

GUIA PARA PAIS E EDUCADORES



Amigos do Ziki

Competências socioemocionais e de *coping*



Para saber mais sobre o *Amigos do Ziki* consulte o nosso sítio da Internet **www.amigosdoziki.pt**. Encontrará mais atividades para ajudar os seus filhos a lidar com situações difíceis, como o luto, o *bullying*, a separação, a mudança e a perda.

Poderá também tornar-se *Amigo do Ziki* e manter-se a par do nosso trabalho.



Crianças saudáveis

Temos muito cuidado com a saúde física dos nossos filhos: que comam bem, que se agasalhem no inverno, que sejam ativos e pratiquem esporte. Mas será que prestamos atenção suficiente à saúde mental e ao bem-estar emocional dos nossos filhos? À forma como se sentem com eles próprios, como se relacionam com as outras crianças, como lidam com as situações difíceis e as decepções?

A saúde emocional é determinante para a nossa felicidade e para a forma como conduzimos a nossa vida, e mesmo as crianças mais pequenas podem aprender diferentes formas de agir, o que as ajuda tanto nas relações com as outras pessoas como a lidar com as dificuldades do dia-a-dia.

Este livrinho tem como objetivo apresentar um programa chamado *Amigos do Ziki*, que foi concebido precisamente para ajudar as crianças de cinco a sete anos a desenvolver essas competências, em contexto escolar. Informa os pais e educadores daquilo que será trabalhado com os seus filhos durante o programa e de como podem ajudá-los a tirar deste o máximo partido.



Se conseguirmos ensinar as crianças pequenas a lidar com as dificuldades que sentem, elas ficarão mais bem preparadas para lidar com problemas e crises na adolescência e na vida adulta.

– Paul Rubenstein, antigo presidente da Partnership for Children



Tempos difíceis

Todos nós, adultos e crianças, na nossa vida, nos deparamos com problemas e dificuldades.

Penso que muitos pais ficam surpreendidos quando descobrem que é possível ensinar as crianças a lidar com as dificuldades do dia-a-dia, mas nestas idades eles absorvem tudo como uma esponja e as avaliações mostram que o programa consegue realmente ajudá-las.

– Caroline Egar, Diretora do programa Zippy's Friends

Enquanto adultos, temos discussões e divergências. Sentimo-nos descontentes ou inseguros no trabalho. Um relacionamento termina entre lágrimas. Um familiar morre. Muitas vezes, é difícil para nós dizermos o que realmente sentimos. Se conseguirmos encontrar formas eficazes de lidar com as dificuldades e desilusões, sentimo-nos melhor.

A investigação mostra que quanto maior for a quantidade de soluções em que conseguimos pensar e que conseguirmos aplicar quando nos deparamos com um problema, maior é a probabilidade de conseguirmos lidar com ele. As crianças também se deparam com todo o tipo de dificuldades. Podem ser os incidentes de todos os dias, como as brigas no recreio, os ciúmes do irmão ou da irmã, ou problemas mais sérios, como mudar de escola, ser alvo de *bullying* ou viver uma separação na família. Seja como for, a fórmula é a mesma para crianças e para adultos. Quanto maior for a escolha de estratégias para lidar com problemas e quanto maior for a capacidade de as

utilizar, também maiores serão as possibilidades de sucesso na resolução das situações.

A experiência demonstra que, logo a partir dos cinco ou seis anos, as crianças são capazes de compreender o conceito de escolher como lidar com uma situação e que são capazes de aprender novas formas de lidar com as dificuldades.

Ao trabalhar estas capacidades de forma estruturada, estão a adquirir competências às quais podem recorrer durante a vida inteira.



Desempenho académico

Investigações demonstram que o facto de as crianças terem bons resultados escolares pouco influencia a sua capacidade de lidar de forma positiva com as frustrações e os desafios da vida, de exercer autodisciplina, de construir relações fortes e duradouras e de viver uma vida plena e feliz.

Portanto, embora o sucesso académico seja importante, é essencial promover também o bem-estar emocional das crianças.

É neste aspeto que as crianças retiram o maior proveito do *Amigos do Ziki*: desenvolvem capacidades que irão ajudá-las a lidar com as dificuldades do dia-a-dia e a viverem mais felizes.

Acabei por compreender que as crianças têm exatamente a mesma necessidade que as pessoas crescidas de falar sobre os seus sentimentos e problemas. – Professor

Há dados que sustentam que as crianças aprendem melhor e têm melhores resultados académicos em escolas onde se sentem melhor com elas próprias e com os outros.

77% dos professores referem que o programa teve um impacto positivo no desempenho académico das crianças.

– Relatório de avaliação

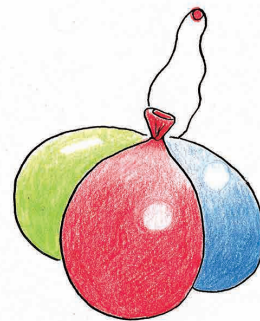


O que é o Amigos do Ziki?

O *Amigos do Ziki* destina-se a todas as crianças, independentemente dos problemas ou dificuldades que possam ter. Promove a saúde emocional de todas as crianças. É ensinado em escolas e jardins-de-infância, ao longo de 24 sessões. O educador do seu filho, assim como o professor de educação especial, receberam formação específica para ensinar o *Amigos do Ziki*.



O *Amigos do Ziki* tem seis módulos e cada módulo tem a sua própria história. Vai começar a ouvir falar bastante de um certo Ziki. O Ziki é um bicho-pau e os seus amiguinhos são um grupo de crianças. Nas histórias, lidam com aspetos que são familiares a todas as crianças: a amizade, o fazer e perder amigos, o *bullying*, a mudança e a perda e iniciar um novo ciclo. Cada história é ilustrada por um conjunto de imagens coloridas e serve de base para atividades, como desenho, dramatizações e jogos. O *Amigos do Ziki* pode ser aplicado dos cinco aos sete anos e a experiência demonstra que as crianças gostam muito do programa.



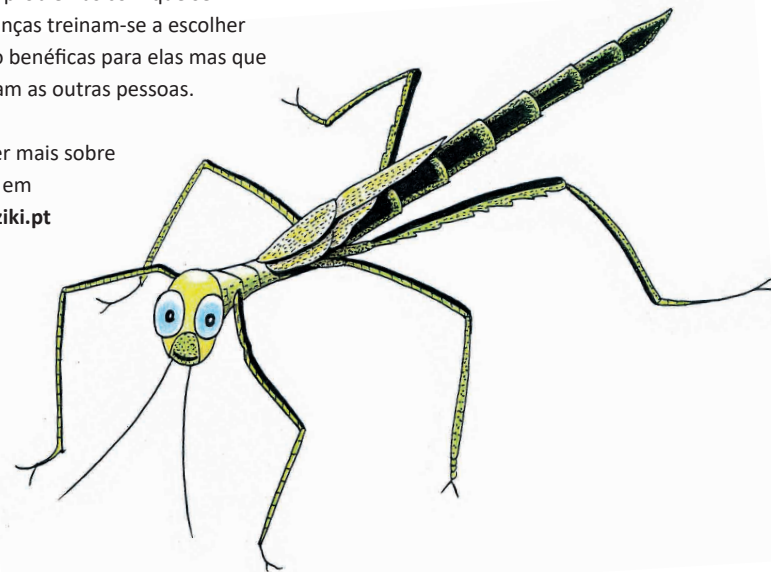
O programa ensina as crianças a:

- Identificar os seus sentimentos e falar sobre eles
- Dizer o que querem dizer
- Escutar com atenção
- Pedir ajuda
- Fazer amigos e mantê-los
- Lidar com a solidão e a rejeição
- Pedir desculpa
- Lidar com o *bullying*
- Resolver conflitos
- Lidar com a mudança e a perda, incluindo a morte
- Adaptar-se a novas situações
- Ajudar os outros



O *Amigos do Ziki* não diz às crianças o que fazer. Em vez disso, incentiva-as a pensar por elas próprias e a encontrar as suas próprias soluções para os problemas com que se deparam. As crianças treinam-se a escolher soluções que são benéficas para elas mas que também respeitam as outras pessoas.

Pode ficar a saber mais sobre o *Amigos do Ziki* em www.amigosdoziki.pt



Em pormenor

O *Amigos do Ziki* está dividido em seis módulos, com quatro sessões cada um. Cada módulo tem um tema diferente. Apresentamos aqui uma síntese, para que possa saber o que o seu filho vai aprender.

MÓDULO 1

SENTIMENTOS As crianças começam por falar sobre sentimentos: tristeza, alegria, raiva ou irritação, inveja e ciúmes, e nervosismo. Praticam a capacidade de dizer como se sentem em diferentes situações e exploram formas de procurar sentir-se melhor.

MÓDULO 2

COMUNICAÇÃO Este módulo ensina as crianças a comunicar de forma eficaz. O programa ensina as crianças a ouvir as outras pessoas. Ensina-as a pedir ajuda e a dizer o que querem dizer, mesmo em situações difíceis. Muitas vezes, as crianças mais caladas "abrem-se" nestas sessões e aprendem a exprimir-se mais livremente.

MÓDULO 3

INICIAR E TERMINAR RELAÇÕES Neste módulo, aborda-se a amizade: como fazer amigos e mantê-los, assim como lidar com a solidão e a rejeição. As crianças praticam a capacidade de pedir desculpa e de fazer as pazes com um amigo depois de uma zanga.

MÓDULO 4

RESOLUÇÃO DE CONFLITOS Este módulo trabalha a resolução de conflitos. Os educadores e professores asseguram que as crianças rapidamente ganham uma maior capacidade de resolver disputas entre elas. Este módulo aborda, nomeadamente, o problema do *bullying* e daquilo que as crianças podem fazer se elas próprias ou outras pessoas forem alvo de *bullying*.

MÓDULO 5

LIDAR COM A MUDANÇA E A PERDA Este módulo aborda formas de lidar com as mudanças, sejam estas grandes ou pequenas. A maior mudança de todas ocorre quando alguém morre. Embora seja frequente os adultos considerarem a morte um assunto muito difícil, com as crianças raramente é assim. Recebem com muito interesse a oportunidade de falar abertamente sobre um tema que passou a ser tabu para muitos adultos. Há uma sessão que consiste numa visita a um cemitério e, surpreendentemente, talvez, esta é, com frequência, considerada a sessão mais popular de todo o programa.

MÓDULO 6

SABEMOS AGIR O módulo final reforça tudo o que as crianças aprenderam: procurar formas diferentes de lidar com situações difíceis, ajudar os outros e adaptar-se a novas situações. A sessão final é uma celebração, em que cada criança recebe uma coroa e um certificado.



Funciona?

Sim. Estudos de avaliação efetuados em países e culturas diferentes comprovam, de forma consistente, que o *Amigos do Ziki* ajuda as crianças a desenvolver as suas competências sociais e de *coping*.

Estes estudos independentes, que incluem ensaios clínicos aleatórios controlados de grande dimensão, demonstram que as crianças desenvolvem:

- Melhores competências de *coping*
- Maior autoconsciência
- Mais empatia
- Melhor autorregulação
- Melhores relações pessoais
- Melhor desempenho académico

Os estudos também demonstram que o ambiente da sala de aula melhora e que a ocorrência de *bullying* diminui.

Mais de um milhão de crianças já tiveram oportunidade de completar o *Amigos do Ziki* no mundo inteiro. Pais e professores de vários países corroboram a eficácia do programa. Além disso, há cada vez mais provas de que os efeitos da sua aplicação podem manter-se pelo menos até a adolescência.

Poderá obter mais informação sobre os resultados das avaliações na nossa página www.amigosdoziki.pt na secção “Avaliações”.



Setenta e dois por cento dos pais notaram mudanças no comportamento dos filhos, que relacionaram com a participação no programa. As crianças começaram a comunicar com mais à-vontade, a valorizar os amigos, a mostrar-se mais atenciosas, atentas, simpáticas e sinceras, e mais capazes de compreender os outros.

– Inquérito a pais, Lituânia



O que pode fazer

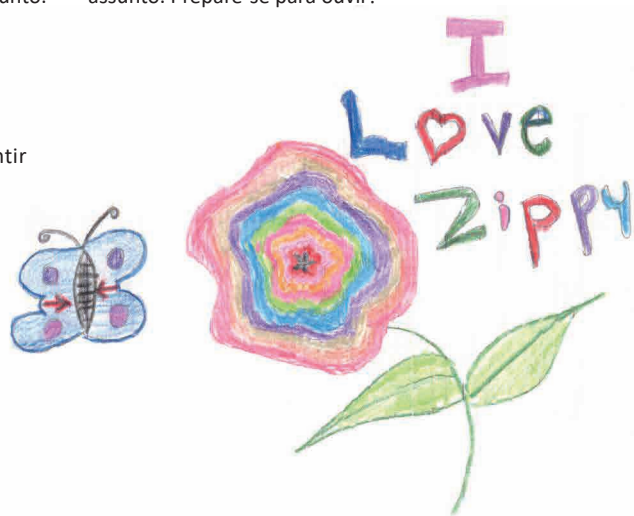
Embora o *Amigos do Ziki* seja aplicado por educadores com formação específica para o fazer, há muitas coisas que os pais podem fazer para ajudar os filhos a tirarem o maior partido do programa.

Existe uma Atividade de casa para cada um dos seis módulos. O seu filho levará para casa uma folha de papel com uma atividade para fazerem em conjunto. Não demora muito tempo, mas será necessário dedicar algum tempo a fazê-la.

As crianças costumam gostar do *Amigos do Ziki* e provavelmente vão querer falar consigo acerca do assunto. Prepare-se para ouvir!

O seu filho poderá também levar para casa desenhos que tenha feito ou as Fichas do Sentir que completa no final de cada sessão do programa. Mostre interesse e incentive o seu filho a falar sobre a sessão.

Poderá notar menos agressividade, mais tolerância e maior capacidade de resolução de problemas por parte do seu filho. Dê o seu incentivo a todas as mudanças positivas que detetar.



O programa transformou a vida da nossa família. Os meus filhos agora ouvem-se uns aos outros. Mal pude acreditar quando descobri que o Ziki era apenas um bicho-pau! – Mãe

Mais recursos

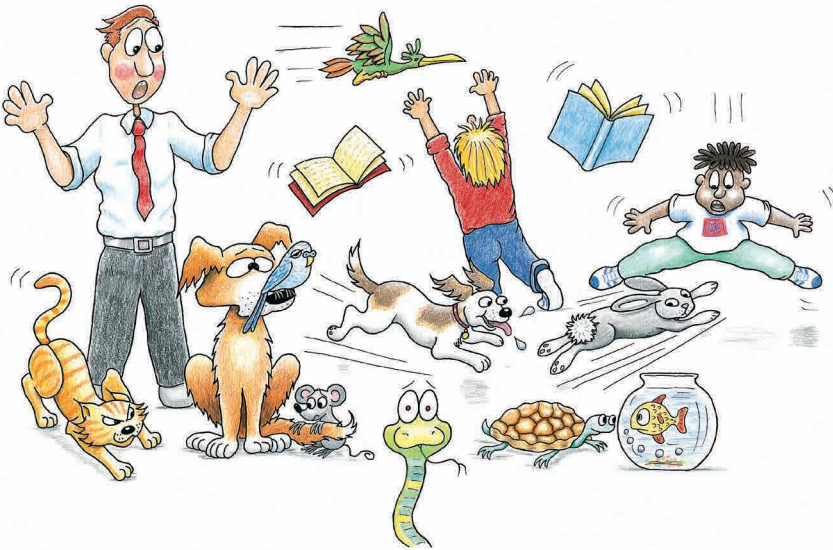
Na secção para pais do nosso sítio da Internet existem recursos, disponibilizados gratuitamente, que poderão ser-lhe úteis.

Atividades

Além das Atividades de casa que irá receber através do *Amigos do Ziki*, disponibilizamos outras no nosso sítio. Dê-lhes uma vista de olhos e escolha alguma que lhe pareça ser útil para o seu filho. São todas gratuitas.

Leitura

Tire tempo para ler com o seu filho. Muitos livros para crianças, além de cativantes, têm ensinamentos para a vida. Alguns podem revelar-se muito úteis quando as crianças se deparam com situações difíceis, como a perda, o *bullying*, o divórcio ou a separação. Quais os que mais gosta de ler com os seus filhos?





Correio eletrónico
geral@amigosdoziki.pt

Telefone
966 452 204

Morada
Amigos do Ziki
Rua da Fábrica Social, 17
4000-201 PORTO
Portugal

Sítio na Internet
www.amigosdoziki.pt



© 2015 Partnership for Children. Todos os direitos reservados.