

Hola Frida!

Aceasta este povestea unei fetițe care este diferită.

Lumea ei este Coyoacán, Mexic. Strălucitoare, vibrantă, totul o fascinează. Iar atunci când apar încercări, le înfruntă cu o imaginație debordantă.

Fetița se numește Frida Kahlo!

Povestirea este un instrument puternic pentru a promova înțelegerea, pentru a crea conexiuni și pentru a dezvolta empatia. Inspirat din copilăria emblematică a artistei mexicane, filmul *Hola Frida* reprezintă un mijloc convingător de a aduce în discuție realități precum diferența, boala, izolarea, dizabilitatea, hărțuirea, importanța incluziunii și puterea transformatoare a imaginației și a rezilienței. Evidențind copilăria Friedei Kahlo, filmul creează o paralelă cu provocările cu care se confruntă copiii din întreaga lume și cu felul în care le pot depăși.

Am conceput acest ghid practic pentru părinți și profesori, pentru a explora mai profund situațiile prezentate în film și pentru a le oferi instrumente prin care să abordeze aceste teme într-un mod pozitiv, cu accent pe reziliență.

CUPRINS

DE-A LUNGUL ISTORIEI

<u>PREZENTARE GENERALĂ</u>	4
FIȘA DE LUCRU 1.....	5
<i>Bazele rezilienței</i>	
<u>FIȘA DE LUCRU 2</u>	8
<i>Reziliența în fața unui accident sau a unei boli</i>	
<u>FIȘA DE LUCRU 3</u>	10
<i>Construirea rezilienței pe termen lung</i>	
<u>FIȘA DE LUCRU 4</u>	12
<i>Reziliența la bullying</i>	
<i>Partea 1: Copilul agresat</i>	
<u>FIȘA DE LUCRU 5</u>	15
<i>Reziliența în fața bullying-ului</i>	
<i>Partea 2: Copilul agresor</i>	
<u>FIȘA DE LUCRU 6</u>	18
<i>Reziliența la pierdere sau la doliu</i>	

TEME TRANSVERSALE

→ <i>Adoptarea unei atitudini pozitive</i>	22
→ <i>Calmarea grijilor copiilor</i>	24
→ <i>Dezvoltarea răbdării</i>	27
→ <i>Practicarea empatiei</i>	29
→ <i>Imaginația: o unealtă care nu trebuie neglijată!</i>	31

De-a lungul istoriei

Prezentare generală

Fișa de lucru 1

Baza rezilienței

Frida-din-Coyoacán-a-coioșilor

La Casa Azul, Frida este ocupată cu prezentarea ei. Pe drumul către școală, vântul îi împrăștie desenele. Îi va permite vântul șiret și durerea bruscă de picior să le prindă în timp?

Teme: Introducere în viața Fridei, primele semne de durere de picior

DEZVOLTAREA UNEI REȚELE SOCIALE

ECHILIBRU ÎNTRE STABILITATE ȘI SCHIMBARE

GRIJA FAȚĂ DE SINE

Fișa de lucru 2

Reziliența în fața accidentării sau a bolii

Frida se va face bine curând

O nouă realitate apare în viața Fridei: boala. Frida scapă de durere când se refugiază în lumea ei imaginară și cunoaște un prieten misterios.

Teme: boală, plictiseală, izolare, deschiderea lumii imaginare.

GESTIONAREA STRESULUI

IMAGINAȚIA CA INSTRUMENT DE REZILIENȚĂ

Fișa de lucru 3

Construirea rezilienței pe termen lung

Frida-multicoloră

Frida s-a săturat să fie bolnavă. Cu ajutorul familiei și al prietenilor, ea reușește să readucă culoarea înapoi în viața ei.

Teme: convalescență, plictiseală, realizarea unei noi realități, furie, susținere din partea prietenilor și familiei, introducerea în artă.

IEȘIREA DIN IZOLARE

SPERANȚĂ, RĂBDARE ȘI MOTIVAȚIE

Fișa de lucru 4

Reziliența în fața bullying-ului (partea I)

Frida-cea-cu-aripi

În sfârșit, Frida se poate reîntoarce la școală. La locul de joacă, dizabilitatea ei provoacă reacții neașteptate.

Teme: revenirea la rutină, reacția celorlalți la indiferență, bullying, hărțuire, schimbarea perspectivei (joacă, imaginație)

CE POȚI FACE CU UN COPIL VICTIMĂ A BULLYING-ULUI?

Fișa de lucru 5

Reziliența în fața bullying-ului (partea II-a)

Frida-în-mișcare

Frida, simțindu-se mai bine și fiind plină de energie, ia parte în cursa de role din cartier. Sigur vor fi multe provocări, dar va fi o ocazie bună să muncească din greu.

Teme: provocări fizice, depășirea neîncrederii în sine, lipsa de încredere, bullying.

CE POȚI FACE CU UN COPIL CARE E AGRESOR?

Fișa de lucru 6

Reziliența referitoare la pierdere sau la doliu

Frida-viva-la-vida!

Pe măsură ce familia ei se pregătește de faimoasa Zi a celor morți, Frida realizează că mai are și altceva foarte special de sărbătorit.

Teme: Ziua celor Morți, o sărbătoare de familie prin care mulțumești și îți iei la revedere de la cei care nu mai sunt

ANUNȚAREA MORȚII UNEI PERSOANE DRAGI

PREGĂTIREA UNUI COPIL PENTRU PIERDERE

ÎNSOȚIREA UNUI COPIL PRIN PIERDERE ȘI DOLIU

Fișa de lucru 1

Bazele rezilienței

Frida-din-Coyoacan-a-coyoților

La Casa Azul, Frida este ocupată cu prezentarea ei. Pe drumul către școală, vântul îi împrăștie desenele. Îi va permite vântul șiret și durerea bruscă de picior să le prindă în timp?

Teme

Introducere în viața Friedei, primele semne de durere de picior

DEZVOLTAREA UNEI REȚELE SOCIALE

BECHILIBRUL ÎNTRE
STABILITATE ȘI
SCHIMBARE

GRIJA FAȚĂ DE SINE

Din păcate, viața este inevitabil marcată de momente dificile. Mai devreme sau mai târziu, fiecare dintre noi se va confrunta cu nevoia de a depăși dificultăți demonstrând **reziliență** — adică abilitatea de a se **adapta** în fața adversității și a timpurilor grele. În plus, conform lui Boris Cyrulnik, reziliența este „un proces biologic, psiho-afectiv, social și cultural care permite o nouă **dezvoltare** după o traumă psihologică.”² Pentru ca un copil să își dezvolte reziliența, trebuie să existe anumite elemente de bază. Gândiți-vă la o casă: fără o **fundatie solidă**, este mai puțin probabil ca aceasta să reziste intemperțiilor.

Dezvoltarea unei rețele sociale

Pentru a face față adversității, stresului intens sau unui eveniment traumatic, copiii trebuie să fie bine înconjurați. În timpul evenimentelor dificile, aceștia trebuie să se simtă **ascultați și susținuți** de oameni în care au încredere, pentru a preveni izolarea.



Un părinte, un profesor sau educatorii trebuie să se asigure că cel mic are pe cineva în care poate avea încredere pentru a discuta, astfel încât să poată primi ajutorul și sprijinul de care are nevoie.

Echilibrarea stabilității cu schimbarea

Anumite evenimente vor forța copilul să își modifice planurile, rutina și chiar visurile. În astfel de cazuri, acesta trebuie să accepte aceste schimbări și să se adapteze. Pentru a face acest lucru, are nevoie mai întâi să simtă un sentiment de **stabilitate** în viața sa, care îi va oferi ulterior încrederea necesară **pentru a merge mai departe**.



Grija față de sine

Principiul „**minte sănătoasă în corp sănătos**” se aplică și în cazul rezilienței. Adoptarea unor obiceiuri **fizice și psihologice** sănătoase face organismul mai rezistent în fața stresului.

- 1 Resilience. American Psychological Association. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/resilience>
- 2 Cyrulnik, Boris (2012). Why resilience? In: *Résilience et connaissances de base*. Odile Jacob.

PROFESORI / EDUCATORI

RECOMANDĂRI DE LUCRU

Cum pot ajuta concret elevii să își dezvolte conexiunile sociale?

- Prioritizați activitățile sau exercițiile în **subgrupuri**. Dacă este posibil, diversificați componența grupurilor periodic.
- Organizați **activități sociale**. Acestea reprezintă oportunitatea perfectă pentru a dezvolta legături între elevi, dar și între dumneavoastră și aceștia. De exemplu: o activitate de tip „cunoaște-mă”, un prânz cu jocuri de societate, o masă festivă, o seară de camping/tabără etc.
- Dacă un elev pare mai izolat, scoateți în evidență interesele pe care acesta le are în comun cu alți colegi, apoi puneți-i în legătură evidențiind aceste pasiuni comune.

How can we create stability in the school that makes it easier to accept change?

- Make **occasional changes** to the classroom routine, while respecting it. It's important, however, to respect the special needs of some students in terms of their rigidity in the face of routine and their tolerance for change. *For example: from time to time, change the seating arrangements in class or introduce a new surprise activity.*
- **Support** students during moments of adjustment: listen to their concerns and emotions, reassure them, help them find their own way to adapt.

Cum îi putem învăța pe elevi importanța grijii față de sine?

- Predați **beneficiile unui stil de viață sănătos**. De exemplu, organizați ateliere despre importanța activității fizice, a unei alimentații echilibrate, a hidratării și a unui somn odihnitor.
- **Încurajați elevii să facă mișcare**. De exemplu, faceți scurte pauze în timpul orelor pentru ca elevii să se poată ridica și să își întindă picioarele (pauze active).
- Învățați-i pe elevi **cum să își înțeleagă și să își exprime emoțiile** într-un mod sănătos, folosind următoarea formulă: „Când (context)... mă simt (emoție)... pentru că (motiv)... așa că mi-aș dori (soluție).”

For more information on resilience, watch the following video:

Pentru a afla mai multe despre reziliență, poți viziona videoclipul de mai jos în care Boris Cyrulnik explică acest concept esențial: <https://youtu.be/b1ktHy22SIM?si=PY2Fe8vtCpskD1GT>

PĂRINȚI

RECOMANDĂRI DE LUCRU

Cum pot dezvolta rețeaua socială a copilului meu?

- Ajutați-vă copilul să creeze o **legătură** cu frații sau cu alți membri ai familiei. Organizați activități, jocuri sau ieșiri pentru a petrece timp de calitate împreună.
- **Luati legătura cu alți părinți** din cartier sau de la școală pentru a ajuta copiii să socializeze.
- Încurajați copilul să participe la o **activitate de grup extracurriculară**, la alegerea sa. De exemplu: un sport, cursuri de dans, muzică, arte marțiale etc.

Cum îmi pot ajuta copilul să găsească un echilibru între stabilitate și schimbare?

- Stabiliți o **rutină stabilă, dar nu rigidă**, introducând și acceptând câteva schimbări în program sau în obiceiuri, în funcție de nivelul de toleranță al copilului. De exemplu: o activitate nouă, un loc nou la masă, gătitul unei rețete noi etc.
- **Găsiți modalități de adaptare**: întrebați copilul despre posibilele moduri de a se adapta la o situație neprevăzută (care necesită adaptare din partea voastră sau a lui), pentru a-i dezvolta ingeniozitatea și independența. Dacă este necesar, ghidați-l spre o posibilă soluție. Iată un exemplu:

Te urci în mașină pentru a duce copilul la școală, dar mașina nu pornește. În loc să alegi singur o soluție, întreabă copilul: „Ce crezi că ar trebui să facem?”. Dacă nu găsește o soluție, întreabă-l: „Ar trebui să sun pe cineva?” sau „Crezi că ne-ar putea ajuta cineva?”.

Cum îi pot preda copilului meu importanța grijii față de sine?

- Promovați **obiceiuri sănătoase de viață**: faceți mișcare, mâncați bine, hidratați-vă și dormiți suficient!
- Învățați copilul modalități sănătoase de a-și exprima emoțiile și încurajați folosirea următoarei formule: *Când (context)... simt (emoție)... pentru că (motiv)... așa că mi-ar plăcea să (soluție).*
- **Oferiți un exemplu personal!** Faceți-vă timp pentru voi și aveți grijă de propria sănătate mentală. Dacă cel mic este conștient că treceți printr-o situație dificilă, vorbiți despre asta și menționați modalitățile prin care căutați ajutor.

For more information on resilience, watch the following video:

Pentru a afla mai multe despre reziliență, poți viziona videoclipul de mai jos în care Boris Cyrulnik explică acest concept esențial: <https://youtu.be/b1ktHy22SIM?si=PY2Fe8vtCpskD1GT>

Fișa de lucru 2

Reziliența în fața unei accidentări sau a bolii

Frida se va face bine curând

O nouă realitate apare în viața Friedei: boala. Frida scapă de durere când se refugiază în lumea ei imaginară și cunoaște un prieten misterios.

Teme

boală, plictiseală, izolare, deschiderea lumii imaginare.

GESTIONAREA STRESULUI

IMAGINAȚIA CA INSTRUMENT DE REZILIENȚĂ

Atunci când un copil sau o persoană dragă se confruntă cu o **boală sau o traumă**, copilul va trece, cel mai probabil, printr-o perioadă de stres intens și emoții negative. Într-adevăr, astfel de evenimente sunt deosebit de **destabilizatoare** pentru cei mici, care nu înțeleg întotdeauna pe deplin ce li se întâmplă și ce efort de adaptare li se cere. Chiar și atunci când înțeleg contextul, **întreruperea rutinei și elementele imprevizibile** care urmează vor genera, la rândul lor, **nesiguranță și stres**.



Gestionarea stresului

Traumele și bolile pot ridica o serie de **întrebări** care, atunci când rămân fără răspuns, pot duce la stres: „*Despre ce este vorba mai exact? Când mă pot aștepta să revin la o viață normală? Care vor fi sechelele?*”

Ce impact va avea asupra vieții mele?” Pentru a-și dezvolta **reziliența**, copilul are nevoie de suficiente informații pentru a înțelege situația, însă fără a fi copleșit de un volum prea mare de date, de detalii excesive sau prea complexe. Acesta trebuie să învețe să utilizeze **metode sănătoase de gestionare a stresului**.

Imaginația ca instrument al rezilienței

Copiii **debordează de imaginație**. De obicei, aceștia o folosesc pentru a se distra, însă ea poate fi utilă și pentru a înțelege concepte mai abstracte sau pentru a gestiona emoțiile care derivă din acestea. **Imaginația** poate fi folosită pentru a personifica sau a obiectiviza o boală sau o traumă, oferindu-i astfel un înțeles mai concret. De asemenea, poate fi utilizată pentru a proiecta viitorul și pentru a vizualiza momentul în care persoana va fi vindecată, servind astfel ca sursă de motivație.



TEACHERS / EDUCATORS RECOMANDĂRI DE LUCRU

- **Învățați** elevii gestionarea emoțiilor, **metode de relaxare** și **încurajați-i** de fiecare dată când aceste metode sunt folosite.
- Luați-vă timpul necesar pentru a **înțelege grijile și nevoile elevilor**. Respectați-le decizia de a vorbi sau a nu vorbi anumite lucruri cu voi, asigurându-vă, însă, că vorbesc cu cineva în care au încredere.
- **Responsabilizați-vă** elevii.
- **Informați-i** pe părinți ce resurse au la dispoziție.

PĂRINȚI RECOMANDĂRI DE LUCRU

Cum îmi pot ajuta copilul să gestioneze stresul?

- Întreabă-ți copilul despre **grijile, întrebările sau nevoile sale**, apoi răspunde cu claritate și sinceritate.
- **Recunoaște-l și acceptă-i emoțiile**. Fii înțelegător / înțelegătoare.
- Fii atent / atentă la **semne de anxietate sau depresie** (probleme cu somnul, schimbări ale apetitului, iritabilitate, etc)? Dacă aceste elemente creează un stres psihologic, consultați un specialist.

Cum mă pot folosi de imaginația copilului meu pentru a-l ajuta să înțeleagă mai bine ce se întâmplă?

- O înțelegere mai bună a situației: dacă după explicarea situației folosind termeni reali, conceptul este încă abstract pentru copil, îl / o poți ajuta ilustrând caracteristicile rănilor sau a bolii cu o imagine, păstrând-o cât mai aproape de realitate cu putință. De exemplu, pentru a explica o tumoră, ai putea să spui: *"Este o mică umflătură în burtică și crește din ce în ce mai mult, așa că doctorul va trebui să o scoată pentru ca tu să te simți mai bine."*
- **Pregătirea pentru viitor**: încurajați copilul să vizualizeze pașii următori în procesul de recuperare sau de adaptare la boală.

3 *Stress and anxiety in your child or teenager*. Government of Quebec. Retrieved from <https://www.quebec.ca/en/health/mental-health/mental-health-in-children-and-adolescents/anxiety-in-children-and-adolescents>

Fișa de lucru 3

Construirea rezilienței pe termen lung

Frida-multicoloră

Frida s-a săturat să fie bolnavă. Cu ajutorul familiei și al prietenilor, ea reușește să readucă culoarea înapoi în viața ei.

Teme

Convalescență, plictiseală, realizarea unei noi realități, furie, susținere din partea prietenilor și familiei, introducerea în artă.

IEȘIREA DIN IZOLARE

SPERANȚĂ, RĂBDARE
ȘI MOTIVAȚIE

În multe contexte, reziliența necesită foarte multă **răbdare**. Atunci când un copil se confruntă cu o situație dificilă, plină de elemente necunoscute, sau cu una care se întinde pe o perioadă lungă de timp, așa cum se întâmplă în cazul unei boli, este normal ca acesta să resimtă **descurajare** mai devreme sau mai târziu. Totuși, atunci când această descurajare devine prea puternică, ea poate avea un impact asupra stării de spirit și a motivației copilului în diverse aspecte ale vieții sale și, în cele din urmă, poate deveni un obstacol major în calea rezilienței.



Ruperea izolării

În aceste circumstanțe, copilul s-ar putea să **nu mai poată participa** la anumite activități zilnice, cum ar fi programele de tip after-school sau activitățile în familie. Este posibil chiar ca acesta să nu poată merge la școală pentru o perioadă de timp. Astfel, copilul se trezește izolat de rețeaua sa socială, într-un interval lung, marcat de **incertitudine și întrebări**. Deoarece această izolare poate submina reziliența, copilul are nevoie să se simtă **susținut** de cei din jurul său.

Speranță, răbdare și motivație

Conform dicționarului Larousse, **speranța** este așteptarea unui lucru cu încredere. **Răbdarea** este capacitatea de a persevera fără a te descuraja. **Motivația** reprezintă motivele, interesele și elementele care îndeamnă pe cineva să acționeze. Acestea sunt cele trei principii cheie pentru a stimula **reziliența** atunci când un copil trece printr-o situație dificilă pe o perioadă lungă de timp.

PROFESORI / EDUCATORI

RECOMANDĂRI DE LUCRU

Cum pot întrerupe izolarea unui elev?

- Dacă este cazul, creați un proiect prin care să încurajați ceilalți elevi să își arate sprijinul. De exemplu: o felicitare cu mesaje de însănătoșire sau un obiect realizat manual.
- Informați părinții despre **resursele disponibile** în comunitate. De exemplu: un centru de întraajutorare, asistență psihologică sau financiară.
- Dacă este posibil, **utilizați tehnologia** pentru a ajuta elevul să participe la viața școlară și să păstreze legătura cu cei dragi.

Cum putem stimula speranța, răbdarea și motivația?

- Întrebați elevul despre **motivele și interesele** care îl motivează să **persevereze** și să treacă peste această încercare (mai ales în momentele în care pare motivat). Atunci când apare descurajarea, reamintirea acestor elemente îl poate ajuta să își recapete motivația.
- Lăsați elevul să experimenteze **succese și momente fericite**. Încurajați-l să se bucure de micile plăceri în ciuda momentelor dificile și ajutați-l să devină conștient de existența acestor clipe pozitive.

PĂRINȚI

RECOMANDĂRI DE LUCRU

Cum pot preveni izolarea copilului meu?

- Folosiți **tehnologia** pentru a menține copilul în contact cu familia și prietenii și pentru a-i permite să participe la diverse activități. De exemplu: *apeluri telefonice, videoconferințe, rețele sociale, învățământ la distanță sau alte activități online*.
- Dacă este posibil, încurajați sau organizați **vizite** ale persoanelor dragi acasă și implicați-i în **activități comune**.

Cum putem stimula speranța, răbdarea și motivația?

- Arătați-i copilului că **viața înseamnă mai mult decât acest eveniment sau această situație dificilă**. Ajutați-l să devină conștient de **aspectele pozitive** din viața lui, de **punctele sale forte** și de **calitățile** pe care le are.
- Arătați-vă **încrederea** în capacitatea de reziliență a copilului, astfel încât și el să creadă în ea: „*Poți reuși!*” sau „*Vei trece peste asta!*”.
- Dacă micuțul nu are nicio putere asupra situației, ajutați-l să găsească **o modalitate proprie de a-și exprima** furia, frustrarea sau durerea. De exemplu, prin artă sau sport.



Fișa de lucru 4

Reziliența în fața bullyingului

Partea 1 Copilul agresat

Frida-cea-cu-aripi

În sfârșit, Frida se poate reîntoarce la școală. La locul de joacă, dizabilitatea ei provoacă reacții neașteptate.

Teme

Revenirea la rutină, reacția celorlalți la indiferență, bullying, hărțuire, schimbarea perspectivei (joacă, imaginație)

CE SĂ FACI CU UN
COPIL AGRESAT?

Din păcate, **bullyingul** este încă un fenomen larg răspândit, în special în rândul tinerilor. Pentru cei care devin victime, acesta poate avea numeroase **consecințe**, cum ar fi pierderea stimei de sine, depresia și alte probleme de sănătate mintală. Copiii care comit aceste acte merită, de asemenea, ajutor, deoarece acestea sunt adesea semne ale unei **suferințe emoționale**. Pentru a face față bullying-ului, reziliența este esențială.

În primul rând, ce înseamnă bullying?

Pe scurt, o situație poate fi caracterizată ca bullying atunci când sunt prezente următoarele **caracteristici**:

1. Relații de putere inegale
2. Gest deliberat, cu intenția de a răni sau de a face rău
3. Caracterul, în general, repetitiv al actelor comise
4. Consecințe dăunătoare pentru victimă

Acesta poate lua forma bullying-ului **verbal**, **social**, **fizic** sau a **cyberbullying-ului** (hărțuirea în mediul online).

Fenomenul implică o **dinamică între trei părți**: persoana (sau persoanele) agresată, persoana (sau persoanele) care agrează și persoana (sau persoanele) care asistă la bullying (martorii). Pentru a opri bullying-ul, trebuie luat în considerare punctul de vedere al fiecăreia dintre aceste părți.

Această fișă informativă se concentrează în mod specific asupra copiilor care sunt victime ale bullying-ului.

Ea oferă câteva sfaturi despre ce este recomandat să faceți și ce nu, într-o astfel de situație, pentru a evita consecințele negative.

4 Information guide for parents on violence and bullying at school. Fondation Jasmin Roy et Fondation Desjardins. p. 13. <https://fondationjasminroy.com/en/initiative/information-guide-for-parents-on-school-violence-and-bullying/>



Ce este de făcut în cazul unui copil care este victima bullying-ului? Pași pentru părinți, profesori și educatori:

- ① **Discutați cu fiecare parte individual și imparțial:** Din perspectiva copilului agresat, încercați să aflați punctul său de vedere asupra situației.
- ② **Ajutați copilul să înțeleagă perspectiva celuilalt:** Explicați-i motivele care ar putea sta la baza comportamentului agresorului, confirmându-i totodată copilului, în mod clar, că nu a meritat ceea ce i s-a întâmplat.
- ③ **Intervenți:** Spuneți-i copilului că nu trebuie să păstreze tăcerea asupra situației și asigurați-l că se va lua o măsură concretă (o intervenție) pentru a remedia lucrurile.
- ④ **Încurajați respectul reciproc:** Întrebați copilul cum consideră că ar putea celălalt să repare greșeala. De asemenea, este recomandat să evidențiați punctele comune dintre copil și cealaltă persoană, pentru a ajuta la dezvoltarea unui respect reciproc.
- ⑤ **Monitorizarea pe termen lung:** După intervenție, este esențial să urmăriți situația împreună cu copilul, pentru a vă asigura că acest comportament nu se repetă.

PROFESORI/ EDUCATORI RECOMANDĂRI DE LUCRU

- Înainte de a interveni, **stabiliți dacă situația este una de conflict sau de bullying**,⁵ deoarece fiecare necesită o abordare diferită. În cazul **conflictului**, raportul de forțe este egal, iar acesta este cauzat de o neînțelegere, o diferență de opinie sau de percepție, fără intenția de a face rău. Determinându- i pe copii să își ceară scuze sau să își explice lucrurile reciproc, aceștia ajung la un acord. În cazul **bullying- ului**, un adult trebuie să intervină pentru a-l determina pe agresor să repare răul făcut, deoarece raportul de forțe dintre ei este inegal.
- **Raportați** părinților pe măsură ce sunt puse în aplicare intervențiile.
- Învățați-i **asertivitatea pozitivă**: pentru elevii care sunt victime ale bullying-ului, aceasta este o modalitate de a se apăra în fața acestor acțiuni, ceea ce se traduce prin denunțarea comportamentului.
- Zilnic, **puneți accent pe punctele forte** ale fiecărui elev și normalizați defectele sau diferențele acestora. Încurajați elevii să vadă frumusețea în ceilalți.

PĂRINȚI

RECOMANDĂRI DE LUCRU

- **Învățați-vă copilul asertivitatea pozitivă**: Pentru copilul dumneavoastră, aceasta este o modalitate de a lua atitudine în fața acestor acte, ceea ce se traduce prin raportarea comportamentului abuziv.
- **Lucrați în echipă**: Colaborați cu profesorii și personalul de sprijin din școală pentru a preveni repetarea situației. Atunci când copilul vă informează despre o situație de bullying, contactați rapid conducerea școlii și stabiliți o întâlnire pentru a discuta situația față în față.
- **Nu judecați agresorul** în fața copilului dumneavoastră sau, dacă este cazul, în fața personalului școlii.
- **Consolidați stima de sine**: Puneți accent pe punctele forte și pe calitățile copilului dumneavoastră. Normalizați prezența defectelor, acestea regăsindu-se la orice persoană.

⁵ For more information, see pages 17 to 19 of the *Guide d'information aux parents sur la violence et l'intimidation à l'école*. Fondation Jasmin Roy and Fondation Desjardins. <https://fondationjasminroy.com/en/initiative/information-guide-for-parents-on-school-violence-and-bullying/>

Fișa de lucru 5

Reziliența în fața bullyingului

Partea 2: Copilul agresor

Frida-în-mișcare

Frida, simțindu-se mai bine și fiind plină de energie, ia parte în cursa de role din cartier. Sigur vor fi multe provocări, dar va fi o ocazie bună să muncească din greu.

Teme

Provocări fizice, depășirea neîncrederii în sine, lipsa de încredere, bullying

CE POTI FACE CU UN
COPIL CARE E AGRESOR?

Din păcate, **bullying-ul** este încă un fenomen larg răspândit, în special în rândul tinerilor. Pentru cei care îi cad victimă, acesta poate avea numeroase consecințe, cum ar fi pierderea stimei de sine, depresia și alte probleme de sănătate mintală. Copiii care comit aceste acte merită, de asemenea, ajutor, deoarece acestea sunt adesea semne ale unei **suferințe psihice**. Pentru a face față bullying-ului, reziliența este esențială.

În primul rând, ce este bullying-ul?

Pe scurt, o situație poate fi caracterizată ca bullying atunci când sunt prezente următoarele **caracteristici**:

1. Relații de putere inegale
2. Gest deliberat, cu intenția de a răni sau de a face rău
3. Caracterul, în general, repetitiv al actelor comise
4. Consecințe dăunătoare pentru victimă

Acesta poate lua forma **bullying-ului verbal, social, fizic sau a cyberbullying-ului** (hărțuirea în mediul online).

Fenomenul implică o **dinamică între trei părți**: persoana (sau persoanele) agresată, persoana (sau persoanele) care agrează și persoana (sau persoanele) care asistă la bullying (martorii). Pentru a opri bullying-ul, trebuie luat în considerare punctul de vedere al fiecăreia dintre aceste părți.

Această fișă informativă se concentrează pe copiii care comit acte de bullying. Ea oferă sfaturi despre ce este recomandat să faceți și ce nu, într-o astfel de situație, pentru a-i ajuta pe copii să înțeleagă consecințele acțiunilor lor și să găsească modalități mai sănătoase de a interacționa cu ceilalți.

6 Information guide for parents on violence and bullying at school. Fondation Jasmin Roy et Fondation Desjardins. p. 13. <https://fondationjasminroy.com/en/initiative/information-guide-for-parents-on-school-violence-and-bullying/>



Ce este de făcut în cazul unui copil care comite acte de bullying? Pași pentru părinți, profesori și educatori

- ① **Discutați cu fiecare parte în mod individual și imparțial:** Din perspectiva celui care a agresat, încercați să aflați **punctul său de vedere** fără a adopta un ton acuzator, pentru a evita ca acesta să se închidă în sine. Întrebați copilul despre **motivele sale** și ajutați-l să le identifice.
- ② **Ajutați copilul să înțeleagă perspectiva celorlalte persoane:** Explicați-i gândurile și emoțiile pe care acțiunile sale le-au provocat victimei. Încurajați-l să se pună în locul celuilalt și să dea dovadă de empatie.
- ③ **Intervenți:** Identificați comportamentul inacceptabil al copilului și sugerați comportamente alternative, mai adecvate și pozitive. Determinați copilul să își verbalizeze greșelile și să numească comportamentele pe care intenționează să le adopte de acum înainte.

Dezvoltați respectul reciproc: Propuneți-i să repare răul făcut într-un mod care să fie acceptabil pentru victimă. De asemenea, este recomandat să îi punctați lucrurile pe care le are în comun cu celălalt copil, pentru ca aceștia să poată dezvolta un respect reciproc.

- ④
- ⑤ **Monitorizarea pe termen lung:** După intervenție, este important să urmăriți evoluția copilului pentru a vă asigura că situația nu se repetă.

PROFESORI/ EDUCATORI RECOMANDĂRI DE LUCRU

- Înainte de a interveni, stabiliți **dacă situația este una de conflict sau de bullying**, deoarece fiecare necesită o abordare diferită. În cazul **conflictului**, raportul de forțe este egal, iar acesta este cauzat de o neînțelegere, o diferență de opinie sau de percepție, fără intenția de a face rău. Determinându-i pe copii să își ceară scuze sau să își explice lucrurile unul celuilalt, aceștia ajung la un acord. În cazul **bullying-ului**, un adult trebuie să intervină pentru a-l determina pe copil să repare răul făcut, deoarece raportul de forțe dintre ei este inegal.⁷
- **Predarea asertivității pozitive:** Aceasta presupune învățarea elevilor unor modalități pozitive de a-și exprima nevoile și de a-și comunica nemulțumirile.
- **Lucrul în echipă:** Discutați situația cu ceilalți educatori și cu părinții pentru a înțelege mai bine contextul, a identifica problemele și a găsi soluții. Raportați părinților momentul în care sunt puse în aplicare intervențiile.
- **Evitarea etichetei de „agresor”:** În loc să etichetați copilul ca fiind un „bully”, concentrați-vă pe abordarea comportamentelor sale inacceptabile, învățându-l **comportamentele pozitive** așteptate și oferindu-i **întărire pozitivă** atunci când acestea apar.
- **Prevenția este mai bună decât vindecarea!** Zilnic, promovați și predați empatia, bunătatea și acceptarea diferențelor. În plus, cu participarea elevilor, concepeți reguli care să favorizeze un climat relațional pozitiv în clasă, iar apoi alegeți și aplicați consecințe logice atunci când regulile sunt încălcate.

PĂRINȚI RECOMANDĂRI DE LUCRU

- **În loc să aplicați doar pedepse, concentrați-vă pe învățarea unor comportamente pozitive** care să le înlocuiască pe cele de bullying și oferiți-i copilului **întărire pozitivă** atunci când le adoptă.
- **Predarea asertivității pozitive:** Aceasta presupune să vă învățați copilul modalități constructive de a-și exprima nevoile și de a-și comunica nemulțumirile.
- **Colaborați cu profesorii, educatorii sau părinții celuilalt copil** pentru a găsi modalități de a preveni repetarea situației.
- **Oferiți un exemplu personal:** Folosiți zilnic un limbaj pozitiv și nediscriminatoriu. Dacă aveți îngrijorări sau nemulțumiri, exprimați-le într-un mod civilizat și respectuos.
- **Dacă, după intervenție, copilul nu dă dovadă de nicio emoție sau remușcare** pentru faptele sale, apălați la ajutorul unui profesionist (psiholog sau terapeut).

⁷ For more information, see pages 17 to 19 of the *Guide d'information aux parents sur la violence et l'intimidation à l'école*. Fondation Jasmin Roy and Fondation Desjardins <https://fondationjasminroy.com/en/initiative/information-guide-for-parents-on-school-violence-and-bullying/>

Fișa de lucru 6

Reziliența referitoare la pierdere sau la doliu

Frida-viva-la-vida!

Pe măsură ce familia ei se pregătește de faimoasa Zi a celor morți, Frida realizează că mai are și altceva foarte special de sărbătorit.

Teme

Ziua celor Morți, o sărbătoare de familie prin care mulțumești și îți iei la revedere de la cei care nu mai sunt

ANUNȚAREA MORTII
UNEI PERSOANE DRAGI

PREGĂTIREA UNUI COPIL
PENTRU O PIERDERE

ÎNSOȚIREA UNUI COPIL
PRIN PIERDERE ȘI DOLIU

În cultura mexicană, **Ziua celor Morților (Día de los Muertos)** este o tradiție prin care se arată iubire și respect față de membrii familiei care au decedat. Această zi are o conotație festivă și veselă. Așa cum spune Frida, este o sărbătoare plină de culoare în timpul căreia este obișnuit să se aducă ofrande celor dragi plecați dintre noi.

Mai devreme sau mai târziu, fiecare persoană se va confrunta cu decesul cuiva drag și va trebui să se adapteze prin procesul de doliu. Încă din copilărie, o persoană poate experimenta pierderea unei ființe dragi sau poate trece prin pierderea, de exemplu, a unui animal de companie.

Doliul și pierderea

Doliul este o stare. Reprezintă tot ceea ce experimentăm atunci când cineva apropiat moare, incluzând emoții, comportamente, gânduri, reacții, stări fizice și așa mai departe. Acesta este un proces normal, care este trăit diferit de la o persoană la alta. Totuși, dacă reacțiile copilului devin tot mai puternice și prelungite, iar funcționarea sa este afectată (somnul, alimentația, viața școlară și socială), este recomandat să consultați un specialist.

Pierderile pot apărea în diverse contexte, cum ar fi dispariția cuiva, o boală gravă, separarea părinților, ruperea unei prietenii sau mutarea într-o casă nouă.

Cum îi spui unui copil despre decesul unei persoane dragi?

Ideal ar fi ca acest anunț să fie făcut de către un părinte. Dacă acest lucru nu este posibil, vestea trebuie transmisă de o persoană semnificativă și de încredere pentru copil, respectând următoarele sfaturi:

- **Faceți anunțul cât mai curând posibil**, într-un loc calm și sigur, cu cât mai puțini martori în jur.
- Dacă anunțul trebuie făcut și fraților, **comunicați-le vestea tuturor în același timp**.
- **Folosiți cuvintele potrivite** (moarte, boală), într-un mod simplu și direct.
- **Verificați dacă micuțul înțelege ceea ce i se explică și, dacă este necesar, reformulați anumite detalii cu onestitate și precizie.**

8 Ward, L. (2022). *Día de Los Muertos: ten things to know about Mexico's Festival of the Dead*. National Geographic. <https://www.nationalgeographic.fr/histoire/2022/10/dia-de-los-muertos-dix-choses-a-savoir-sur-la-fete-des-morts-au-mexique>

9 *Supporting young people experiencing loss (conference)*. Youth mourning.

PROFESORI/ EDUCATORI RECOMANDĂRI DE LUCRU

Cum susțineți un elev care trece printr-o pierdere?

- **Oferiți-i ocazia de a vorbi despre acest subiect:** lăsați o „ușă deschisă” pentru ca acesta să își poată împărtăși emoțiile și îngrijorările.
- **Dacă elevul nu dorește să vorbească despre pierderea suferită, încurajați-l să găsească o modalitate alternativă de a-și exprima emoțiile,** cum ar fi desenul. Ajutați elevii să își regleze emoțiile.
- **Atunci când este oportun, povestiți despre un eveniment similar din viața dumneavoastră și despre modalitățile care v-au ajutat să faceți față pierderii;** acest lucru îi permite elevului să se identifice cu dumneavoastră.

După decesul unei persoane dragi, elevul poate lipsi de la școală o perioadă. Cum puteți încuraja o revenire pozitivă la cursuri?

- **Respectați alegerile copilului** în ceea ce privește informațiile pe care dorește să le împărtășească celorlalți. Oferiți-vă sprijinul.
- **Dacă acesta abordează subiectul, încercați să înțelegeți nevoile copilului,** deoarece fiecare proces de doliu este diferit.
- **Fiți alături de el:** ascultați-l, ajutați-l să își mute atenția de la suferință atunci când are nevoie și răspundeți-i la întrebări.
- **Informați părinții despre resursele disponibile,** dacă este necesar.
- **La revenirea copilului, monitorizați-i reacțiile** (intensitatea, frecvența) și impactul acestora asupra funcționării sale zilnice. Informați părinții dacă observați o schimbare. Dacă este necesar, folosiți un calendar, un jurnal sau un „termometru al emoțiilor”.



PĂRINȚI

RECOMANDĂRI DE LUCRU

Ce este de făcut atunci când o pierdere poate fi anticipată?

- **Informați** copilul despre situație, astfel încât să nu fie nevoit să ghicească ce se întâmplă. De exemplu: „Anul viitor va trebui să schimbi școala”.
- **Întrebați** copilul ce ar dori să știe și țineți-l la curent. Lăsați o „ușă deschisă” pentru ca acesta să își poată exprima emoțiile și îngrijorările. De exemplu: „Ai prefera să te ținem la curent cu evoluția bolii bunicii sau să îți răspundem la întrebări pe măsură ce apar?”.
- **Implicați** copilul în proces, respectându-i nevoile și limitele, fără a pune greutatea situației pe umerii săi. De exemplu: „Cum ți-ar plăcea să decorezi noua ta cameră?”.

Cum vorbesc cu copilul meu despre moarte?

- **Răspundeți la întrebări cu claritate**, folosind un limbaj consecvent și simplu.
- Odată ce faptele au fost stabilite, **apelați la credințele copilului**. Acestea îi vor face bine. De exemplu: menționați că voi credeți că bunica este în ceruri pentru că acest lucru vă oferă confort și întrebați-l dacă are și el credințe care îl liniștesc.
- Dacă micuțul nu dorește să vorbească cu dumneavoastră despre doliul său, respectați-i alegerea fără a evita totuși subiectul (de exemplu, vorbind despre propriul doliu) și **încurajați-l să găsească o modalitate alternativă de a-și exprima emoțiile**, cum ar fi prin desen.

Cum puteți facilita revenirea la o viață „normală”?

- **Întrebați copilul despre nevoile și îngrijorările sale** privind noua viață de zi cu zi, inclusiv despre întoarcerea la școală. De exemplu, întrebați-l ce dorește să spună (sau nu) public și cui anume.
- **Adaptați rutina familiei împreună cu copilul**, incluzând orice ajustări necesare după decesul persoanei dragi, respectând în același timp ritmul copilului.
- **Încurajați copilul să își continue activitățile și să își mențină grupul social**. Când este pregătit, acesta trebuie să înțeleagă că viața merge înainte în ciuda evenimentului dificil și că este în continuare plină de lucruri pozitive.
- **Supravegheați reacțiile copilului** (intensitatea, frecvența) și impactul lor asupra funcționării sale; consultați un specialist dacă este necesar. La nevoie, folosiți un calendar al emoțiilor, un jurnal sau un termometru emoțional.

Teme transversale

Adoptarea unei atitudini pozitive

În ciuda reticenței sale inițiale, Frida exersează perceperea frumosului în propria boală. Ea redă culoare fotografiei în care apare bolnavă și își transformă atela într-o tulpină de floare, ceea ce o ajută să își accepte suferința. Cei apropiați o fac conștientă de punctele sale forte, de abilitățile și calitățile sale, oferindu-i totodată sprijinul lor. Toate aceste elemente o încurajează să adopte o viziune pozitivă asupra vieții.

Un copil care adoptă o astfel de viziune va avea mai multă încredere în sine, va fi mai rezilient și mai bine echipat pentru a face față provocărilor. Această viziune pozitivă presupune conștientizarea propriilor calități și acceptarea defectelor. Ea se dezvoltă, de asemenea, prin concentrarea pe aspectele pozitive ale vieții și exersarea recunoștinței față de acestea, precum și prin privirea către viitor.

1. Construirea pe baza punctelor forte, abilităților și calităților copilului

Pentru a-i ajuta pe copii să devină conștienți de atuurile, abilitățile și calitățile lor, cei din jur trebuie să le scoată în evidență. De asemenea, este important să îi învățăm să se accepte așa cum sunt, cu tot cu defectele lor.

GUILLERMO: Nu, Frida! Nu ești ca ceilalți, iar asta te face excepțională. Orice ai face, vom fi mereu mândri de tine, Frida.

IMAGINARY FRIEND: Întotdeauna vei găsi pe cineva căruia să nu-i placă unul dintre desenele tale, felul în care cânti sau în care dansezi. Unii oameni sunt atât de triști încât nu suportă să-i vadă pe alții fericiți. Chiar contează ce crede acel băiat despre tine?

SFATURI PENTRU PĂRINȚI

- Consolidați comportamentele care demonstrează o atitudine pozitivă, oricât de mici ar fi, prin laudarea copilului.
- Oferiți-i copilului un exemplu concret dintr-un moment trecut în care a reușit să facă față unei situații dificile sau stresante cu o atitudine pozitivă, pentru a-i crește conștientizarea propriilor abilități de adaptare.

SFATURI PENTRU PROFESORI / EDUCATORI

- Creați un mediu binevoitor prin promovarea unicității fiecărui elev.
- Normalizați defectele și diferențele și încurajați elevii să le accepte atât pe ale lor, cât și pe ale celorlalți.

2. Concentrarea pe alte aspecte pozitive ale vieții

Evitați ca viața copilului să se rezume doar la aspectele negative, acordându-le acestora o importanță exagerată. În schimb, puneți accent pe aspectele pozitive care fac parte din viața sa de zi cu zi, în special pe cele care decurg din situația actuală a copilului. De exemplu, în timpul convalescenței sale, Frida primește multă iubire și sprijin din partea colegilor de clasă.

SFATURI PENTRU PĂRINȚI

- Discutați și alte subiecte cu copilul, fără a ignora problema, și faceți activități distractive împreună pentru a-i muta atenția de la suferință.

GUILLERMO: Frida, dacă nu ești prea ocupată, aș avea nevoie de ajutorul tău! (...) Vino să mă vezi în atelier!

SFATURI PENTRU PROFESORI / EDUCATORI

- Oferiți elevilor ocazia de a-și arăta sprijinul și încurajările față de un coleg de clasă.

TONITO: Este de la clasa noastră... Toți au scris câte un bilețel... (...) Fără tine, orele nu mai sunt la fel de amuzante... Abia așteptăm să te întorci...

3. Privește către viitor:

Explicați-i copilului că evenimentul sau situația dificilă nu este permanentă și că viitorul va fi mai bun sau, cel puțin, că el/ea va ieși mai puternic(ă) din această experiență. Concentrați-vă pe aspectele pozitive ale vieții sale actuale, dar și ale vieții sale viitoare.

FRIDA (continuă): Fiecare încercare a fost o lecție, fiecare hohot de râs o victorie asupra durerii. Am descoperit o forță interioară, luminoasă și de nănș. Și chiar dacă nu a fost întotdeauna ușor, mi-am iubit viața profund.



Calmarea îngrijorărilor copilului

Încă de la primele simptome de poliomielită, Frida se întrebă ce i se întâmplă. Pe măsură ce boala avansează, apar și alte temeri: Mă voi face bine vreodată? Când mă voi putea întoarce la școală să-mi văd prietenii? Va reveni piciorul meu la dimensiunea normală?

Îngrijorările care rezultă dintr-un eveniment dificil sau dintr-o perioadă de mari schimbări se pot manifesta în moduri diferite la un copil. De exemplu, acesta poate prezenta¹⁰:

- Dureri de cap sau de stomac (somatizări)
- Refuzul de a merge la școală
- Iritabilitate sau agitație
- Insomnie, coșmaruri sau oboseală
- Dificultăți de concentrare
- Izolare

Pentru a calma temerile unui copil, trebuie mai întâi să ne acordăm timp pentru a înțelege de ce are el nevoie cu adevărat, iar apoi să răspundem conform acelei nevoi: Copilul vrea să fie reasigurat? Are dificultăți în a înțelege anumite aspecte ale unui eveniment sau ale unei situații? Vrea să găsească o soluție la o problemă? Sau are nevoie pur și simplu să fie ascultat?

Mai mult, copiii trebuie să simtă sprijinul celor dragi, dar au nevoie și să înțeleagă că viața merge înainte, pentru a preveni amplificarea anxietății lor.



¹⁰ Ouellet, H. *Fiche psychosociale - Le stress chez l'enfant de 6 à 12 ans*. Quebec Ministry of Health and Social Services. Government of Quebec. Retrieved from : https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2009/09-235-12F_03.pdf

1. Identificarea nevoii din spatele îngrijorării

SFATURI PENTRU PĂRINȚI	SFATURI PENTRU PROFESORI/ EDUCATORI
<p>→ Când copilul dă semne de anxietate, gândiți-vă la situațiile sau evenimentele care ar putea fi cauza. Întrebați copilul despre subiect și despre modul în care ar dori să fie ajutat pentru a-și calma grijile. Este important să vă acordați timp pentru a înțelege situația și nevoile copilului, astfel încât să puteți răspunde adecvat.</p>	<p>→ Fiți atenți la semnele de stres ale elevilor. Când aceste semne sunt prezente, comunicați cu părinții pentru a face schimb de informații. Această colaborare va facilita găsirea unor modalități de a calma grijile copilului. Întrebați elevul despre temerile sale și ascultați-i nevoile.</p>

2. Împlinirea unei nevoi...

... de a fi ascultat și/sau reasigurat

Încurajați copilul să își exprime emoțiile în propriile cuvinte și validați ceea ce vă împărtășește. Fiți liniștitori și înțelegători, având ca scop însoțirea copilului pe tot parcursul perioadei de adaptare.

... de a înțelege ce se întâmplă

Copilul are nevoie de informații clare, precise și concise. Este recomandat să folosiți termeni reali (ex: moarte, boală) și să oferiți informații care să îi permită să înțeleagă situația, fără a-l copleși cu prea multe detalii complexe sau inutile.

... de a găsi o soluție

Mai întâi, sprijiniți copilul în propria sa căutare a unei soluții. În acest fel, copilul nu doar că va simți susținerea celor apropiați, dar va avea și ocazia de a-și dezvolta propriile abilități de adaptare. Dacă este necesar, sugerați voi soluții.

FRIDA: Promit! Dar... e adevărat că nu mai pot face toate lucrurile pe care le făceam înainte. Să alerg, să sar coarda, să mă urc în copaci. Piciorul meu e atât de mic!

GUILLERMO: Haide... acordă-ți timp, ai răbdare! Pas cu pas! Putem face exerciții împreună dacă vrei să îți revii în formă mai repede! (mândru) Știi, când eram tânăr în Germania, eram un mare sportiv!

3. Viața merge înainte!

SFATURI PENTRU PĂRINȚI

- Îngrijorările copilului nu ar trebui să-l împiedice să participe la activități sociale sau să facă alte lucruri care fac parte din viața sa de zi cu zi. Evitarea nu va face decât să îi accentueze simptomele de anxietate. Reasigurați-l, oferiți-i sprijin și încurajați-l să își depășească temerile. În plus, încercați pe cât posibil să mențineți aceeași rutină, aceleași reguli și interdicții. Această stabilitate va fi liniștitoare și îi va facilita adaptarea.

GUILLERMO: Matilde, știu că vrei să o protejezi. Dar doctorul a spus că nu mai este contagioasă, așa că își va recăpăta forțele mai repede dacă iese puțin afară!

MATILDE: Bine, bine, padrazo (tată model)! Tată-cloșcă ce ești! O vom scoate mâine în grădină pentru puțin aer curat.

SFATURI PENTRU PROFESORI/ EDUCATORI

- Este important să oferiți reasigurare și sprijin, dar în același timp să evitați acordarea de favoruri sau permisiuni speciale doar pentru că elevul este îngrijorat de o anumită situație. Elevii trebuie să înțeleagă că se supun acelorași reguli ca toți ceilalți.

Dezvoltarea răbdării

Perioadele dificile prin care trece Frida necesită foarte multă răbdare. Boala o împiedică să meargă la școală și să își vadă colegii. Pe lângă simptomele bolii, ea simte că timpul trece foarte greu și este descurajată de ideea de a rămâne în această stare pentru o perioadă lungă de timp. Frida este foarte frustrată.

Pentru a ajuta un copil să își dezvolte răbdarea, este recomandat să acordați atenție momentelor în care acesta dă semne de nerăbdare, dar și celor în care reușește să fie răbdător. Aceste momente oferă informații despre ceea ce îl motivează sau îl demotivează pe copil, informații care pot fi apoi folosite în beneficiul lui. Mai mult, un copil își va dezvolta răbdarea dacă este înconjurat de exemple pozitive.

1. Acordați atenție momentelor în care copilul manifestă...

... răbdare

Fiți atenți la:

- Comportamentul copilului:
- Unde și când copilul cel mai răbdător?
- Raționamentul și motivațiile:
- Contextul : Evenimente sau situații experimentate recent de copil care ar putea să-i favorizeze starea de liniște.

... nerăbdare

Fiți atenți la:

- Comportamentul copilului
- Locurile și momentele când apar cel mai des semnele de nerăbdare
- Motivele invocate și nevoile reflectate
- Contextul: Evenimente recente sau schimbări recente experimentate de copil

Dacă este necesar, întrebați copilul despre punctele menționate mai sus și ajutați-l să devină conștient de acestea.

Prin urmare, în momentele de descurajare...

→ normalizați- i frustrările: copilul trebuie să simtă că sunteți receptivi și deschiși față de emoțiile sale, astfel încât să înțeleagă că acestea sunt normale.

FRIDA: Mama, ceea ce îmi doresc nu este să-mi mut atenția de la probleme... ci să mă fac bine! (...)

MATILDE: Știu... dar uneori nu ai de ales, trebuie să lași timpul să-și facă treaba.

→ găsiți o modalitate de a-i canaliza emoțiile negative și răspundeți nevoii identificate prin observarea momentelor sale de nerăbdare.

→ reamintiți-i sursele de motivație pe care el însuși le -a menționat atunci când a dat dovadă de răbdare.

→ reamintiți-i de propria sa capacitate de a fi răbdător.

Atunci când copilul dă dovadă de răbdare și perseverență, lăudați-i atitudinea pozitivă.

2. Oferiți un exemplu :

În calitate de părinte sau educator, dați dovadă de răbdare față de copilul care se află în proces de adaptare, precum și față de persoanele din jurul său.

Exersarea empatiei

Empatia este abilitatea de a recunoaște sentimentele unei alte persoane, de a fi sensibil la acestea și de a se pune în locul celuilalt pentru a înțelege ceea ce simte, fără a prelua acele emoții asupra propriei persoane.¹¹

După cum demonstrează Frida, această abilitate favorizează dezvoltarea unor relații sănătoase și pozitive cu ceilalți. Știind că Rafael trece prin momente dificile, ea reușește să treacă peste comentariile lui jignitoare, afirmându-se în același timp, ceea ce în final îmbunătățește calitatea relației lor.

TONITO: Nu știi ce-a avut astăzi Rafael. Nu ți-e frică de el?

FRIDA: Știi, nu este rău. Doar că îi este greu de când a murit tatăl lui.

FRIDA: Mama ta n-a putut veni să vadă cursa?

RAFAEL: Nu, ea este... a fost foarte ocupată, mai ales de când... Bravo, ai făcut o cursă grozavă, picior de găină!

Ea îl privește pe Rafael direct în ochi.

FRIDA: Frida! Numele meu este Frida!

RAFAEL: Da, scuze... Ai alergat frumos, Frida!

FRIDA: Prietenî?

RAFAEL: Prieteni.



¹¹ The Naitre et grandir team (2022). *Children and empathy* in French. Retrieved from <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/ik-naitre-grandir-enfant-developpement-moral-sympathie-empatie/>

Empatia se învață prin interacțiunea cu ceilalți, mai exact prin prezența unor persoane care sunt sensibile sau care răspund nevoilor celor din jur într-un mod cald. Între 5 și 8 ani, copiii încep de obicei să aibă un control mai bun asupra emoțiilor puternice și pot înțelege că propriile emoții și nevoi pot fi diferite de ale celorlalți. Prin urmare, este esențial ca micuții să își înțeleagă mai întâi propriile emoții și să fie capabili să le regleze, pentru a se putea apoi orienta către ceilalți și a da dovadă de empatie.

1. Oferiți un exemplu!

Multe comportamente sunt pur și simplu învățate de copil prin reproducerea gesturilor celor din jur. De aceea, este important să manifestați empatie față de persoanele din jur. Puteți, de exemplu:

- ... să îi spuneți copilului ce anume vă face să empatizați cu el.
- ... să folosiți zilnic un limbaj pozitiv, non-discriminatoriu la adresa celorlalți.
- ... să oferiți alinare sau ajutor cuiva care pare să aibă nevoie.

2. O chestiune de reglare a emoțiilor...

Cum ne putem aștepta ca micuții să înțeleagă și să empatizeze cu emoțiile celorlalți când ei au dificultăți în a-și înțelege și regla propriile emoții?

- Încurajați copiii să fie atenți la senzațiile fizice și la gândurile care însoțesc o emoție. Acest lucru le va permite să o detecteze mai rapid și să acționeze înainte ca aceasta să îi copleșească.
- Încurajați-i să „folosească cuvintele” pentru a comunica ceea ce simt și să o facă cu respect.
- Învățați-i afirmarea pozitivă, adică modalități constructive de a-și exprima nevoile și de a comunica nemulțumirea.

3. Orientarea către ceilalți:

SFATURI PENTRU PĂRINȚI	SFATURI PENTRU PROFESORI/ EDUCATORI
<ul style="list-style-type: none"> - Folosiți o situație prin care trece un personaj fictiv dintr-o carte sau film pentru a-i permite copilului să exerseze punerea în locul altcuiva. Întrebați: „Cum te-ai simți dacă ai fi în locul Fridei? Tu cum ai reacționa?” - Subliniați impactul pozitiv al gesturilor empatice ale copilului. Acesta se va simți valorizat și va fi mai înclinat să repete astfel de gesturi. De exemplu: „Ai văzut ce fericită este? Sunt sigur că a apreciat gestul tău!” 	<ul style="list-style-type: none"> - Când există un conflict între elevi, ascultați punctul de vedere al fiecăruia și comunicați-l celuilalt. - Nu tolerați comportamentele de bullying în școală. În schimb, învățați-i pe elevi să accepte diferențele și să adopte comportamente pozitive ca alternativă. - Încurajați elevii să se ajute reciproc, să fie de folos și să îi aline pe ceilalți. Lăudați elevii atunci când dau dovadă de empatie.

Imaginația e un instrument ce nu trebuie neglijat

Imaginația joacă un rol important în viața Friedei. Când simte simptomele bolii, ea își folosește imaginația pentru a evada într-o lume în care nu mai simte durerea. Când este tristă sau îngrijorată, imaginația îi aduce alinare și un sentiment de securitate. Prietena ei imaginară o protejează, îi oferă speranță în recuperare și îi dă motivația și încrederea necesare pentru a persevera.

Ce este imaginația?

Imaginația se referă la capacitatea intelectuală de a crea imagini, de a le împărtăși și de a modela realitatea conform acestora.

Frida și-a dezvoltat imaginația prin joc și prin crearea de lucrări artistice. Acestea sunt două modalități comune de stimulare a imaginației copiilor, având numeroase beneficii. Diagrama de mai jos oferă câteva sfaturi pentru stimularea imaginației prin joc și/sau practicarea unei forme de artă și explică beneficiile aferente acestora.



12 Levine, E. G. Chapter 14: On the Play Ground. *Child Psychotherapy and Expressive Arts Therapy*. 257-273. In: Levine, E. G., Levine, S. K. (1999). *Foundations of Expressive Arts Therapy: Theoretical and Clinical Perspectives*. Jessica Kingsley Publishers.

DEZVOLTAREA IMAGINAȚIEI PRIN JOACĂ

- Pentru a-și folosi creativitatea, un copil trebuie uneori să se joace singur, fără nicio altă stimulare externă. Ocazional, acesta se poate plictisi. În acele momente, fiind singur, va căuta divertisment și nu va avea altă opțiune decât să își folosească imaginația.
- Permiteți copilului să se joace cu obiecte de zi cu zi care nu sunt concepute pentru joacă (de exemplu : o piatră, o cutie de carton, o pătură sau un ambalaj).
- Folosiți jocurile de rol, vizualizarea, poveștile, figurinele sau plușurile ca o modalitate ludică de a ajuta copilul să se pregătească sau să se adapteze la o situație nouă.

CRISTINA: O, doctore, doctore, ce mi se întâmplă?

FRIDA: Frida, am făcut multe teste și pot să-ți spun că ai luat... TATATAM!... poliomielită!

- Jocurile care stimulează imaginația pot ajuta, de asemenea, la dezvoltarea abilităților sociale, cum ar fi ascultarea și empatia.

TONITO: Toți avem un mic animal în noi... Al meu este un porcușor care râde...

FRIDA: Iar eu... un mic picior de găină...

• Artă și jocul pot fi folosite de copii ca mijloc de comunicare. În acest caz, ele sunt instrumente prețioase pentru a ajuta copilul. Totuși, nu trebuie să ghidăm jocul sau creația artistică pentru a atinge un obiectiv prestabilit. În schimb, ar trebui pur și simplu să „aruncăm momeala” și să lăsăm copilul să se exprime liber.

• Atât în joc, cât și în creația artistică, copiii ar trebui să poată explora și face descoperiri fără a li se impune limite. Acceptați-le ideile, oricât de nebunești ar fi!

TONITO (către Frida): Crezi că aș putea să o colorez pe Chiquita... albastră?

FRIDA: Poți să-ți pui chiar și buline galbene dacă vrei!!!! Și un nas roșu!

DEZVOLTAREA IMAGINAȚIEI PRIN ARTĂ

• Imaginația intră în joc atunci când copilul are ocazia de a crea o lucrare artistică. Prin urmare, acesta trebuie să exerseze improvizarea și creația liberă. De exemplu, pentru a dezvolta imaginația, este mai bine să folosiți o foaie de hârtie albă decât o carte de colorat.

• Folosiți creația artistică pentru a le comunica copiilor că au dreptul să încerce lucruri noi, să greșescă și să încerce din nou. Astfel, copilul învață că greșelile fac parte din viață.

• Practicarea unei forme de artă poate fi o modalitate excelentă de gestionare a emoțiilor negative, atât pentru copii, cât și pentru adulți. Oferiți copilului ocazia de a folosi arta în acest scop, dacă dorește. De asemenea, puteți oferi un exemplu folosind dumneavoastră această metodă.

FRIDA: Am dansat cu moartea, dar am transformat fiecare cicatrice, fiecare suferință, într-o pânză pe care mi-am pictat povestea, realitatea mea. Nu am urmat nicio școală și nicio influență. Aveam nevoie să mă exprim și, prin pictură, am putut să spun totul și să lupt pentru libertatea mea! Libertatea de a fi fată, de a iubi, de a călători, de a crea. Am găsit frumusețe în toate.

Procesul creativ este cathartic. Referindu-se la scriitori, Boris Cyrulnik afirmă: „Scriind, tăind cuvinte, mâzgăind săgeți în toate direcțiile, scriitorul își repară sinele sfâșiat. Cuvântul scris transformă suferința.”

Frida Kahlo a spus: „Pictura mea poartă mesajul durerii [...]. Pictura mi-a completat viața. Tablourile au luat locul a tot ceea ce am pierdut.”

Credits

Editor: Violette Duguay - Project Manager

holafriada-film.com/en/

Film images: © Haut et court, Tobo, Du Coup

Tradus în limba română: August Film

