

Przewodnik dla rodziców do Programu



# *Przyjaciele Zippiego*

**Partnership for  
*Children***





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

– Matka.

*„Znam kilku dorosłych, którym przydałyby się takie zajęcia.”*

– Dyrektor szkoły.

# Co Ty możesz zrobić?

Chociaż program Przyjaciele Zippiego prowadzą przeszkoleni nauczyciele, i Ty możesz pomóc zwiększyć jego skuteczność w stosunku do swojego dziecka. Znajdziesz tu sześć sugestii, jak to zrobić.

- Wielu nauczycieli organizuje spotkania dla rodziców, zanim zaczną program. Weź w nich udział, zadawaj pytania i dowiedz się jak najwięcej o programie.
  - Poproś o plan spotkań, abyś wcześniej wiedział, kiedy twoje dziecko będzie omawiać dany temat. To pomoże Ci utrwalić lekcję w domu.
  - Dzieci często przynoszą do domu ilustracje, które narysowały lub proste arkusze podsumowania, które wypełniają na koniec każdego spotkania. Wykaż zainteresowanie i zachęcaj swoje dziecko do opowiadania o spotkaniu, które miało miejsce danego dnia.
  - Utrzymuj kontakt ze szkołą dziecka. Jeśli chcesz, aby nauczyciel Twojego
- dziecka wiedział o jakichś nowych wydarzeniach dotyczących Waszej rodziny, porozmawiaj z nim.
- Prawdopodobnie zauważysz, że Twoje dziecko jest mniej agresywne, bardziej tolerancyjne i lepiej radzi sobie z rozwiązywaniem problemów. Chwal wszystkie ewentualne zmiany.
  - Przygotuj się na to, że Twoje dziecko stanie się bardziej rozmowne i bądź gotów słuchać!

**Program Przyjaciele Zippiego przyniósł wiele korzyści tysiącom dzieci, które już go poznały i polubiły. Wierzmy, że tak samo będzie w przypadku Twojego dziecka.**

# Dobre zdrowie

**W**iele uwagi poświęcamy zdrowiu fizycznemu dzieci – upewniamy się, że odpowiednio się odżywiają, zimną ciepło je ubieramy, zachęcamy do uprawiania sportów i utrzymywania kondycji.

Jednak czy wystarczająco troszczymy się o ich zdrowie emocjonalne i dobre samopoczucie – o to, co myślą o sobie, jak funkcjonują wśród innych dzieci, jak radzą sobie z trudnościami i rozczarowaniami?

Zdrowie emocjonalne jest istotne dla naszego szczęścia i dla tego, jak radzimy sobie w życiu. Nawet bardzo małe dzieci mogą nauczyć się odmiennych sposobów postępowania, aby doskonalić 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 szkoły lub przedszkola. Z broszurki dowiesz się, czego Twoje dziecko nauczy się w czasie zajęć oraz, jak możesz pomóc synowi lub córce czerpać korzyści z programu.



*„Skoro możemy nauczyć małe dzieci,  
jak radzić sobie z problemami, to  
powinny one umieć lepiej pokonywać  
problemy i kryzysy w okresie dorastania  
i w dorosłym życiu.”*

*– Paul Rubenstein,  
przewodniczący  
Partnerstwa na rzecz Dzieci*



# Przewycięzanie trudnych okresów

Wszyscy – i dorośli, 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; jednak 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 nieszczeniwi lub niepewni w pracy. Nawiązujemy i zrywamy więzi z innymi. Umierają nam członkowie rodziny. Często trudno jest nam wyrazić to, co naprawdę czujemy.

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

Również dzieci wiele wiedzą o trudnych chwilach. Doświadczają różnego rodzaju trudności. Na co dzień

mają do czynienia z takimi zdarzeniami, jak sprzeczki na placu zabaw czy odczuwanie zazdrości o brata lub siostrę; albo z większymi problemami typu – zmiana szkoły, bycie krzywdzonym.

Jednak wyjście dla dzieci jest takie samo jak dla dorosłych; im więcej sposobów radzenia sobie mają do wyboru i wykorzystania, tym większa szansa, że skutecznie poradzą sobie z problemem.

Doświadczenie wskazuje, że dzieci w wieku pięciu, sześciu lat potrafią zrozumieć pojęcie dokonywania wyboru, rozwiązania sytuacji i uczyć się nowych sposobów radzenia sobie z trudnościami. Jeśli nauczą się tego

# Czy to jest skuteczne?

Program Przyjaciele Zippiego był gruntownie badany i ewaluowany.

Przez ponad sześć lat program był udoskonalany i wiele tysięcy dzieci w Danii i na Litwie wzięło w nim udział. Nauczycieli i dzieci proszono o wyrażanie opinii i wypełnianie kwestionariuszy przed udziałem w programie i po jego zakończeniu. Wyniki były porównywane z wynikami dzieci, które nie brały udziału w programie.

Ewaluacja wskazuje, że w porównaniu z dziećmi, które nie brały udziału w programie, dzieci uczestniczące w nim wykazały się większymi umiejętnościami współpracy, asertywności, samokontroli i empatii oraz rzadziej pojawiały się

u nich złe zachowania.

Najważniejsze jest to, że dzieci biorące udział w programie nauczyły się stosować bardziej konstruktywne strategie, takie jak:

- Mówienie przepraszam
- Mówienie prawdy
- Rozmawianie z przyjaciółmi
- Rozmawianie o problemach
- Podejmowanie prób zachowania spokoju

Częstotliwość stosowania przez dzieci strategii nieskutecznych, takich jak: wpadanie w złość, obgryzanie paznokci czy krzyk – obniżyła się. Program okazał się skuteczny

zarówno wśród chłopców, jak i wśród dziewcząt.

Niezależne badania na Litwie wykazały, że dzieci po upływie roku od zakończenia programu nadal posiadały nowo nabyte umiejętności.

Wielu nauczycieli stwierdziło, że program zredukował konflikty w klasie i pomógł im lepiej rozumieć uczniów. Niektórzy nauczyciele stwierdzili nawet, że program pomógł im w ich własnych problemach!

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

*„Dzięki programowi przekonałem się, jak niewiele wiem o dzieciach. Teraz widzę, że można z nimi rozmawiać o wszystkim.”*  
– Nauczyciel

O różnych badaniach ewaluacyjnych możesz przeczytać na stronie [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk).

# Wnikliwsza charakterystyka

Program Przyjaciele Zippiego jest podzielony na sześć części, każda zawiera po cztery spotkania i dotyczy innych zagadnień. Streszczamy je tutaj, abyś mógł dowiedzieć się, czego będzie uczyło się Twoje dziecko.

## CZĘŚĆ 1

### UCZUCIA

Dzieci zaczynają od omawiania uczuć – smutku, szczęścia, złości, zazdrości i zdenerwowania. Ćwiczą mówienie o tym, co czują w różnych sytuacjach i poznają sposoby poprawiania samopoczucia.

## CZĘŚĆ 2

### KOMUNIKACJA

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

## CZĘŚĆ 3

### NAWIĄZYWANIE I ZRYWANIE WIĘZI

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

## CZĘŚĆ 4

### ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW

Ta część uczy, jak rozwiązywać konflikty, a według nauczycieli szybko sprawia, że dzieci łatwiej akceptują swoje odmienności. W szczególności dotyczy problemu krzywdzenia i tego, co dzieci mogą zrobić, jeśli ktoś krzywdzi je lub kogoś innego.

## CZĘŚĆ 5

### PRZEŻYWANIE 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, iż śmierć jest bardzo trudnym tematem do rozmowy, małe dzieci chętnie wykorzystują okazję do otwartego mówienia na ten temat, który stał się tabu dla wielu dorosłych. Jedno spotkanie poświęcone jest odwiedzeniu miejsca pamięci lub cmentarza i może wyda się to zaskakujące, ale jest ono często określane jako najwocześniejsze spotkanie z całego programu.

## CZĘŚĆ 6

### DAJEMY SOBIE RADĘ

Ostatnia część stanowi podsumowanie wszystkiego, czego dzieci nauczyły się – znajdowania różnych sposobów radzenia sobie z problemami, pomagania innym oraz adaptowania się do nowych sytuacji. Końcowe spotkanie jest swego rodzaju świętowaniem, połączonym z wręczaniem koron i dyplomów.

*„Istnieje powszechna zgoda co do faktu, że ten program udoskonalił relacje dzieci z rówieśnikami oraz nauczycielami, jak również zdolność radzenia sobie z problemami w codziennym życiu”.*

*– Podsumowanie ewaluacji*

w pierwszych latach szkoły podstawowej, z czasem nabędą umiejętności niezwykle pomocnych przez całe życie.

Badania wykazały, że dobre wyniki w nauce w niewielkim stopniu przekładają się na umiejętności życiowe dziecka: skuteczne radzenie sobie z życiowymi niepowodzeniami i wyzwaniem, ćwiczenie samodyscypliny, nawiązywanie silnych i długotrwałych więzi; innymi słowy prowadzenie szczęśliwego i spełnionego życia.

Osiągnięcia w nauce są bardzo istotne; równie ważne jest jednak, aby promować zdrowie emocjonalne dziecka.

Dlatego właśnie dzieci czerpią korzyści z programu Przyjaciele Zippiego – nabywają umiejętności, które pomogą im pokonać codzienne trudności i uczynić życie bardziej szczęśliwym.

**Są dowody wskazujące na to, że w szkołach, gdzie dzieci mają lepsze samopoczucie i bardziej się wzajemnie akceptują, także ich wyniki w nauce poprawiają się.**



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

*– Nauczyciel*

# Co to jest program Przyjaciele Zippiego?

**P**rzyjaciele Zippiego to program dla małych dzieci o różnych umiejętnościach. 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. Nauczyciele zostali specjalnie przeszkoleni, 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 dziewczynek. 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 zaczynanie od nowa. Każde opowiadanie jest zilustrowane za pomocą zestawu – barwnych obrazków i uzupełnione zadaniami, takimi jak rysowanie, odgrywanie ról i zabawy. Cały program przeznaczony jest szczególnie dla dzieci w wieku od pięciu do siedmiu lat. 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 w sytuacji, kiedy jest się krzywdzonym
- Jak rozwiązywać konflikty
- Jak radzić sobie ze zmianą i stratą, między innymi ze śmiercią
- Jak adaptować się do nowych sytuacji
- Jak pomagać innym

Program Przyjaciele Zippiego nie mówi dzieciom, co robić. Zamiast tego zachęca je do zastanowienia się nad sobą i wymyślania własnych rozwiązań problemów. Dzieci ćwiczą dobieranie rozwiązań, które nie tylko im pomagają, ale również nie krzywdzą innych.

Więcej o programie możesz się dowiedzieć na stronie internetowej  
[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)  
[www.cmppp.edu.pl](http://www.cmppp.edu.pl)





Partnership for  
*Children*

Dziękujemy GlaxoSmithKline za wspieranie międzynarodowego rozwoju i ewaluacji Przyjaciół Zippięgo.  
Program „Przyjaciele Zippięgo” w Polsce realizuje Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej  
we współpracy z Partnership for Children