

Průvodce rodiče



Zipyho kamarádi

Učíme se sociální dovednosti a řešit obtížné situace



www.partnershipforchildren.org.uk

O programu *Zipyho kamarádi* se více dozvíte na našich webových stránkách, kde si můžete zdarma stáhnout i tohoto průvodce pro rodiče v různých jazycích. Kromě toho na stránce naleznete další informace a odkazy na zdroje, užitečné v případě, kdy chcete dítěti pomoci s obtížnými situacemi (jako jsou např. úmrtí, šikana, odloučení, změna a ztráta). Můžete se rovněž stát naším Kamarádem a zůstat tak informován o naší práci.

Projekt *Zipyho kamarádi* v České republice pro Vás připravila nezisková organizace E-clinic, z. ú. ve spolupráci s Centrem sociálních služeb Praha, oddělením Pražské centrum primární prevence a norskou partnerskou organizací Voksne for Barn.

www.zipyhokamaradi.cz

www.ecinstitut.cz

zipy@ecinstitut.cz

Dobré zdraví

Velkou pozornost věnujeme fyzickému zdraví dětí – staráme se o to, jestli dobře jedí, v zimě je oblékáme do teplého oblečení, podporujeme je ve sportech a chceme, aby zůstaly v kondici.

Staráme se však dostatečně o jejich emocionální zdraví a pohodu? O to, jak se samy cítí, jak vycházejí s jinými dětmi, jak se vyrovnávají s problémy a zklamáními?

Emocionální zdraví je pro naše štěstí a životní pohodu nezbytné. I malé děti se můžou naučit mnoho způsobů, jak s událostmi nakládat, jak mít dobré a zdravé vztahy s ostatními lidmi a jak řešit problémy.

Tato brožura poskytuje základní informace o programu *Zipyho kamarádi*, který byl vytvořen speciálně pro děti od 5 do 7 let, aby získaly potřebné dovednosti ve škole. Dozvíte se v ní, co se dítě během programu naučí a jak mu můžete pomoci, aby své dovednosti využilo co nejlépe.



***„Pokud malé děti naučíme,
jak řešit obtížné situace, budou se
snáze vyrovnávat s problémy
a krizemi v adolescenci
a dospělosti.“***

***(Paul Rubenstein, bývalý předseda
společnosti Partnership for Children)***



V těžkých časech

Všichni – dospělí i děti – zažíváme v životě problémy a složité situace.

„Hodně rodičů je překvapeno, když zjišťují, že se děti mají učit vyrovnávat se s problémy – avšak v tomto věku děti nasávají věci kolem jako houba a výzkum prokázal, že jim program skutečně pomohl.“

(Caroline Egar, programová ředitelka, Zippyho kamarádi)

Jako dospělí se často hádáme a nesouhlasíme s ostatními. Jsme nešťastní nebo málo sebejistí v práci. Náš vztah končí v slzách. Umře nám blízký člověk. Často nedokážeme říct, co skutečně cítíme. Pokud najdeme vhodné a funkční způsoby, jak se vyrovnat s problémy a zklamáními, budeme se cítit lépe. Výzkum prokázal, že čím více řešení jsme schopni vymyslet, když se potýkáme s problémem, tím je větší pravděpodobnost, že se s ním vyrovnáme úspěšně.

Různé nesnáze zažívají i děti. Každodenní konflikty jako např. hádka na pískovišti či žárlivost na sourozence. Anebo obtížnější situace – např. změna školy, šikana, rozpad rodiny. Avšak stejně jako pro dospělé, je i pro děti klíčové pravidlo – čím více způsobů řešení problému máme na výběr, tím se zvyšuje naše šance, že problém zvládneme.

Praxe ukazuje, že i děti v pěti či šesti letech jsou schopny chápat problematiku výběru z možností, jak situaci vyřešit, a můžou se naučit i nové způsoby. Pokud se naučí takto řešit situace už v prvních letech školy, osvojí si dovednosti, které jim zůstanou na celý život.



Úspěch ve škole

Výzkum ukázal, že fakt, že se děti dobře učí, ještě neznamená, že se umějí vyrovnat se životními výzvami a zklamáními, naučit se sebedisciplíně, vytvářet pevná a dlouhodobá přátelství, žít šťastný a naplněný život.

I když je úspěch ve škole důležitý, nesmíme zapomínat ani na podporu emocionální pohody dítěte. A právě zde je hlavní přínos programu *Zipyho kamarádi* – učí děti, jak se vyrovnávat s každodenními problémy a žít šťastně.

„Zjistil jsem, že děti mají potřebu o svých pocitech a problémech mluvit, stejně jako to dělají dospělí.“

(učitel)

**Z výzkumů vyplývá,
že ve školách,
ve kterých se děti
cítily lépe, dosahovali
žáci lepších výsledků
a učili se lépe.**

*„Sedmdesát sedm
procent učitelů
potvrdilo, že program
měl pozitivní dopad
na dosažené
výsledky žáka.“*
(evaluační zpráva)



Co jsou Zipyho kamarádi?

Zipyho kamarádi je program pro malé děti s různou mírou dovedností a potřeb. Nezaměřuje se na děti s konkrétními problémy či znevýhodněními. Jeho cílem je podpořit emocionální zdraví všech malých dětí. Program se vyučuje ve školách a ve školkách, skládá se z 24 vyučovacích hodin a běží po celý školní rok. Učitel, který bude s dětmi pracovat, bude pro výuku s tímto programem speciálně vyškolen.



Zipyho kamarádi se skládají ze šesti modulů, přičemž každý modul obsahuje svůj vlastní příběh. Uslyšíte zejména o hrdinovi jménem Zipy (strašilka) – a jeho kamarádech a kamarádkách. V příbězích hrdinové čelí problémům a výzvám, které jsou dětem blízké – jsou to např. nová přátelství a ztráta kamaráda, šikana, vyrovnávání se se změnou a ztrátou, snaha znovu začít. Každý příběh je doprovázen sadou barevných ilustrovaných obrázků a podpořen aktivitami jako např. kreslení, scénky či hry. Celý program byl vytvořen speciálně pro cílovou skupinu dětí od pěti do sedmi let a naše zkušenosti ukazují, že děti velmi baví.



Program děti naučí:

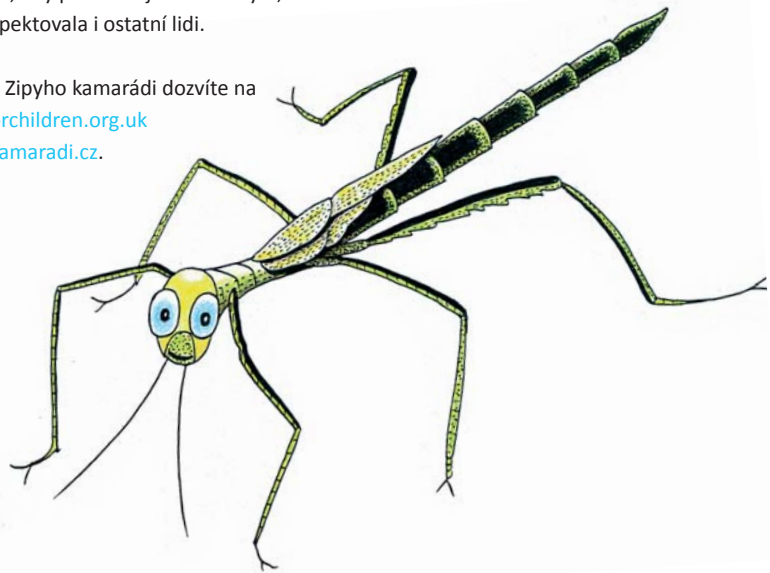
- Identifikovat své pocity a hovořit o nich
- Říkat, co chtějí říct
- Pozorně naslouchat
- Požádat o pomoc
- Udržet si a vytvářet přátelství
- Pracovat s osamělostí a odmítnutím
- Omluvit se
- Řešit šikanu



- Řešit konflikty
- Vyrovnat se se změnou a ztrátou, včetně úmrtí
- Přizpůsobit se novým situacím
- Pomáhat ostatním

V programu *Zipyho kamarádi* dětem neříkáme, co mají dělat. Místo toho je podporujeme, aby nad situacemi a řešeními přemýšlely samy a přicházely se svými vlastními nápady. Děti se učí vybírat řešení nejenom podle toho, aby pomohla jim samotným, ale zároveň aby respektovala i ostatní lidi.

Více se o programu *Zipyho kamarádi* dozvíte na www.partnershipforchildren.org.uk nebo www.zipyhokamaradi.cz.



Detaily

Program *Zipyho kamarádi* je rozdělen do šesti modulů, skládajících se ze čtyř hodin. Každý modul se zabývá jiným tématem.

MODUL 1

POCITY

Děti program začínají diskuzí o pocitech – zda jsou smutné, veselé, zlobí se, žárlí či se cítí nervózně. Učí se říkat, jak se cítí v různých situacích, a hledají způsoby, jak se cítit lépe.

MODUL 2

KOMUNIKACE

V tomto modulu se děti učí efektivně komunikovat – jak naslouchat ostatním, jak si říct o pomoc a jak říct, co opravdu chtějí říct, i když je to obtížné. Zakřiknuté děti se obvykle v tomto modulu otevrou a naučí se vyjadřovat otevřeněji.

MODUL 3

JAK SE VZTAHY TVOŘÍ A BOŘÍ

Zde se děti učí o tom, jak navázat a udržet přátelství, jak se vyrovnat s osamělostí a odmítnutím. Učí se, jak se omluvit a jak se po hádce s kamarádem udobřit.

MODUL 4

JAK ŘEŠIT KONFLIKTY

Tento modul se zabývá způsoby, jak řešit konflikty. Učitelé tvrdí, že se děti velmi rychle naučí, jak nakládat s rozdíly mezi sebou a řešit je. Součástí modulu je i téma šikany a pomoci těm, kteří jsou šikanováni.

MODUL 5

JAK SE VYROVNAT SE ZMĚNOU A ZTRÁTOU

V tomto modulu se děti učí vyrovnávat se změnami, a to malými i velkými (tou největší je, když jim zemře někdo blízký). Ačkoliv dospělí často o smrti neradi hovoří, malé děti s tím problémem nemívají. Vítají možnost hovořit o tématu, které je pro mnoho dospělých tabu. Součástí jedné hodiny je i výlet na hřbitov – tato aktivita kupodivu patří mezi nejpoblárnější části celého programu.

MODUL 6

ZVLÁDÁME OBTÍŽNÉ SITUACE

Poslední modul shrnuje a upevňuje, co se děti již naučily – nacházet různá řešení problémů, jak pomoci ostatním a jak se vyrovnat s novými situacemi. Poslední hodina zahrnuje oslavu, při které dítě dostane korunku a diplom.



Funguje to?

Ano. Evaluační zprávy potvrzují, že program *Zipyho kamarádi* pomohl dětem (po celém světě a v mnoha různých kulturách) zlepšit jejich sociální dovednosti a dovednost řešit problémy.

Nezávislé studie, jejichž výsledky byly náhodně ověřovány, prokázaly, že u dětí dochází k následujícímu pokroku:

- Zlepší se jejich dovednost řešit problémy
- Zvýší se jejich sebeuvědomění
- Jsou empatičtější
- Lépe se ovládají
- Zlepší se jejich vztahy
- Zlepší se jejich výsledky ve škole

Studie rovněž ukázaly, že selepší atmosféra ve třídě a minimalizuje se výskyt šikany.

Program *Zipyho kamarádi* dokončilo více než milion dětí po celém světě. Jeho pozitivní dopad na děti potvrdilo mnoho učitelů a rodičů z mnoha zemí. A poslední výzkumy dokazují, že jeho kladný vliv u dětí přetrvává až do jejich adolescence.

O výzkumech a výsledcích hodnocení programu se dočtete víc na webových stránkách v sekci Programmes – Evaluation (Programy – Hodnocení): www.partnershipforchildren.org.uk.



„Sedmdesát dva procent rodičů zaznamenalo změny v chování jejich dítěte, které se programu zúčastnilo. Děti komunikovaly otevřeněji, vážily si kamarádů, více nad věcmi přemýšlely, dávaly větší pozor, byly přátelštější a upřímnější a chápaly ostatní.“

(rodiče z Litvy)



Co můžete udělat

Ačkoliv je program vyučován speciálně vyškolenými učiteli, můžete vaše dítě podpořit, aby si z něj odneslo co nejvíce.

Ke každému ze šesti modulů nabízíme domácí aktivitu. Dítě domů přinese list papíru s úkoly, které byste měli vypracovávat společně. Nezapomínejte na čas, ale budete si na ně muset vyčlenit dostatečný prostor a klid.

Dítě domů rovněž může přinést obrázky, které nakreslilo, nebo jednoduché pracovní listy se zpětnou vazbou ke každé hodině. Projevujte zájem a podporujte dítě, aby s vámi o hodinách hovořilo.

Můžete zpozorovat, že vaše dítě přestalo být agresivní, narůstá u něj tolerance a je schopno lépe řešit problémy. Podporujte všechny pozitivní změny.

Děti program *Zípyho kamarádi* velmi baví a určitě o něm s vámi budou chtít hovořit. Připravte se na to a naslouchejte jim.

*„Program náš rodinný život hodně posunul. Všechny moje děti si teď naslouchají. Nevěřila jsem svým vlastním uším, když jsem zjistila, že Zipy je jen strašilka!“
(matka)*



Další zdroje

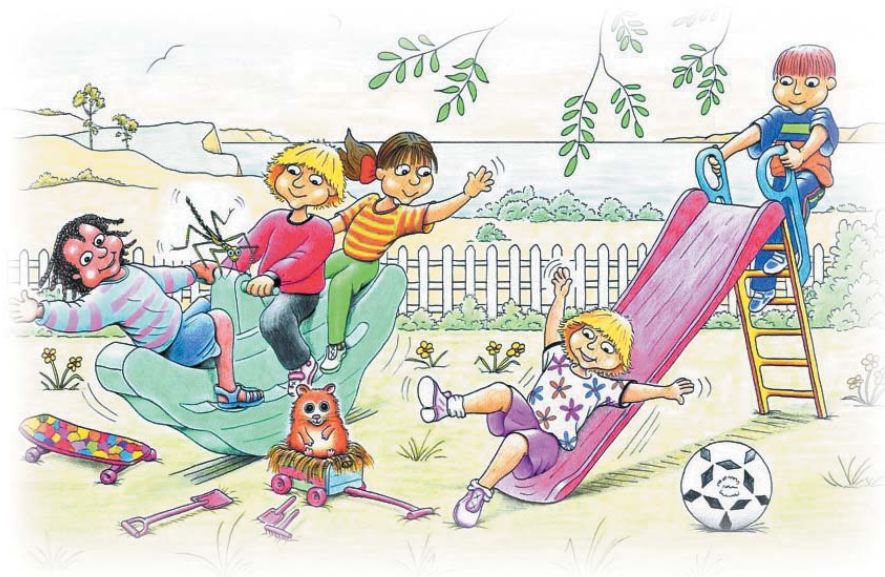
Na našich webových stránkách, v sekci pro rodiče, naleznete mnoho dalších užitečných zdrojů.

Aktivita

Kromě domácích aktivit, které budete dostávat ze školy, máme pro vás další aktivity a tipy na webu. Podívejte se na ně a vyberte si ty, které jsou pro vaše dítě vhodné – všechny jsou dostupné zdarma.

Čtení

Udělejte si čas a s dítětem si čtete. Společné čtení může dítěti pomoci, zejména pokud se musí vyrovnávat s problémy, jakou jsou úmrtí někoho blízkého, šikana, rozvod či odloučení.



Partnership for Children

Partnership for Children je nezávislou charitativní organizací, jejímž cílem je podpořit duševní zdraví a emoční pohodu dětí po celém světě.

Zipyho kamarádi jsou naším hlavním programem a dodáváme k němu jak materiály, tak prvotní školení pro partnerské organizace z celého světa. Díky tomuto se nám, jakožto malé neziskové organizaci, podařilo rozšířit program a pomoci dětem k lepšímu duševnímu zdraví a emocionální vyrovnanosti v mnoha zemích po celém světě. Dále jsme vytvořili program *Jablíčkoví kamarádi*, který navazuje na *Zipyho kamarády* a podporuje další rozvoj v tématech z předchozího programu.

Více informací o programu *Zipyho kamarádi* i o tom, jak pomáhat dětem ve složitých situacích, naleznete na našich webových stránkách www.partnershipforchildren.org.uk

V České republice pro vás program *Zipyho kamarádi* zajišťuje nezisková organizace E-clinic, z.ú. ve spolupráci s Centrem sociálních služeb Praha, odd. Pražské centrum primární prevence.

www.zipyhokamaradi.cz



E-clinic

E-clinic, z.ú. je nezisková organizace s více než 20letými zkušenostmi (zal. 1992 jako Svépomocná asociace psychogenních poruch příjmu potravy) s prevencí a léčbou různých psychiatrických poruch a onemocnění.

Máme zkušenosti s mezinárodními výzkumnými projekty zaměřenými na internetovou prevenci, včasnou intervenci a destigmatizaci psychiatrických onemocnění, zvláště u těch diagnóz, pro které jsou služby stále nedostatečné (např. poruchy příjmu potravy a související potíže, ADHD v dospělosti). Naším cílem je vyvíjet snadno dostupné komplexní služby, které napomáhají včasnému zachytu duševních onemocnění, podporovat duševní zdraví a přispívat tak k prevenci a destigmatizaci duševních onemocnění a jejich léčby. Podílíme se také na podpoře dalšího vzdělávání odborníků, zvyšování specializované kvalifikace a vytváření podmínek pro zavádění nových metod s kvalitními zahraničními výcviky a supervizí.

Zakladatelem a statutárním zástupcem je prof. MUDr. Hana Papežová, CSc., vedoucí Centra pro poruchy příjmu potravy Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze.

www.ecinstitut.cz

Centrum sociálních služeb Praha, oddělení Pražské centrum primární prevence

Centrum sociálních služeb Praha, oddělení Pražské centrum primární prevence (dále PCPP) je odborné metodické pracoviště zaměřené na oblast primární prevence rizikového chování na území hl. města Prahy. Je jedním z oddělení Centra sociálních služeb Praha, jednoho z největších pražských poskytovatelů služeb v oblasti sociální, zdravotní, informační a vzdělávací.

PCPP poskytuje metodickou podporu, konzultace, supervize a vzdělávání v jednotlivých oblastech rizikového chování školám a dalším zapojeným organizacím. Podílí se na zavádění mezinárodně ověřených metodik programů primární prevence do školské praxe. Mapuje systém služeb primární prevence a připravuje analýzy z oblasti rizikového chování, ve spolupráci s oddělením prevence MHMP a MŠMT. Podílí se na metodice a hodnocení projektů v rámci grantového řízení MHMP v oblasti primární prevence.

Na vědecko-výzkumné činnosti spolupracuje s akademickými pracovišti v ČR i v Evropě.

www.prevence-praha.cz



Podpořeno grantem z Norska.
Supported by grant from Norway.

