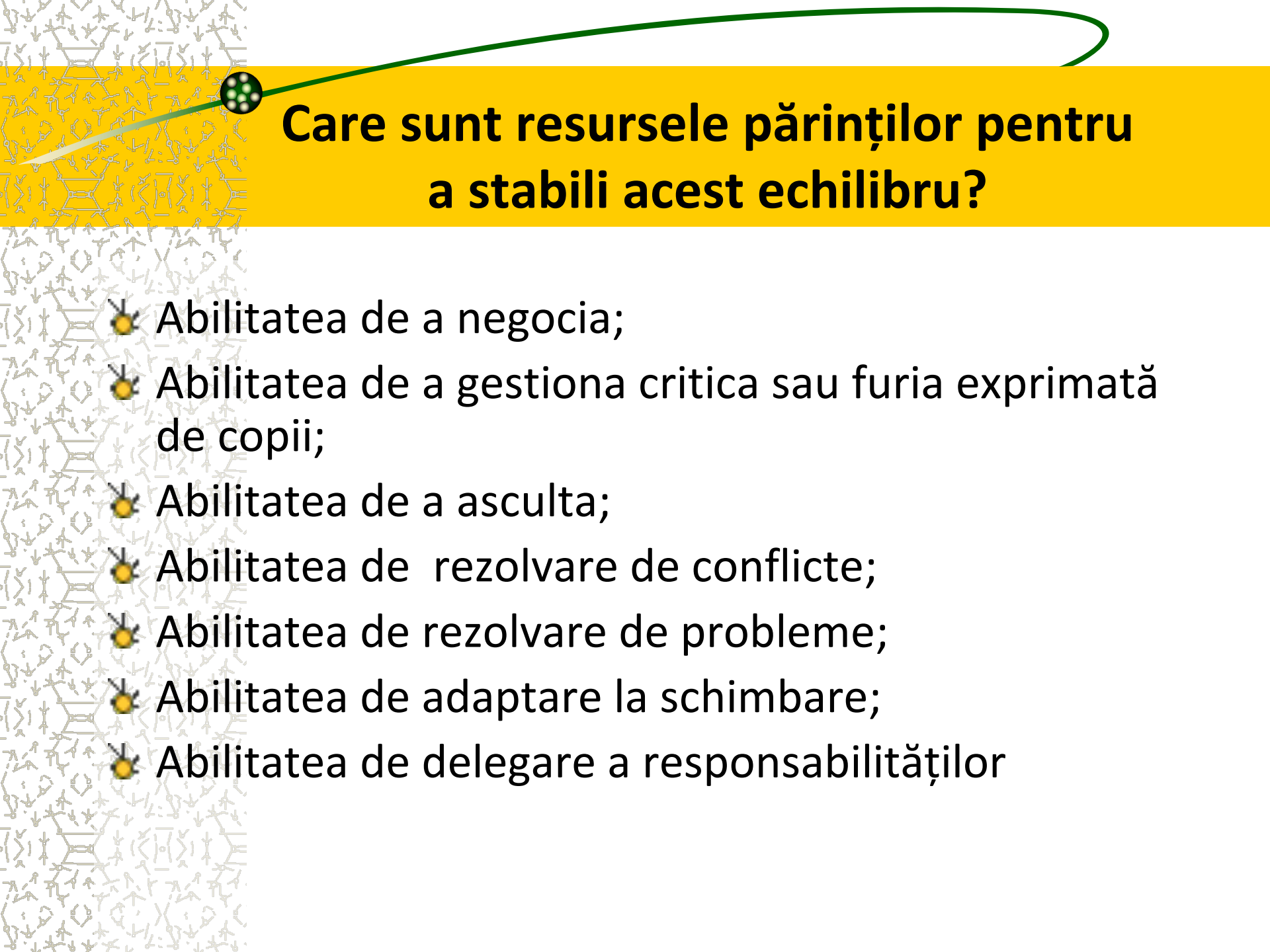


Separare/apropiere

Separarea –în contextul unei relații suportive cu părinții

☀ Echilibru între:

- Apropiere și respectarea spațiului personal;
- Conectare și momentele de intimidate;
- Suportul și înțelegerea diferențelor de opinie;
- Timpul cu familia și timpul cu prietenii.



Care sunt resursele părinților pentru a stabili acest echilibru?

- ✚ Abilitatea de a negocia;
- ✚ Abilitatea de a gestiona critica sau furia exprimată de copii;
- ✚ Abilitatea de a asculta;
- ✚ Abilitatea de rezolvare de conflicte;
- ✚ Abilitatea de rezolvare de probleme;
- ✚ Abilitatea de adaptare la schimbare;
- ✚ Abilitatea de delegare a responsabilităților

Important

- 💡 **Oportunități pentru dezbateri și schimburi de idei**
- 💡 **Exprimarea punctelor de vedere:**
 - le permite puberilor să își dezvolte un sens al identității;
 - consolidează relațiile;
 - crează spațiul pentru definirea unor granițe sănătoase la vârsta adultă.
- 💡 **Situațiile conflictuale moderate- context de învățare:**
 - rezolvarea de conflicte, abilitățile de negociere.

Cum se manifestă dragostea și grija în pubertate?

- ☀️ Comportamente care exprimă: respect, interes, căldură, afecțiune.
- ☀️ Comportamente care exprimă acceptarea și aprobarea lor ca persoană.
- ☀️ Comportamente care le permit să își crească autonomia, care le respectă intimitatea și diferența de opinie.

Strategii pentru părinți conectare și afecțiune la pubertate

💡 **Identifică momentul oportun**

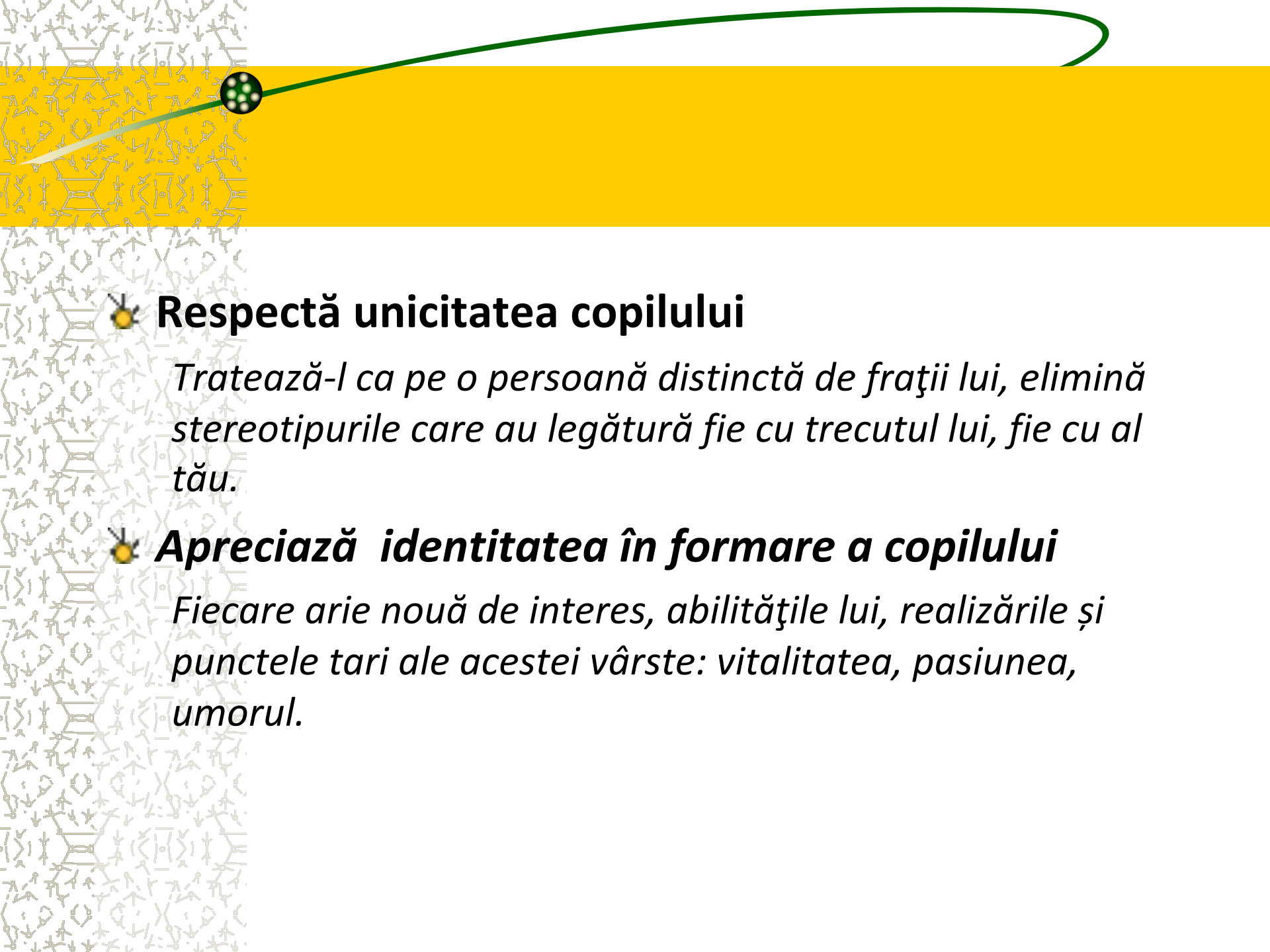
Pentru a exprima afecțiunea și aprecierea

💡 **Onorează critica și dezbaterile**

Exersează-ți abilitatea de a discuta idei cu respect pentru ambele puncte de vedere

💡 **Exersează ascultatul cu „mintea curiosului” nu a „expertului”.**

Doar așa poți afla care sunt gândurile, sentimentele, preocupările, perspectivele copilului.

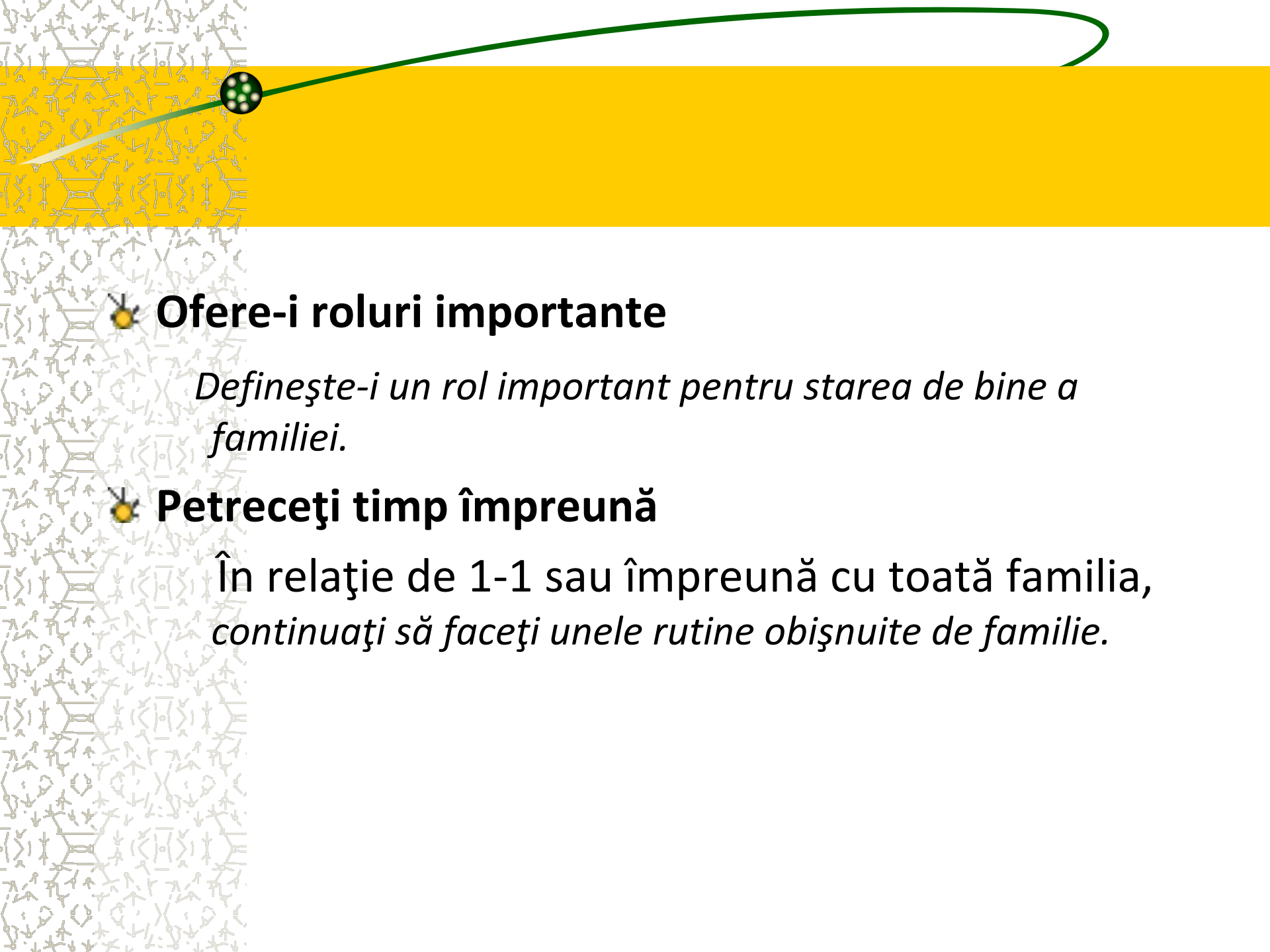


Respectă unicitatea copilului

Tratează-l ca pe o persoană distinctă de frații lui, elimină stereotipurile care au legătură fie cu trecutul lui, fie cu al tău.

Apreciază identitatea în formare a copilului

Fiecare arie nouă de interes, abilitățile lui, realizările și punctele tari ale acestei vârste: vitalitatea, pasiunea, umorul.

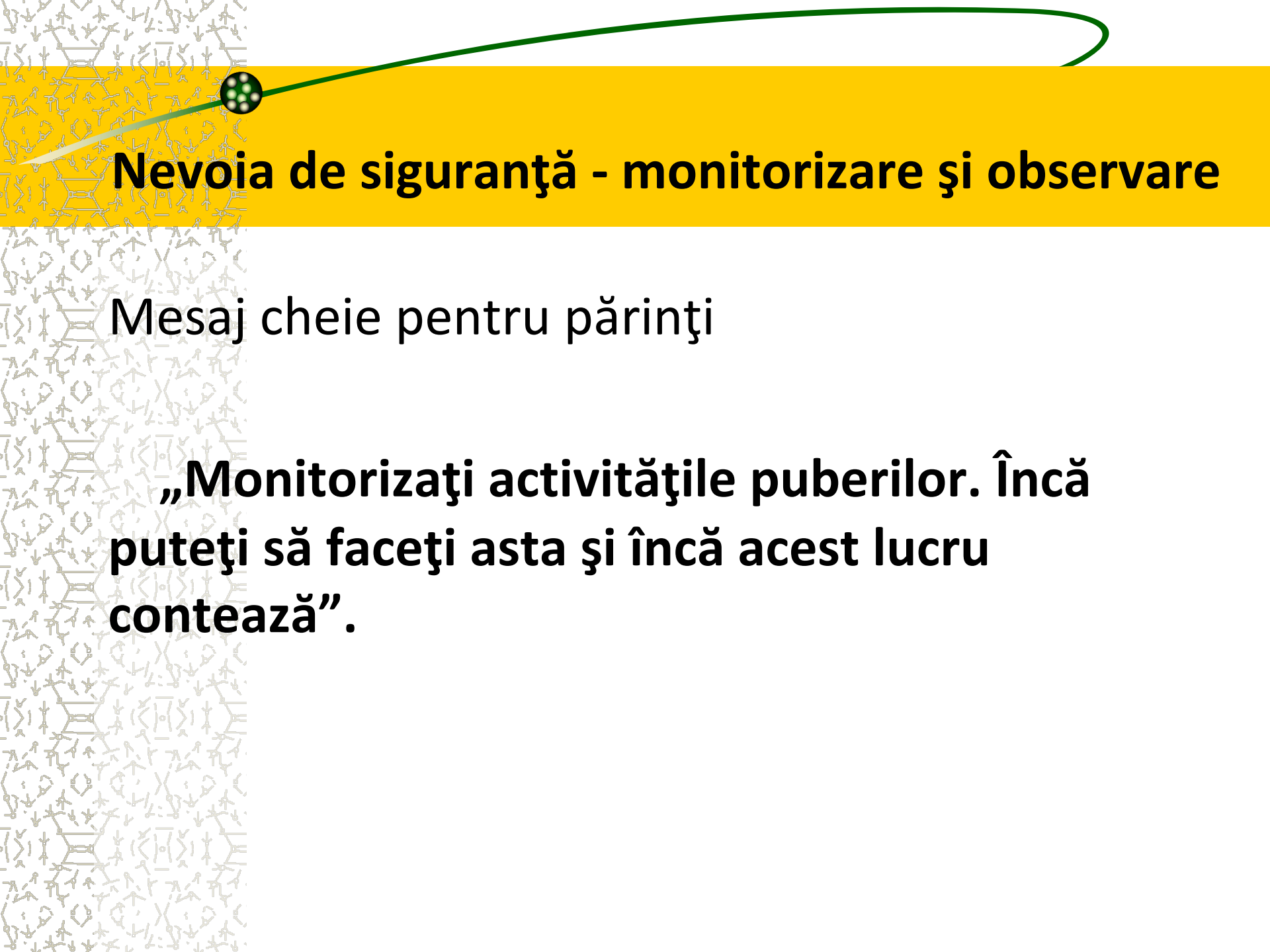


☀ Ofere-i roluri importante

Definește-i un rol important pentru starea de bine a familiei.

☀ Petreceți timp împreună

În relație de 1-1 sau împreună cu toată familia, continuați să faceți unele rutine obișnuite de familie.



Nevoia de siguranță - monitorizare și observare

Mesaj cheie pentru părinți

„Monitorizați activitățile puberilor. Încă puteți să faceți asta și încă acest lucru contează”.

Ce aduce nou această vârstă?

- ☀ Există încă o nevoie mare ca părinții să aibă cunoștință despre activitățile lor (performanța la școală, activitățile de after school, relațiile cu prietenii și alți adulți);
- ☀ Supervizarea este mai puțin directivă (pas cu pas);
- ☀ Se realizează mai mult prin comunicare, observare și rețeaua altor adulți.

Ce spun studiile?

☀ Monitorizarea activităților puberilor (unde sunt și cu cine) se asociază cu risc scăzut de:

- consum de substanțe
- debut al vieții sexuale
- depresie
- probleme școlare
- influența negativă a grupului de prieteni

Provocarea părinților

☀ Să stabilească un echilibru între:

- Nevoia de intimitate
- Nevoia de supervizare (monitorizare)

☀ Monitorizarea indirectă:

- Ascultând lucrurile pe care le împărtășesc
- Verificând cu alți adulți (cadre didactice, alți părinți)

La ce trebuie să fim atenți?

✶ Evoluția și funcționarea în contextul școlar:

- Monitorizarea comportamentului la școală
- Monitorizarea efortului depus în efectuarea sarcinilor școlare

✶ Sănătatea fizică și emoțională:

- Risc crescut de suicid
- Risc de dezvoltarea a unor tulburări emoționale (20% dintre puberi dezvoltă depresie și tulburări de comportament alimentar)

La ce trebuie să fim atenți?

☛ Sursa principală:

- adaptarea la procesul de maturizare sexuală,
- gestionarea emoțiilor sexuale,
- efortul de a-și defini identitatea sexuală.

☛ Problemele care apar: rușinea (pubertatea precoce la fete și pubertatea tardivă la băieți).

☛ Rata depresiei - 4 ori mai mare decât la populația generală.

☛ Depresia peste un predictor puternic pentru suicid.

La ce trebuie să fim atenți?

- ✱ Locurile, activitățile și prietenii pe care îi au.
 - 40% din timp pentru activități nestructurate și nesupervizate.
- ✱ Ce consumă și cât consumă – activitățile media.
 - 7h/zi (TV, video, jocuri, filme, internet).
 - Cel mai adesea acest consum se realizează în absența părinților.

Ce riscuri sunt?

☀ Mesaje distorsionate despre:

- Atractivitate;
- Violență;
- Consumul de alcool și droguri;
- Comportamentul sexual;
- Stereotipuri de gen;
- Comportamentul de consum.

Recomandări pentru părinți

- ✿ Ascultați, tratați cu interes și informați-vă despre preferințele lor muzicale și programele de divertisment;
- ✿ Discutați cu ei despre mesajele pe care le promovează (încurajând gândirea critică);
- ✿ Stabiliți care este politica familiei dvs. privind consumul de activități media;
- ✿ Țineți TV-ul și laptop-ul departe de camera puberului.

Strategii pentru părinți

- ✿ Tineți evidența locurilor pe care le frecventează și a activităților.

Direct și indirect (ascultați, observați sau informați-vă de la alți adulți).

- ✿ Tineți legătura cu alți adulți care intră în contact cu puberul.

Informați-vă despre modul în care se comportă (aspecte pozitive și negative).

Strategii pentru părinți

- ☛ Implicați-vă în activitățile școlare.

Ședințe cu părinții, lectorate etc.

- ☛ Informați-vă despre progresul școlar.

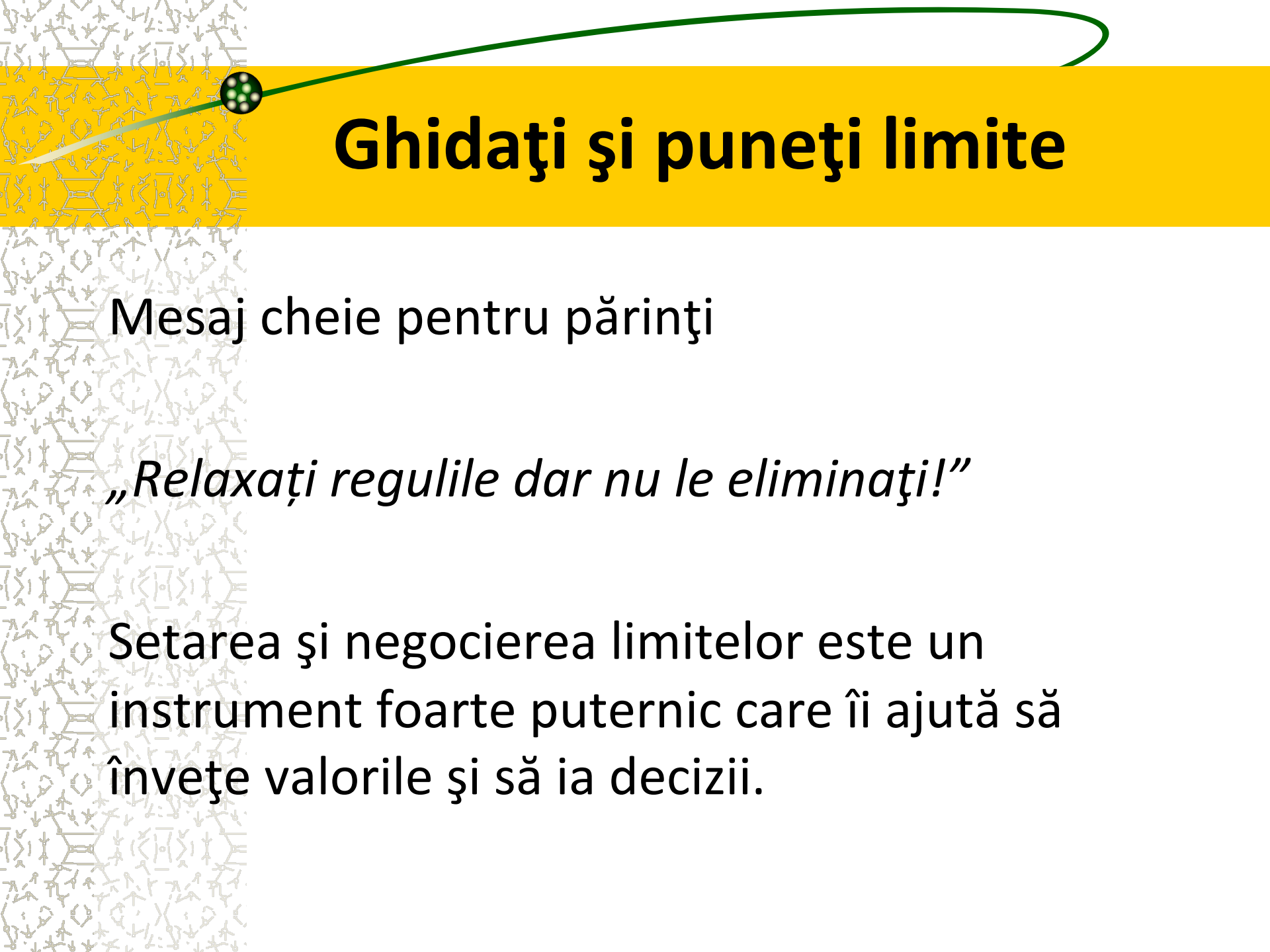
Dar și despre natura activităților pe care le desfășoară, prietenii pe care îi are.

- ☛ Fiți atent la orice semn care indică o problemă de sănătate fizică sau emoțională .

Lipsa de motivație, scăderea în greutate, dificultăți de adormire, scăderea performanței școlare, retragerea din anumite activități.

Strategii pentru părinți

- ✱ Solicitați sprijin de specialitate;
- ✱ Monitorizați experiențele pe care le are în contextul familiei și în alte contexte sociale;
- ✱ Evaluați nivelul de provocare pe care îl au activitățile pe care le face, adaptând nivelul de dificultate la capacitatea lui de a le gestiona.



Ghidați și puneți limite

Mesaj cheie pentru părinți

„Relaxați regulile dar nu le eliminați!”

Setarea și negocierea limitelor este un instrument foarte puternic care îi ajută să învețe valorile și să ia decizii.

De ce fel de limite au nevoie

- ✿ Limite clare dar adaptate vârstei lor;

- ✿ Echilibru între:

- Regulile și valorile importante ale familiei;
- Încurajarea abilității de a lua decizii și de rezolvare de probleme.

- ✿ Limitele clare se asociază:

- Prevenția comportamentelor cu risc;
- Competență socială;
- Evoluție școlară bună;
- Dezvoltare morală;
- Controlul impulsurilor;
- Încredere în sine.

Eficacitatea limitelor

- ✶ Combinarea regulilor și așteptărilor cu respectul și sensibilitatea (dragoste și limite):
 - Să-i permită să își dezvolte și să își mențină propriile opinii și credințe.
 - Să se țină cont de părerile lui.
 - Să i se explice rațiunea din spatele limitei (accentul să cadă pe ideea de protecție și ghidare decât pe pedeapsă și putere).

Eficacitatea limitelor

✱ Combinarea fermității cu flexibilitatea:

- Unele sunt ferme (siguranța și securitatea).
- Altele sunt flexibile (permit o mai mare contribuție la luarea deciziilor).

✱ Formula depinde de siguranța locului în care trăiește familia:

- Vecinătatea este cu risc – accent pe reguli ferme.
- Vecinătatea cu risc scăzut- accent pe regulile flexibile.

Strategii pentru părinți

☀ Mențineți regulile familiei:

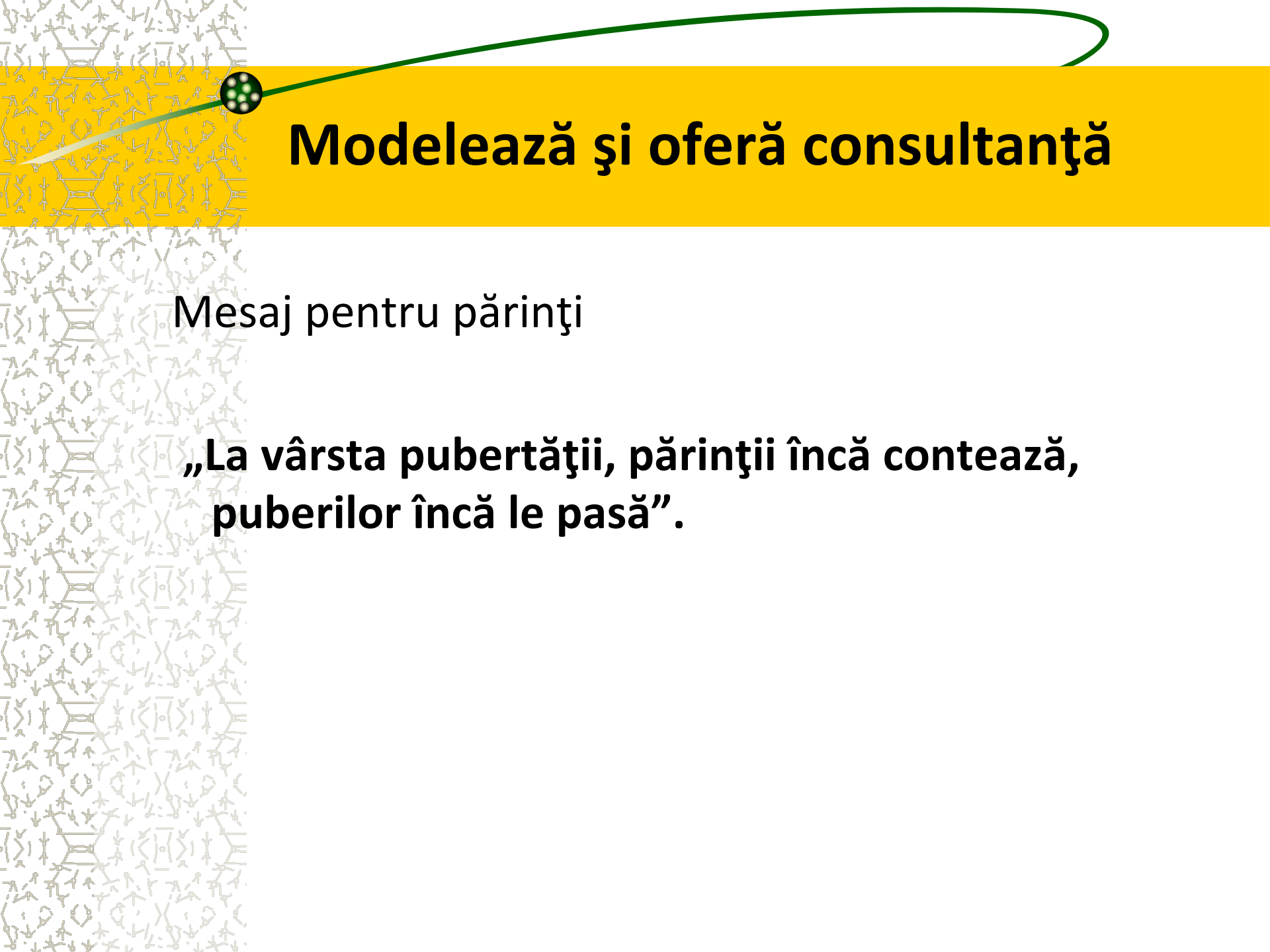
- Stabiliți reguli nenegociabile (legate de siguranță și de valorile familiei).
- Negociați regulile pentru alte aspecte (sarcini casnice sau program).

☀ Comunicați-le așteptările.

☀ Evitați să transformați fiecare luptă într-o bătălie.

☀ Folosiți consecințele logice pentru a sancționa abaterea de la regulă.

☀ Renegociați responsabilitățile și privilegiile.



Modelează și oferă consultanță

Mesaj pentru părinți

**„La vârsta pubertății, părinții încă contează,
puberilor încă le pasă”.**

De ce au nevoie?

☀ Informații și suport:

Luarea deciziilor, identificarea valorilor, abilităților și obiectivelor personale.

☀ Bun exemplu personal

☀ Dialog

Părintele trebuie să fie o sursă disponibilă de informare și consiliere pentru călătoriile pe care puberii le fac între familie și contextul social lărgit.



Dezvoltarea abilității de a lua decizii

✶ Un context care să ofere un nivel de provocare adaptat resurselor lor de gestionare:

- *Hiperprotecția – oferă prea puține oportunități de a greși și de a învăța*
- *Lipsa suportului – oferă prea puține oportunități de a încerca noi strategii și de a obține succesul*

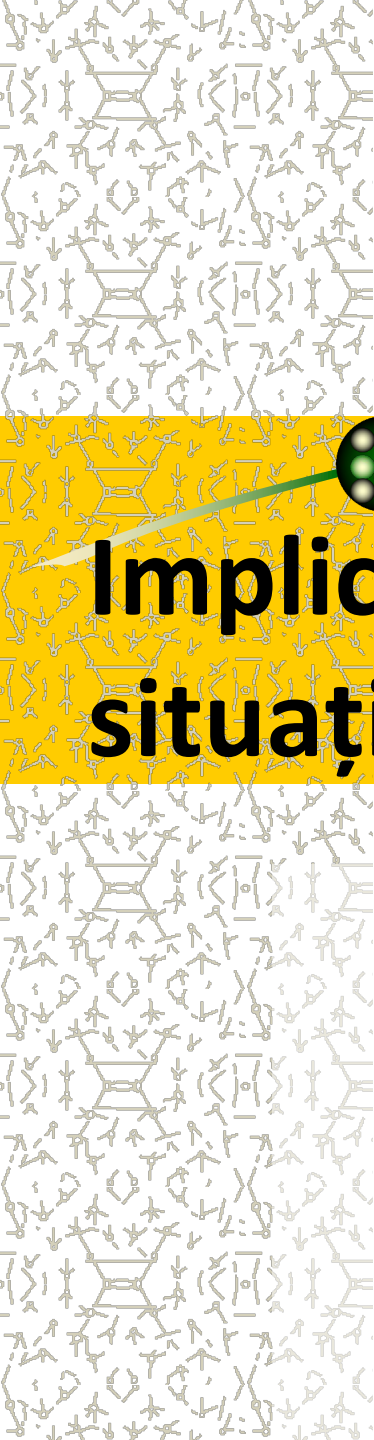


Cum modelăm comportamentul

- ✱ Implicarea în discuții pe anumite aspecte morale și sociale (încurajarea puberilor să își exprime poziția);
- ✱ Menținerea activităților și rutinelor familiei;
- ✱ Oferirea de informații despre comportamentele cu risc;
- ✱ Modelarea unor obiceiuri sănătoase de viață;
- ✱ Exersarea abilităților de rezolvare de probleme sau de gestionarea a unor solicitări multiple;
- ✱ Oferirea de oportunități pentru dezbateri sau luarea deciziilor.

Strategii pentru părinți

- ✿ Oferiți un bun exemplu personal – legat de comportamentele de risc, obiceiurile sănătoase și controlul emotional;
- ✿ Modelați tipul de relație pe care doriți să o vedeți la copilul dvs. la vârsta adultă;
- ✿ Răspundeți la întrebările puberilor într-o manieră care să respecte adevărul și nivelul lor de înțelegere;
- ✿ Mențineți și respectați tradițiile de familie;
- ✿ Sprijiniți educația puberilor (interesele, hobby-urile);
- ✿ Sprijiniți-i să găsească informații despre opțiunile viitoare;
- ✿ Oferiți-le posibilități multiple de a exersa procesul de luare a deciziilor;
- ✿ Puneți întrebări pentru a-i face să gândească logic, și să identifice consecințele.

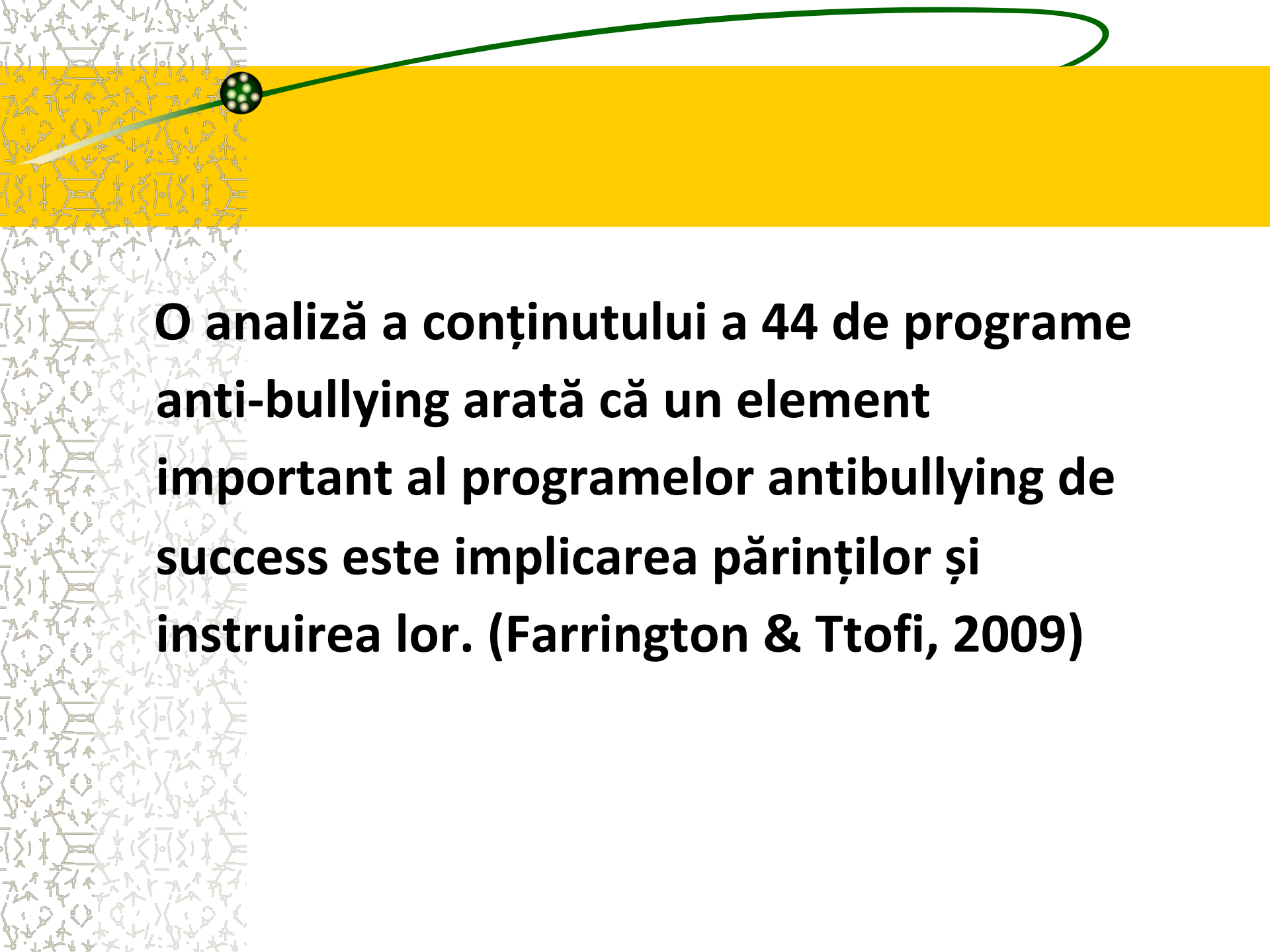


Implicarea părinților în gestionarea situațiilor de bullying



Cercetările în rândul copiilor de școală primară

- 53% dintre copiii care au fost țintă a bullying-ului au raportat hărțuirea unui cadru didactic;
- 67% le-au spus părinților (Fekkes, Pijpers & Verloove- Vanhorick, 2005);
- copiilor le este mai ușor să le spună părinților despre incidentele de bullying decât profesorilor (Whitney & Smith, 1993);
- Mulți părinți care sunt conștienți de intimidare nu iau nici o măsură (Holt et al., 2009; Lovegrove, Bellmore, Green, Jens & Ostrov, 2013).

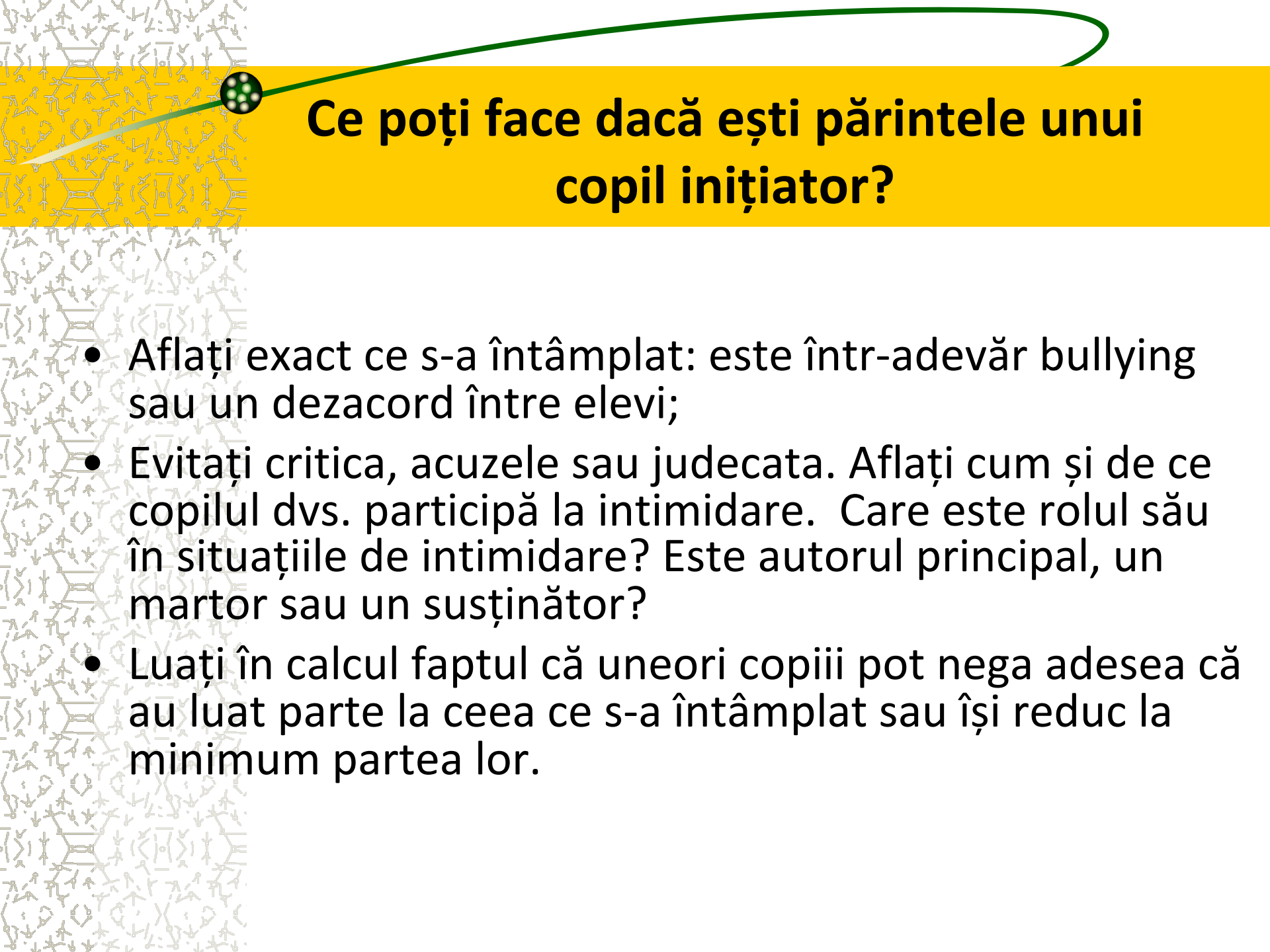


O analiză a conținutului a 44 de programe anti-bullying arată că un element important al programelor antibullying de success este implicarea părinților și instruirea lor. (Farrington & Ttofi, 2009)

Implicarea părinților

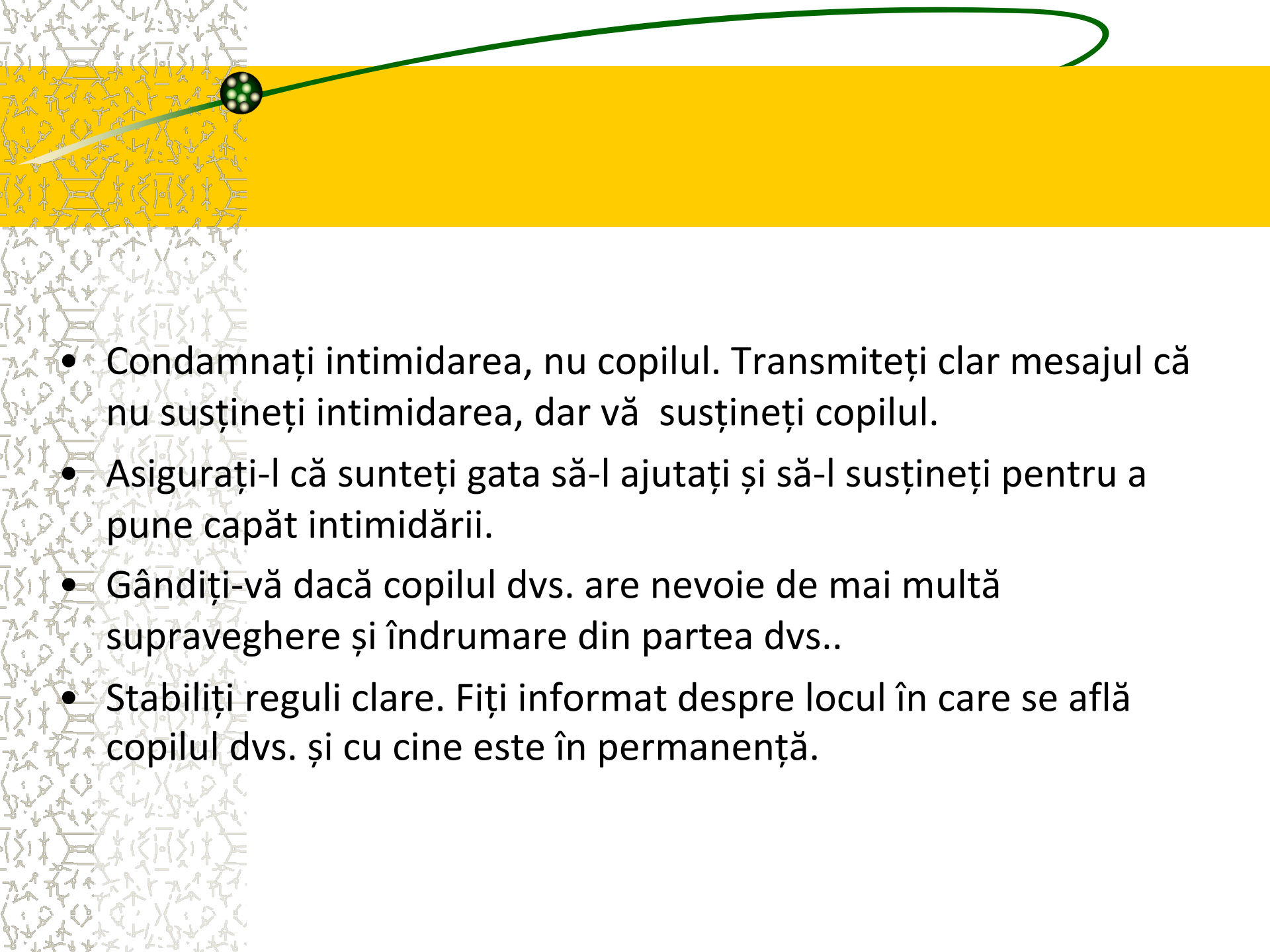
- ✶ În cazul elevilor care sunt ținte ale bullyingului părinții au nevoie să învețe cum să își susțină emoțional copilul.
- ✶ În cazul elevilor care sunt ținte susținerea familiei se solicită în condițiile în care comportamentele de bullying sunt foarte grave și reprezintă un atac atât la adresa identității dar și a siguranței fizice a elevului țintă.
- ✶ În cazul comportamentelor de bullying care apar în forme mai ușoare, se solicită ajutorul părinților doar în condițiile în care eforturile depuse în școală nu au condus la o ameliorare a situației.
- ✶ În cazurile de cyberbullying se recomandă monitorizarea de către părinți a comunicării copiilor în mediul online.
- ✶ Atât copiii cât și adulții au nevoie să învețe cum să rămână în siguranță când sunt în mediul online (să nu dea nimănui parolele personale, să nu comunice cu străinii, să nu încarce informații personale pe rețele de socializare).

- 
- ✿ Părinții la fel ca proprii lor copii, au nevoie să știe cum să gestioneze astfel de situații, cum să comunice cu adolescenții pe aceste subiecte.
 - ✿ Uneori cadrul didactic este singura lor resursă disponibilă. De aceea, dacă cereți ajutorul părinților, oferiți-le mai întâi suport să înțeleagă despre ce este vorba și ce trebuie să facă pentru a veni în sprijinul copiilor lor.
 - ✿ Părinții mai ales în cazul elevilor care inițiază au nevoie de susținere pentru a învăța cum să își ghideze copiii pentru a-și schimba comportamentul.



Ce poți face dacă ești părintele unui copil inițiator?

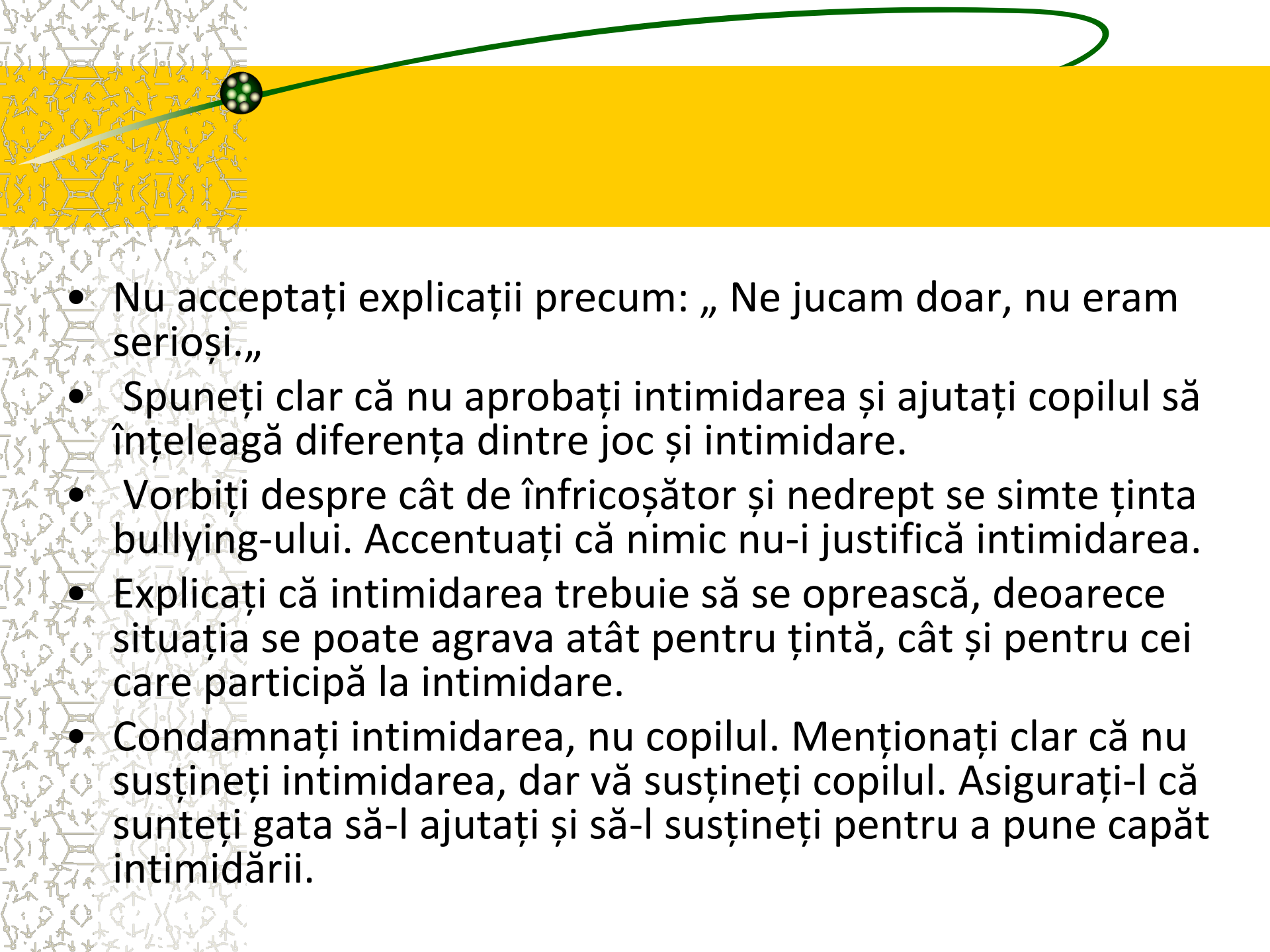
- Aflați exact ce s-a întâmplat: este într-adevăr bullying sau un dezacord între elevi;
- Evitați critica, acuzele sau judecata. Aflați cum și de ce copilul dvs. participă la intimidare. Care este rolul său în situațiile de intimidare? Este autorul principal, un martor sau un susținător?
- Luați în calcul faptul că uneori copiii pot nega adesea că au luat parte la ceea ce s-a întâmplat sau își reduc la minimum partea lor.

- 
- Condamnați intimidarea, nu copilul. Transmiteți clar mesajul că nu susțineți intimidarea, dar vă susțineți copilul.
 - Asigurați-l că sunteți gata să-l ajutați și să-l susțineți pentru a pune capăt intimidării.
 - Gândiți-vă dacă copilul dvs. are nevoie de mai multă supraveghere și îndrumare din partea dvs..
 - Stabiliți reguli clare. Fiți informat despre locul în care se află copilul dvs. și cu cine este în permanență.



- Învăță-ți copilul să-i respecte pe ceilalți și să accepte oamenii diferiți. Diferența este o bogăție, nu o amenințare.
- Spuneți-i copilului dvs. că știți că poate să-și schimbe comportamentul. Spuneți-i că sunteți sigur că nu dorește cu adevărat să-i rănească pe ceilalți sau să le rănească sentimentele.
- Schimbarea este posibilă, de exemplu prin dezvoltarea abilităților sociale, fiind alături de prieteni care consideră intimidarea negativă și prin descoperirea unor noi hobby-uri.
- Împreună gândiți-vă la acțiunile pe care le poate face copilul dvs., care-l pot ajuta la înțelegerea cu prietenii și la primirea unei atenții pozitive într-un grup.

- 
- Oferiți-i feedback pozitiv pentru situațiile în care nu participa la intimidare și pentru că face pași mici pentru a pune capăt intimidării.
 - Precizați că, dacă intimidarea continuă, va avea ca rezultat consecințe negative atât la școală, cât și acasă.
 - Dacă trebuie să recurgeți la sancțiuni, utilizați metode corecte. Sancțiunile nu ar trebui să implice metode fizice. Astfel de pedepse pot crește de fapt comportamentul de intimidare.
 - Este IMPORTANT SĂ ÎI SPUNEȚI COPILULUI că ESTE acceptat și iubit, dar că nu acceptați faptul că îi agresează pe alții.

- 
- Nu acceptați explicații precum: „ Ne jucam doar, nu eram serioși.”
 - Spuneți clar că nu aprobați intimidarea și ajutați copilul să înțeleagă diferența dintre joc și intimidare.
 - Vorbiți despre cât de înfricoșător și nedrept se simte ținta bullying-ului. Accentuați că nimic nu-i justifică intimidarea.
 - Explicați că intimidarea trebuie să se oprească, deoarece situația se poate agrava atât pentru țintă, cât și pentru cei care participă la intimidare.
 - Condamnați intimidarea, nu copilul. Menționați clar că nu susțineți intimidarea, dar vă susțineți copilul. Asigurați-l că sunteți gata să-l ajutați și să-l susțineți pentru a pune capăt intimidării.

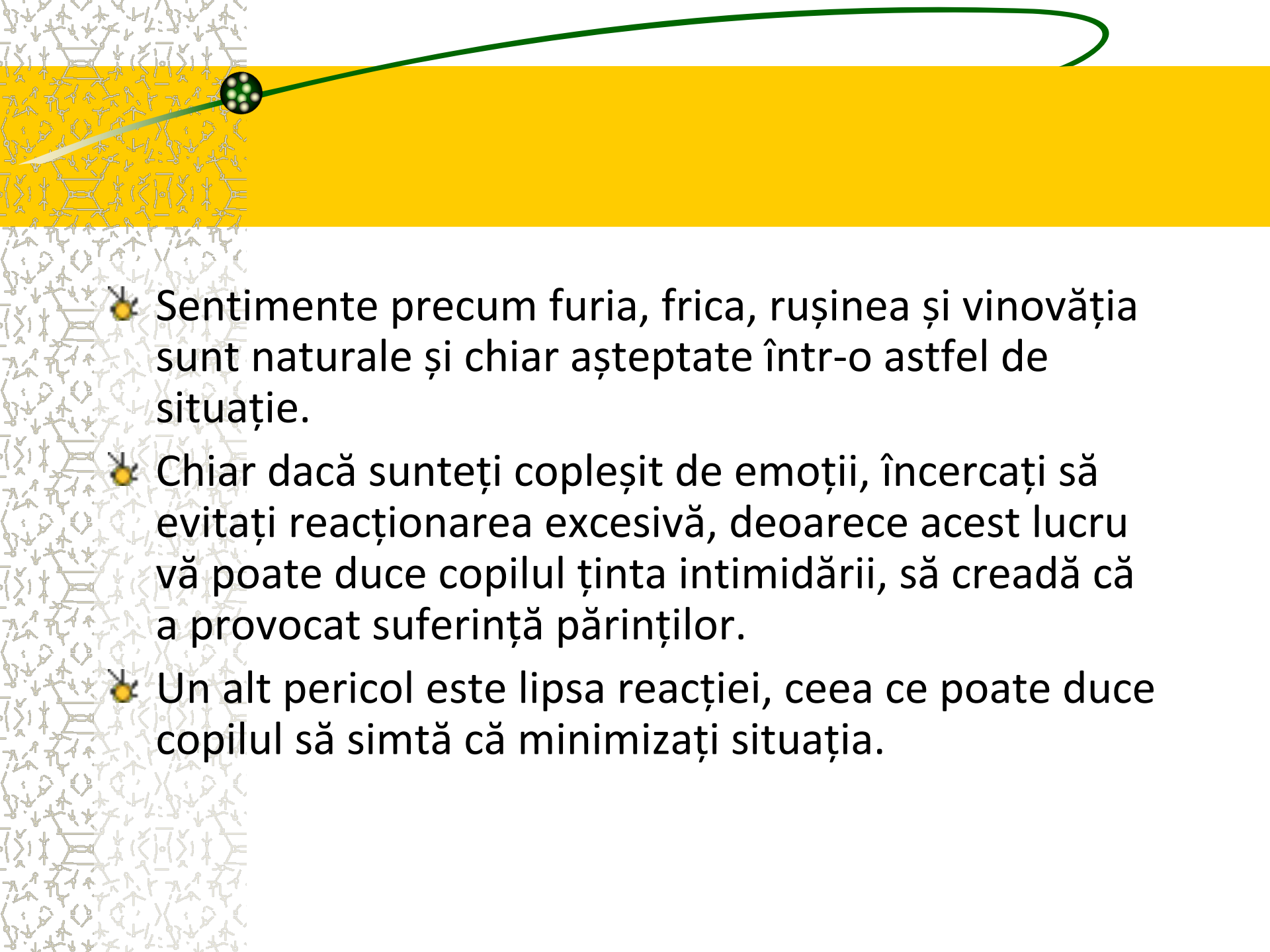
Pedeapsa sau utilizarea forței

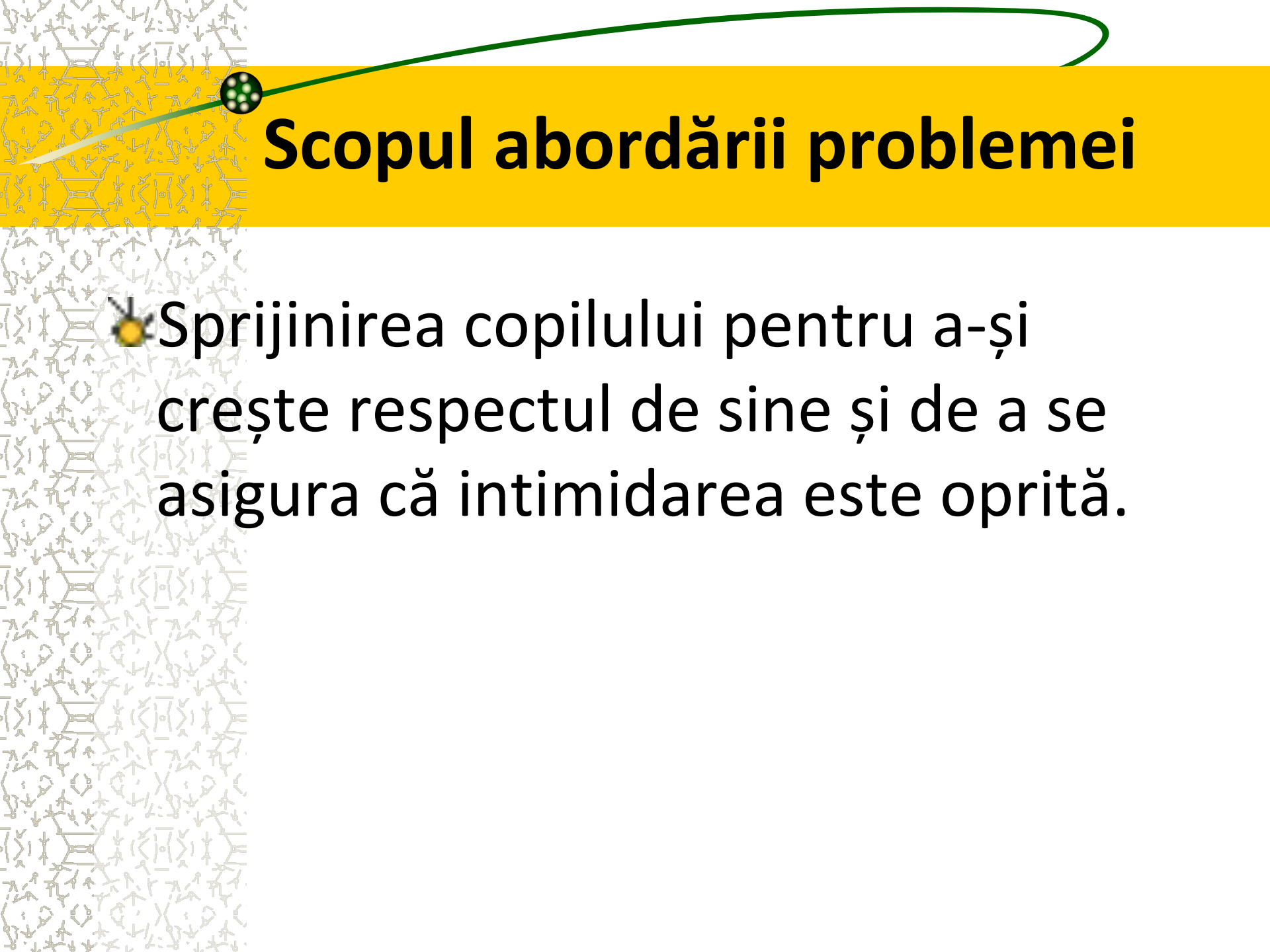
- ✿ Pedeapsa sau utilizarea forței de către părinți pentru a-i determina pe adolescenți să își schimbe comportamentul va face ca lucrurile să meargă și mai prost.
- ✿ Folosirea forței modelează același comportament care este tipic pentru comportamentul de bullying.
- ✿ Adolescenți au nevoie de alte modele pentru a învăța că respectul adevărat se câștigă altfel, nu prin frică și forță.

● Ce să fac dacă sunt părintele unui copil țintă

- Discutați cu copilul. S-ar putea să nu vrea să vă spună, așa că fiți pregătiți că la început ar putea să o refuze.
- Încurajați-vă copilul să vorbească despre asta și asigurați-l că doriți să-l ajutați, oricât de dificilă ar fi situația. Anunțați copilul că sunteți de partea sa 100%.
- Spuneți clar și frecvent că a fi agresat nu este vina lui. Nu este nimic în neregulă cu el / ea, care să justifice intimidarea.

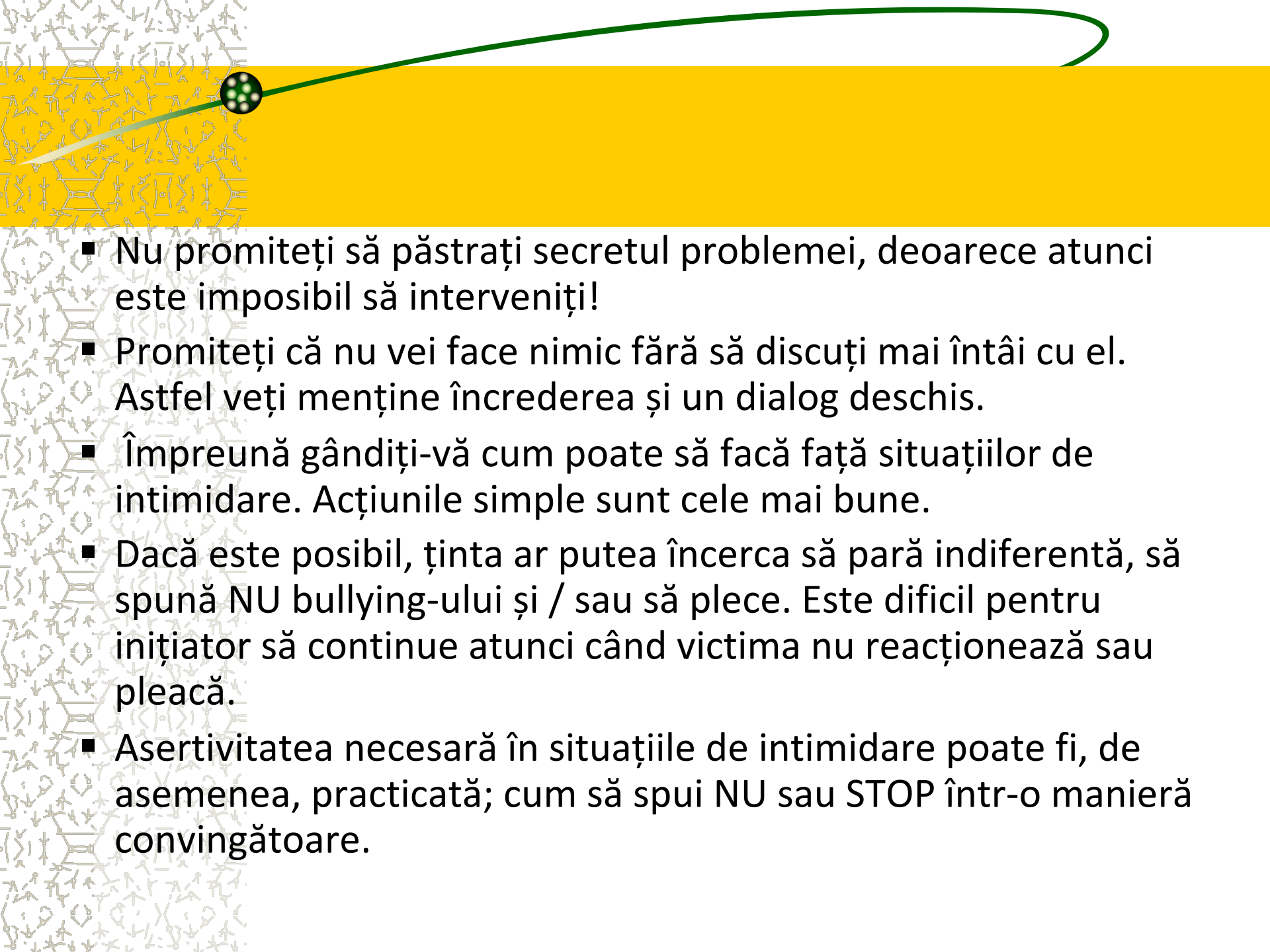
- 
- Copiilor le este uneori greu să vorbească despre lucruri care i-ar putea deranja, și nu răspund prea des la întrebările părinților care stau jos și le pun întrebări.
 - Mulți copii sunt mai predispuși să vorbească dacă fac altceva în același timp. Ar fi bine să vă gândiți care este cel mai bun moment pentru a discuta împreună: ora băii; când citiți o carte împreună sau când mergeți acasă de la școală împreună.
 - Este adesea dificil să vă faceți copilul să vorbească. Dacă îi puneți o întrebare de genul „Ce ai făcut astăzi la școală?”, s-ar putea să nu-și amintească nimic sau să spună doar un singur lucru.

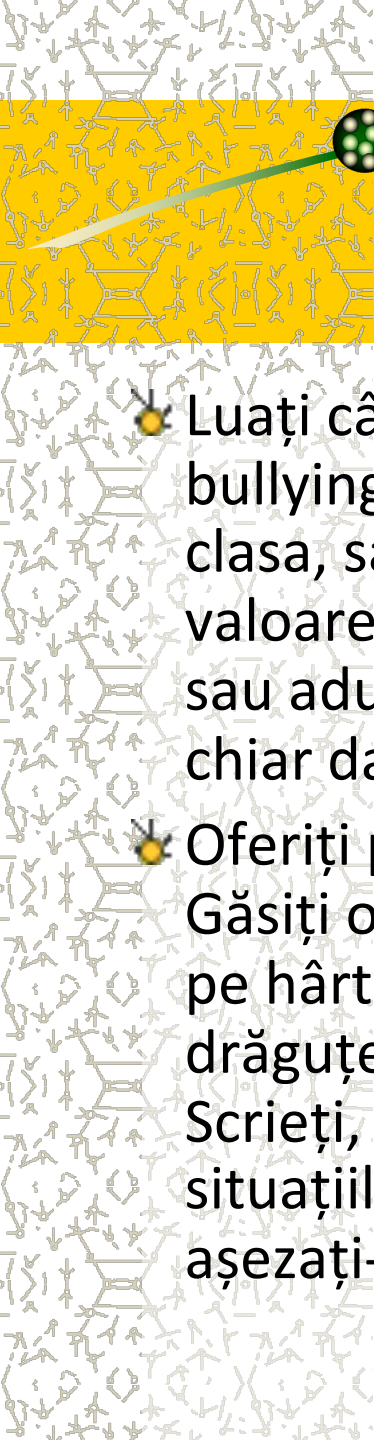
- 
- ✿ Sentimente precum furia, frica, rușinea și vinovăția sunt naturale și chiar așteptate într-o astfel de situație.
 - ✿ Chiar dacă sunteți copleșit de emoții, încercați să evitați reacționarea excesivă, deoarece acest lucru vă poate duce copilul ținta intimidării, să creadă că a provocat suferință părinților.
 - ✿ Un alt pericol este lipsa reacției, ceea ce poate duce copilul să simtă că minimizați situația.

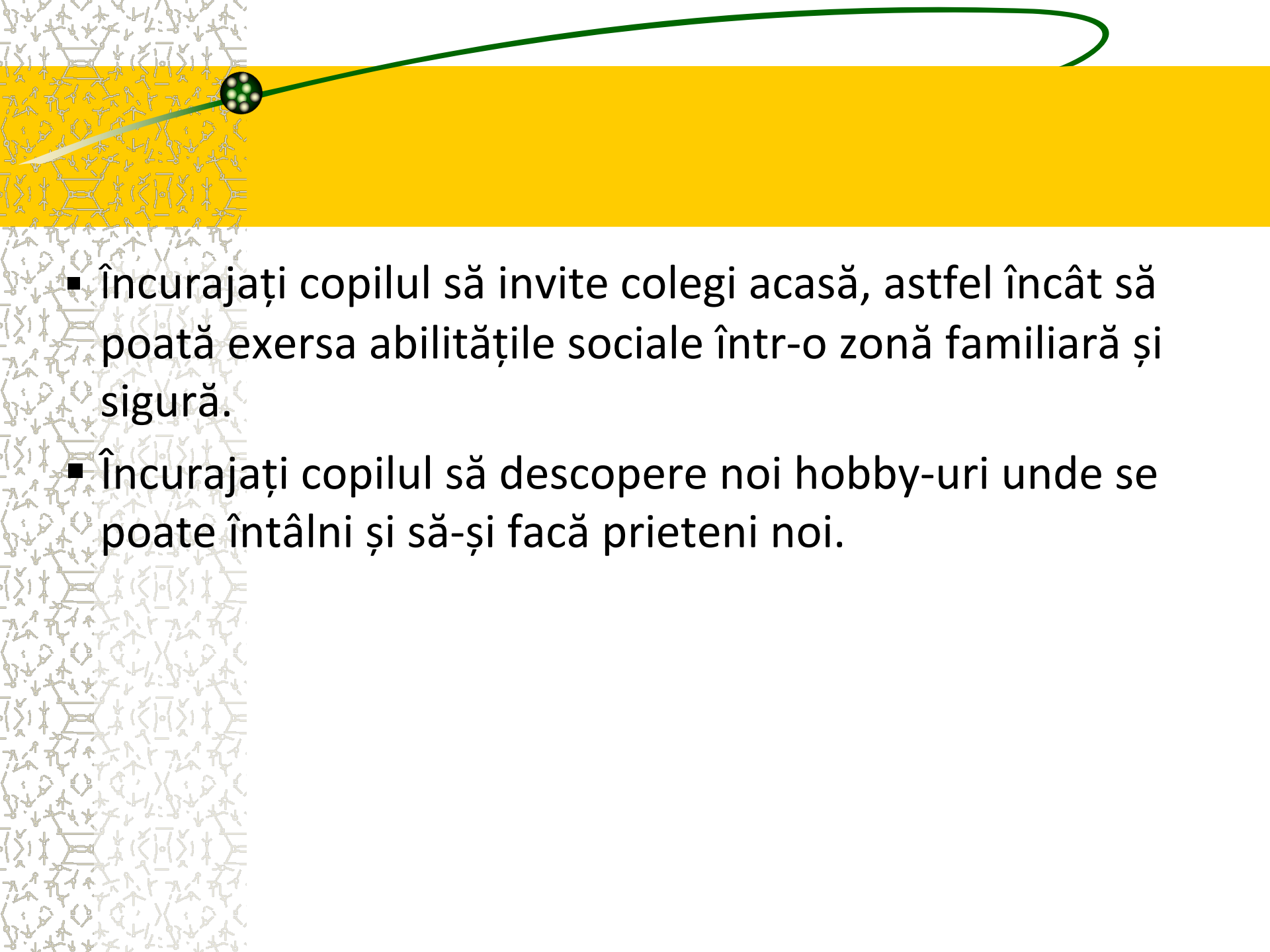


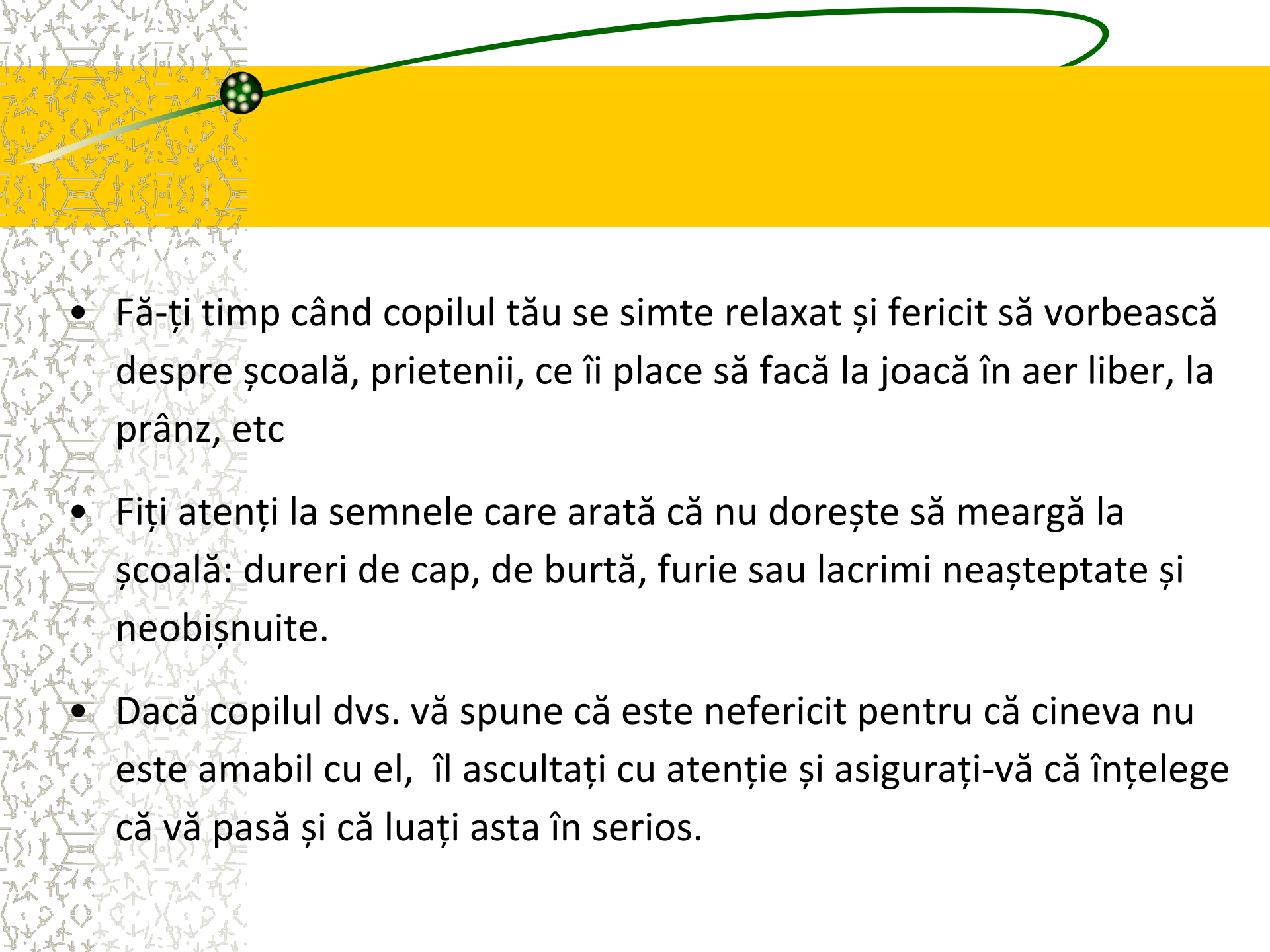
Scopul abordării problemei

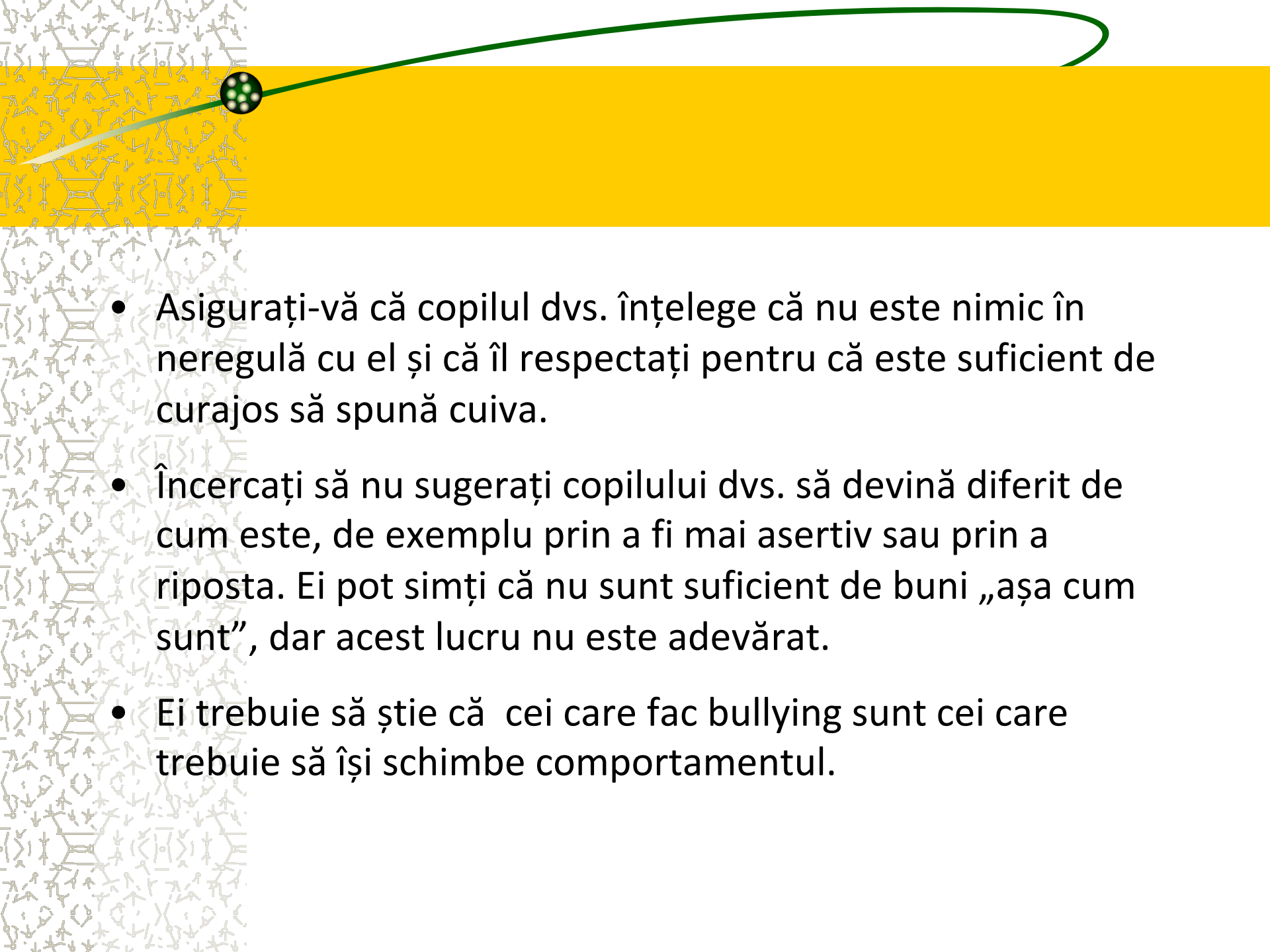
✦ Sprijinirea copilului pentru a-și crește respectul de sine și de a se asigura că intimidarea este oprită.

- 
- Nu promiteți să păstrați secretul problemei, deoarece atunci este imposibil să interveniți!
 - Promiteți că nu vei face nimic fără să discuți mai întâi cu el. Astfel veți menține încrederea și un dialog deschis.
 - Împreună gândiți-vă cum poate să facă față situațiilor de intimidare. Acțiunile simple sunt cele mai bune.
 - Dacă este posibil, ținta ar putea încerca să pară indiferentă, să spună NU bullying-ului și / sau să plece. Este dificil pentru inițiator să continue atunci când victima nu reacționează sau pleacă.
 - Asertivitatea necesară în situațiile de intimidare poate fi, de asemenea, practică; cum să spui NU sau STOP într-o manieră convingătoare.

- 
- 
- ✶ Luați câteva măsuri care să îl ajute pe copil să evite situațiile de bullying viitoare (ex. Să nu rămână ultimul care părăsește clasa, sala de mese, școala, să nu dețină bani sau obiecte de valoare la școală, să nu stea în locuri unde nu sunt alți elevi sau adulți supraveghetori. Este bine să fie aproape de alții, chiar dacă nu îi cunoaște.
 - ✶ Oferiți posibilitatea de a-și crește încrederea în sine a copilului. Găsiți o poză în care copilul dvs. este fericit și mulțumit. Lipiți-o pe hârtie. În jurul imaginii scrieți comentarii de susținere, drăguțe și încurajatoare pe care alții le-au făcut despre el. Scrieți, de asemenea, comentarii despre punctele sale forte și situațiile în care excelează. Odată ce afișul este terminat, așezați-o undeva vizibil.

- 
- Încurajați copilul să invite colegi acasă, astfel încât să poată exersa abilitățile sociale într-o zonă familiară și sigură.
 - Încurajați copilul să descopere noi hobby-uri unde se poate întâlni și să-și facă prieteni noi.

- 
- Fă-ți timp când copilul tău se simte relaxat și fericit să vorbească despre școală, prietenii, ce îi place să facă la joacă în aer liber, la prânz, etc
 - Fiți atenți la semnele care arată că nu dorește să meargă la școală: dureri de cap, de burtă, furie sau lacrimi neașteptate și neobișnuite.
 - Dacă copilul dvs. vă spune că este nefericit pentru că cineva nu este amabil cu el, îl ascultați cu atenție și asigurați-vă că înțelege că vă pasă și că luați asta în serios.

- 
- Asigurați-vă că copilul dvs. înțelege că nu este nimic în neregulă cu el și că îl respectați pentru că este suficient de curajos să spună cuiva.
 - Încercați să nu sugerați copilului dvs. să devină diferit de cum este, de exemplu prin a fi mai asertiv sau prin a riposta. Ei pot simți că nu sunt suficient de buni „așa cum sunt”, dar acest lucru nu este adevărat.
 - Ei trebuie să știe că cei care fac bullying sunt cei care trebuie să își schimbe comportamentul.