

РЪКОВОДСТВО ЗА РОДИТЕЛИ КЪМ ПРОГРАМАТА



Приятелите на Зипи

Partnership for
Children



Добро здраве

Отделяме много внимание на здравето на децата си – да се уверим, че се хранят добре, че са топло облечени през зимата, насърчаваме ги да спортуват и да поддържат форма. Но обръщаме ли достатъчно внимание на емоционалното им здраве и тяхното добруване – какво мислят за себе си, как се разбират с другите деца, в каква степен се справят с трудностите и разочарованията?

Емоционалното здраве е от решаващо значение за щастието ни и справянето ни в живота, а дори и най-малките деца могат да се научат да правят нещата по начин, който да им помогне в отношенията с другите,

както и при преодоляване на трудностите.

Тази книжка представя програма, наречена **Приятелите на Зипи**, която е специално разработена да помогне на деца между пет- и седемгодишна възраст да развият тези умения в училище. Тя ще ви покаже какво точно ще научи детето ви по време на програмата и как бихте могли да помогнете на вашия син или дъщеря да извлече максимума от нея.



„Ако успеем да научим малките деца как да се справят с трудностите, те ще могат да решават по-добре проблемите и кризите в юношеството и по-късно като възрастни.“

Пол Рубенщайн, председател на „Partnership for Children“



Справяне с трудности

„Установявам, че много родители с изненада разбират, че децата могат да бъдат научени как да се справят с трудностите. На тази възраст те попиват всичко като гъби и оценката на програмата доказва, че „Приятелите на Зипи“ в действителност им помага.“

*Карълайн Игар,
програмен мениджър
на „Partnership for Children“*

Всеки един от нас, дете или възрастен, се сблъсква с проблеми и трудности през живота си

Като възрастни влизаме в спорове и разногласия. Чувстваме се недоволни или несигурни в работата. Приключваме връзките си с много емоции. Губим член от семейството. Често ни е трудно да изразим какво наистина чувстваме. Ако успеем да намерим ползотворен начин да преодоляваме трудностите, ще се чувстваме по-добре. А изследванията показват, че колкото повече решения измислим и използваме при сблъскването с проблем, толкова по-голям е шансът успешно да го решим.

Децата също знаят много за трудностите. Сблъскват се с най-различни видове. Ежедневни случки като кавга на детската площадка,

ревност от брат или сестра. Или по-големи проблеми – смяна на училището, тормоз. Подходът при децата е същият, както и при възрастните. Колкото повече варианти за справяне със ситуацията могат да изберат и употребят, толкова по-голяма е възможността да се справят успешно с даден проблем.

Практиката показва, че децата на пет- или шестгодишна възраст разбират, че могат да избират различен подход към дадена ситуация, и учат нови начини да се справят с трудностите. Ако могат да правят това в първите години на началното училище, ще придобият умения, които биха им помогнали през останалата част от живота.

„Всеобщото мнение е, че програмата е подобрила начина, по който децата общуват с връстниците си и с учителите, както и начина, по който се справят с всекидневните трудности.“

Коментар от Оценъчен доклад на програмата



Изследванията показват, че високият успех в училище не помага особено на едно дете да надмогва чувството на безсилие и предизвикателствата, да развива самодисциплина, да изгражда силни и трайни взаимоотношения, да живее щастлив и пълноценен живот.

И докато постиженията в училище са важни, още по-съществено е да се поддържа доброто емоционално здраве на децата.

Ето защо децата имат полза от **Приятелите на Зипи** – придобиват умения, които ще им помогнат да се справят с всекидневните трудности и да живеят по-щастливо.

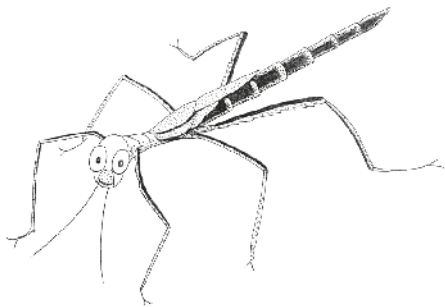
Има данни, според които в училища, където децата се чувстват щастливи, те се учат по-добре и резултатите им се повишават.

„Сега осъзнавам, че малките деца изпитват същата необходимост да говорят за чувствата и проблемите си, както и възрастните.“

Учител

Какво е „Приятелите на Зипи“?

Приятелите на Зипи е програма за всички малки деца. Тя не се фокусира върху деца със специфични проблеми или затруднения. Вместо това насърчава емоционално здраве на всички малки деца. По нея се обучава в училищата и детските градини в продължение на 24 седмици, с едно занятие на седмица. Учителят на вашето дете е специално обучен да работи по нея.



Приятелите на Зипи включва шест модула, като всеки от тях има своя собствена история. Ще чувате често за герой на име Зипи! Той е насекомо, наподобяващо пръчица, а приятелите му са група момичета и момчета. Историите разкриват как те се сблъскват с типичните за малките деца трудности – приятелство, сприяеляване и загуба на приятел, тормоз, справяне с промени и загуба, както и поставянето на ново начало. Всяка история е илюстрирана с помощта на набор от ярки картинки и допълнена от дейности като рисуване, ролеви и други игри. Програмата е специално предназначена за деца между 5- и 7-годишна възраст и опитът показва, че те се забавляват много с нея.



Програмата учи децата как:

- Да разпознават чувствата и да говорят за тях
- Да кажат това, което искат
- Да слушат внимателно
- Да помолят за помощ
- Да намират приятели и да ги задържат
- Да се справят със самотата и отхвърлянето
- Да кажат „Съжалявам“
- Да се справят с тормоза
- Да разрешават конфликти
- Да се справят с промените и загубата, в това число и смъртта
- Да се приспособяват към нови ситуации
- Да помагат на другите



Приятелите на Зипи не казва на децата какво да правят. Вместо това ги насърчава да мислят за себе си и да се справят по собствен начин с проблемите. Децата се упражняват да избират решения, които не само да им помагат, но и да не пречат на останалите.

Може да научите повече за програмата **Приятелите на Зипи** на www.priatelitenazippy.com



Поглед отблизо

Приятелите на Зипи е разделена на шест модула, всеки от по четири сесии. Всеки модул засяга различна тема. Ще ги обобщим сега, за да видите какво ще учи детето ви.

МОДУЛ 1 ЧУВСТВА

Децата започват с обсъждане на чувствата – тъга, щастие, гняв, завист и раздразнителност. Упражняват се да назовават чувствата си в различни ситуации и да търсят начини да се почувстват по-добре.

МОДУЛ 2 ОБЩУВАНЕ

Този модул учи децата как да общуват ефективно. Програмата ги научава да изслушват другите. Обучава ги как да помолят за помощ и да кажат това, което искат, дори и в трудни ситуации. Мълчаливите деца често „се разкриват“ при тези сесии и

се научават да се изразяват по-свободно.

МОДУЛ 3 СЪЗДАВАНЕ И ПРЕКЪСВАНЕ НА ОТНОШЕНИЯ

Тук децата учат за приятелството – как да създадат и задържат приятелства и как да се справят със самотата и отхвърлянето. Упражняват се как да казват „Съжалявам“ и как да спечелят отново приятел след кавга.

МОДУЛ 4 РАЗРЕШАВАНЕ НА КОНФЛИКТИ

Този модул се занимава с това как се разрешават конфликти и учителите

коментират, че децата бързо се усъвършенстват в преодоляването на различията си. По-специално този модул се фокусира върху тормоза и онава, което децата могат да направят, ако те или техен приятел попаднат в такава ситуация.

МОДУЛ 5 СПРАВЯНЕ С ПРОМЯНА И ЗАГУБА

Този модул разглежда справянето с промените, както големи, така и малки. Най-голяма промяна настъпва, когато някой почине. Въпреки че за възрастните често смъртта е много трудна тема за разговор, при малките деца рядко е така. Те приветстват

възможността да говорят открито по тема, превърнала се в табу за много възрастни. Занятието, протекло като посещение на гробище, е често, изненадващо може би, класирано като най-успешното за цялата програма.

МОДУЛ 6 НИЕ СЕ СПРАВЯМЕ

Финалният модул затвърждава всичко, което децата са научили – да намират различни начини за справяне, да помагат на другите и да се адаптират към нови ситуации. Заключителната сесия протича като празненство, на което всяко дете получава корона и сертификат.

Има ли ефект?

Програмата *Приятелите на Зипи* беше старателно тествана и оценена.

Разработването на програмата е отнело вече повече от шест години и стотици хиляди деца от Европа, Азия, Северна и Южна Америка са я преминали. Родители и учители в много държави са свидетели на това как програмата помага на децата.

Приятелите на Зипи е оценена от независими оценители, а повече информация за това можете да намерите на сайта на Partnership for Children.

В по-обширните изследвания проучващите установиха, че децата, включили се в **Приятелите на Зипи**, са показали подобрения в сътрудничеството,

отстояването на позицията, самоконтрола, съпричастността, както и намаляване на проблемното поведение, в сравнение с децата, които не са взели участие. Научили са се да използват повече позитивни стратегии, например:

- Да се извиняват
- Да казват истината
- Да говорят с приятели
- Да разсъждават върху проблем
- Опитват се да запазват спокойствие

Употребата на неработещи стратегии, като ядосване, гризане на нокти и крещене, са намалели. Програмата е била еднакво ефективна

както за момчета, така и за момичета.

Всички тези резултати са убедили местни и национални правителства да подкрепят **Приятелите на Зипи**.

Програмата е призната също и от Световната здравна организация. Изследванията продължават, а резултати ще бъдат публикувани на сайта на Partnership for Children.

Приятелите на Зипи помага както на децата, така и на техните учители. Анкета в шест държави установява, че 89% от учителите, взели участие в програмата, смятат, че в резултат на това са станали по-добри в работата си.

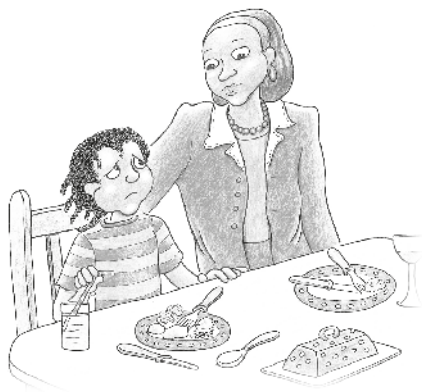
„72 процента от родителите забелязват промени в поведението на децата си, които свързват с участието им в програмата. Децата общуват по-свободно, ценят приятелите, стават по-внимателни и съсредоточени, полюбезни и открити и започват да разбират другите.“

Проведено проучване за „Приятелите на Зипи“ сред родители от Литва

„Благодарение на програмата „Приятелите на Зипи“ осъзнах колко малко познавам децата. Сега сякаш мога да разговарям с тях за всичко.“

Учител

Можете да прочетете още за резултатите от различни оценяващи проучвания на www.partnershipforchildren.org.uk.



Какво можете да направите

Подкрепа за Приятелите на Зипи

„Програмата „Приятелите на Зипи“ преобрази семейството ни. Сега децата ми се изслушват едно друго. Не можах да повярвам, когато разбрах, че Зипи е само едно насекомо.“ Майка

„Познавам няколко възрастни, на които обучението по програмата би им се отразило добре.“
Директор на училище

- Много учители организират срещи за родители преди началото на програмата. Отидете и разберете повече, задавайте въпроси.
- Поддържайте контакт с училището на детето си. Споделете с учителя на детето ви, ако има някакви новини около вашето семейство, за които искате той/тя да знае.
- Помолете за програма, за да знаете предварително кога детето ви ще обсъжда конкретни теми. Това ще ви помогне да затвърдите уроците вкъщи.
- Може да забележите, че детето ви е по-малко агресивно, по-толерантно и се справя по-добре с трудностите. Насърчавайте всички позитивни промени.
- Бъдете подготвени – детето ви ще започне да говори повече, пригответе се да го слушате.

Хиляди деца вече са се забавлявали с програмата „Приятелите на Зипи“, докато научават ценни житейски уроци. Надяваме се, че програмата ще бъде полезна и за вашето дете!

Фондация „Асоциация Анимус“ е единственият лицензиран представител на програмата „Приятелите на Зипи“ за България.

Тази книга е отпечатана с финансовата подкрепа на Фондация ОУК, Швейцария по проект „Ключ към училище без страх“.

Тази книга е обект на авторско право. Никаква част от нея не може да бъде възпроизвеждана без изричното знание и писмено позволение на Partnership for Children или Фондация „Асоциация Анимус“.

ISBN 978-619-90256-2-8
София, 2016

Фондация „Асоциация Анимус“

Адрес: София, 1000, ул. Екзарх Йосиф 85

тел./факс (+3592) 983 52 05

e-mail: animus@animusassociation.org

www.animusassociation.org

e-mail: animus@priatelitenazippy.com

www.priatelitenazippy.com

Partnership for Children 26-27 Market Place,
Kingston upon Thames, Surrey KT1 1JH, England

e-mail info@partnershipforchildren.org.uk

www.partnershipforchildren.org.uk



OAK
FOUNDATION

Partnership for
Children

