

Przewodnik dla rodziców do programu



Przyjaciele Zippiego

Uczymy dzieci umiejętności społecznych i radzenia sobie z trudnościami.



www.partnershipforchildren.org.uk

www.pozytywnaeducacja.pl

Na tych stronach możesz znaleźć więcej informacji o Programie Przyjaciele Zippiego. Można też bezpłatnie pobrać ten Przewodnik dla rodziców.

Dobre zdrowie

Na co dzień poświęcamy wiele uwagi zdrowiu fizycznemu dzieci - upewniamy się, że odpowiednio się odżywiają, zimą ciepło je ubieramy, zachęcamy do uprawiania sportów i dbania o dobrą kondycję.

Jednak czy wystarczająco troszczymy się o ich zdrowie emocjonalne i dobre samopoczucie? Czy zastanawiamy się nad tym, co myślą o sobie, jak funkcjonują wśród innych dzieci, jak radzą sobie z trudnościami i rozczarowaniem?

Zdrowie emocjonalne jest istotne dla naszego szczęścia i tego, jak radzimy sobie w życiu. Nawet bardzo małe dzieci mogą nauczyć się alternatywnych sposobów postępowania, aby udoskonalić swoje relacje z innymi ludźmi i lepiej radzić sobie z trudnościami.

Ta broszurka prezentuje program nazwany Przyjaciele Zippiego, który stworzono specjalnie po to, aby pomagać dzieciom między piątym a siódmym rokiem życia, rozwijać powyższe umiejętności na terenie przedszkola i szkoły. Z broszurki dowiesz się, czego twoje dziecko nauczy się w czasie zajęć oraz jak możesz pomóc synowi lub córce czerpać jak największe korzyści z programu.



„Jeżeli uda nam się nauczyć małe dzieci, jak radzić sobie z problemami, to powinny one umieć lepiej pokonywać trudności i kryzysy, zarówno w okresie dorastania, jak i w dorosłym życiu.”

*- Paul Rubenstein, były Prezes Fundacji
Partnerstwo na rzecz Dzieci*



Przewycięzanie trudności

Wszyscy - zarówno dorośli, jak i dzieci - doświadczają w życiu problemów i trudności.

„Przekonałam się, że wielu rodziców jest zaskoczonych, kiedy odkryją, że można nauczyć dzieci, jak radzić sobie z trudnościami. Dzieci w tym wieku chłoną wszystko jak gąbka, a ewaluacja wykazała, że ten program rzeczywiście im pomaga”

- Caroline Egar, Kierownik Programu, Przyjaciele Zippiego

Jako dorośli angażujemy się w dyskusje i spory. Czujemy się nieszczęśliwi lub niezadowoleni w pracy. Czasem nasze relacje z bliskimi kończą się płaczem. Umierają nam członkowie rodziny. Często trudno jest nam wyrazić to, co naprawdę czujemy.

Jeśli potrafimy znaleźć skuteczne sposoby poradzenia sobie z trudnościami i rozczarowaniami, czujemy się lepiej. Badania wykazały, że im więcej rozwiązań wymyślimy i zastosujemy w momencie napotkania problemu, tym bardziej prawdopodobne jest, że skutecznie sobie z nim poradzimy.

Dzieci również wiedzą wiele o trudnych chwilach. Doświadczają różnego rodzaju problemów. Na co dzień mają do czynienia z takimi incydentami, jak sprzeczki na placu zabaw czy odczuwanie zazdrości o brata lub siostrę, albo też z większymi problemami typu: zmiana szkoły, agresja, doznawanie przemocy czy rozpad rodziny.

Okazuje się, że mechanizm radzenia sobie w sytuacjach trudnych jest taki sam zarówno dla dorosłych jak i dzieci: im więcej sposobów radzenia sobie mamy do wyboru i wykorzystania, tym większa szansa, że skutecznie poradzimy sobie z problemem.

Doświadczenie wskazuje, że dzieci w wieku pięciu, sześciu lat potrafią już dokonywać wyboru, poszukiwać rozwiązań w trudnej sytuacji i uczyć się nowych sposobów radzenia sobie z problemami. Jeśli będą potrafiły to robić w przedszkolu i w pierwszych latach szkoły podstawowej, pozyskają umiejętności, które będą niezwykle pomocne przez całe życie.



Osiągnięcia w nauce

Badania wykazały, że dobre wyniki w nauce w niewielkim stopniu przekładają się na zdolności dziecka do skutecznego radzenia sobie z życiowymi niepowodzeniami i wyzwaniem, do ćwiczenia samodyscypliny, nawiązywania silnych i długotrwałych więzi, a także do szczęśliwego i spełnionego życia.

Zatem, osiągnięcia w nauce są istotne, ale ważne jest również, aby promować zdrowie i dobro emocjonalne dziecka.

Dlatego właśnie dzieci czerpią korzyści z Programu *Przyjaciele Zippiego* - nabywają umiejętności, które pomogą im pokonać codzienne trudności i wieść bardziej szczęśliwe życie.

„Teraz rozumiałam, że małe dzieci mają taką samą potrzebę rozmawiania o swoich uczuciach i problemach jak dorośli.” - Nauczyciel

„77% nauczycieli stwierdziło, że Program Przyjaciele Zippiego pozytywnie wpłynął na osiągnięcia dzieci w nauce.”

Raport z ewaluacji

Są dowody wskazujące na to, że w szkołach, gdzie dzieci mają lepsze samopoczucie i bardziej się wzajemnie akceptują, uczniowie uczą się lepiej, a wyniki w nauce poprawiają się.



Czym jest Program Przyjaciele Zippiego?

Przyjaciele Zippiego to program dla małych dzieci z różnymi możliwościami i zdolnościami. Nie koncentruje się on na dzieciach z konkretnymi problemami czy trudnościami, ale promuje zdrowie emocjonalne wszystkich małych dzieci. Prowadzony jest w szkołach i przedszkolach. Składa się z 24 spotkań. Nauczyciel twojego dziecka został specjalnie przeszkolony, aby prowadzić zajęcia.



Program *Przyjaciele Zippiego* składa się z sześciu części, a każda z nich zawiera odrębne opowiadanie. Wiele usłyszysz o bohaterze o imieniu Zippi. Jest on patyczakiem, a jego przyjaciele to grupa chłopców i dziewcząt. Opowiadania prezentują ich w okolicznościach dobrze znanych małym dzieciom, takich jak: przyjażnienie się, zdobywanie i tracenie przyjaciół, krzywdzenie, radzenie sobie ze zmianą i stratą oraz podejmowanie nowych wyzwań. Każde opowiadanie jest zilustrowane przy pomocy zestawu barwnych obrazków i uzupełnione zadaniami, takimi jak: rysowanie, odgrywanie ról, ćwiczenia i zabawy. Cały program przeznaczony jest szczególnie dla dzieci w wieku od pięciu do siedmiu, ośmiu lat, a doświadczenie wskazuje, że dzieciom bardzo się on podoba.



Program uczy dzieci:

- Jak rozpoznawać własne uczucia i jak o nich rozmawiać
- Jak mówić to, co chce się powiedzieć
- Jak słuchać uważnie
- Jak prosić o pomoc
- Jak nawiązywać i utrzymywać przyjaźnie
- Jak radzić sobie z samotnością i odrzuceniem
- Jak mówić przepraszam



- Jak radzić sobie z przemocą i krzywdzeniem
- Jak rozwiązywać konflikty
- Jak radzić sobie ze zmianą i stratą, między innymi ze śmiercią
- Jak adaptować się do nowych sytuacji
- Jak pomagać innym

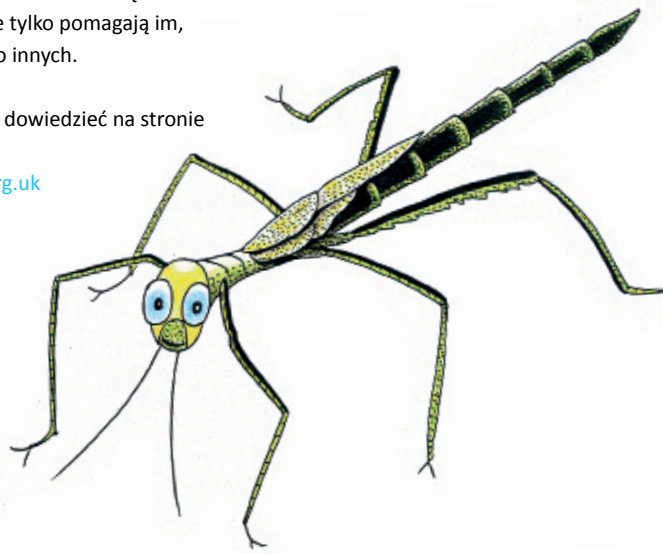
W Programie *Przyjaciele Zippiego* nie mówimy dzieciom, co mają robić. Zamiast tego, zachęcamy je do zastanowienia się nad sytuacją i wymyślania własnych rozwiązań problemów. Dzieci ćwiczą dobieranie rozwiązań, które nie tylko pomagają im, ale również uwzględniają dobro innych.

Więcej o programie możesz się dowiedzieć na stronie internetowej

www.partnershipforchildren.org.uk

oraz

www.pozytywnaeducacja.pl



Przyjrzyjmy się bliżej

Program *Przyjaciele Zippiego* jest podzielony na sześć części, a każda z nich zawiera po cztery spotkania. Każda część dotyczy innych zagadnień. Streszczamy je tutaj, abyście mogli dowiedzieć się, czego będzie uczyło się wasze dziecko.

CZĘŚĆ 1

UCZUCIA

Program zaczyna się od rozmawiania na temat uczuć: smutku, szczęścia, złości, zazdrości i zdenerwowania. Dzieci ćwiczą wyrażanie tego, jak czują się w różnych sytuacjach i poszukiwania sposobów, co można zrobić, aby poczuć się lepiej.

CZĘŚĆ 2

KOMUNIKACJA

W ramach tej części dzieci uczą się skutecznej komunikacji. Program uczy dzieci, jak słuchać innych. Uczy też, jak prosić o pomoc i mówić to, co chce się powiedzieć, nawet gdy jest to trudne. Często nawet „ciche” dzieci otwierają się w czasie spotkań i uczą się wyrażać siebie swobodniej.

CZĘŚĆ 3

PRZYJAŹŃ

W tej części dzieci uczą się o przyjaźni, jak nawiązywać i utrzymywać przyjaźń, jak radzić sobie z samotnością i odrzuceniem. Ćwiczą też, jak mówić przepraszam i jak godzić się z przyjacielem po sprzeczce.

CZĘŚĆ 4

ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

Ta część dotyczy tego, jak rozwiązywać konflikty, a zdaniem nauczycieli program szybko uczy dzieci akceptacji dla odmienności. W tej części rozmawiamy z dziećmi na temat agresji i przemocy, a w szczególności na temat tego, co dzieci mogą zrobić, jeśli ktoś krzywdzi je same lub kogoś z ich otoczenia.

CZĘŚĆ 5

PRZEZWYCIĘŻANIE ZMIANY I STRATY

Ta część stanowi refleksję nad radzeniem sobie ze zmianami, zarówno wielkimi, jak i małymi. Największą zmianą ze wszystkich możliwych, jest czyjaś śmierć. Mimo że dorośli często uważają, że śmierć jest bardzo trudnym tematem do rozmowy, to według małych dzieci tak nie jest. Chętnie wykorzystują okazję do otwartego mówienia na temat, który stał się tabu dla wielu dorosłych. Jedno spotkanie poświęcone jest odwiedzeniu miejsca pamięci lub cmentarza i może wydać się to zaskakujące, ale jest ono często określane jako najwocześniejsze spotkanie z całego programu.

CZĘŚĆ 6

UMIEMY SOBIE RADZIĆ Z TRUDNOŚCIAMI

Ostatnia część stanowi podsumowanie wszystkiego, czego dzieci nauczyły się dotychczas: znajdowania różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami, pomagania innym oraz adaptowania się do nowych sytuacji. Końcowe spotkanie to radosne świętowanie, połączone z wręczaniem dzieciom koron i dyplomów.



Czy to działa?

Tak. Badania ewaluacyjne prowadzone w różnych krajach i w rozmaitych warunkach kulturowych, nieustannie potwierdzają, że Program Przyjaciele Zippiego pomaga dzieciom rozwijać umiejętności społeczne i umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

Niezależne badania ewaluacyjne przeprowadzone na losowo dobranej próbie pokazały, że dzieci:

- rozwijają umiejętności radzenia sobie z trudnościami,
- mają większą samoświadomość,
- wykazują się większą empatią,
- w większym stopniu uruchamiają mechanizmy samokontroli,
- nawiązują lepsze relacje,
- mają lepsze wyniki w nauce.

Te same badania wskazują również na poprawę atmosfery w klasie oraz zmniejszenie agresji i przemocy.

Ponad milion dzieci na całym świecie wzięło już udział w zajęciach Programu Przyjaciele Zippiego. Wielu rodziców i nauczycieli miało okazję dostrzec, jakie jest oddziaływanie programu na dzieci. Coraz więcej jest też dowodów potwierdzających, że to oddziaływanie utrzymuje się co najmniej do okresu dorastania

Możesz przeczytać więcej o rezultatach ewaluacji na naszej stronie internetowej:

www.partnershipforchildren.org.uk



„Siedemdziesiąt dwa procent rodziców zauważyło w zachowaniu swoich dzieci zmiany, które skojarzyli z udziałem w programie. Dzieci komunikowały się swobodniej, ceniły przyjaciół, wydawały się być bardziej rozsądne, uważne, przyjacielskie i szczerze oraz zaczęły rozumieć innych.” - Badania opinii

rodziców na Litwie



Co Ty możesz zrobić?

Chociaż Program Przyjaciele Zippiego prowadzony jest przez przeszkolonych nauczycieli, Ty możesz pomóc zwiększyć skuteczność jego oddziaływania w stosunku do twojego dziecka.

„Program zmienił nasze życie rodzinne. Teraz wszystkie moje dzieci umieją się wzajemnie wysłuchać. Nie mogłam uwierzyć, kiedy zorientowałam się, że Zippi to tylko patyczak!” - Matka

„Znam kilku dorosłych, którym przydałyby się takie zajęcia.” - Dyrektor szkoły

Uzupełnieniem Programu Przyjaciele Zippiego są Ćwiczenia Domowe. Do każdej z sześciu części programu opracowane zostało jedno ćwiczenie do wykonania w domu.

Twoje dziecko przyniesie do domu kartkę papieru z ćwiczeniem do wykonania przez was dwoje. Nie zabierze to dużo czasu, ale spróbujcie wygospodarować kilka minut na wspólne wykonanie w spokoju ćwiczenia domowego.

Może też się zdarzyć że dziecko przyniesie do domu rysunek, który narysowało lub proste arkusze podsumowania, jakie dzieci wypełniają na koniec każdego spotkania. Wykaż zainteresowanie i zachęcaj swoje dziecko do opowiedzenia o spotkaniu, które miało miejsce danego dnia.

Prawdopodobnie zauważysz, że twoje dziecko jest mniej agresywne, bardziej tolerancyjne i lepiej radzi sobie z rozwiązywaniem problemów. W miarę możliwości wzmacniaj w dziecku wszystkie pozytywne zmiany.

Dzieci lubią zajęcia w programie Przyjaciele Zippiego. Przygotuj się na to, że Twoje dziecko stanie się bardziej rozmowne i bądź gotów słuchać!



Więcej materiałów

Na stronie internetowej Programu Przyjaciele Zippiego można znaleźć więcej zasobów i materiałów przydatnych dla rodziców.

Ćwiczenia

Oprócz Ćwiczeń Domowych, jakie zostały opracowane dodatkowo do programu, więcej propozycji ćwiczeń można znaleźć na stronie:

www.pozytywnaeducacja.pl

Zajrzyj do zakładki: Rodzice i jeśli uznasz, że ćwiczenia, które tam się znajdują, okażą się przydatne, możesz je pobrać bezpłatnie ze strony

Czytanie

Znajdź czas na głośne czytanie swojemu dziecku.

Wspólne czytanie i czytanie na głos, może być bardzo pomocne, zwłaszcza, jeśli twoje dziecko zmaga się z takimi problemami i trudnymi tematami, jak np.: żaloba, agresja, rozwód lub utrata przyjaciela.





www.pozytywnaeducacja.pl
Centrum Pozytywnej Edukacji
Tel: +48 608 370 777
e-mail: info@pozytywnaeducacja.pl



www.partnershipforchildren.org.uk
Partnership for Children
Tel: 44 (0) 20 8974 6004
e-mail: info@partnershipforchildren.org.uk

