

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### *Друзья Зиппи*

«Партнерство в интересах детей»

### **Хорошее здоровье**

Мы уделяем большое внимание физическому здоровью наших детей – заботимся о том, чтобы они хорошо кушали, тепло одеваем их зимой, поощряем их занятия спортом, чтобы они были в хорошей физической форме.

Но обращаем ли мы достаточно внимания на их эмоциональное здоровье и благополучие – как они относятся к себе самим, как они ладят с другими детьми, как они справляются с трудностями и разочарованиями?

Эмоциональное здоровье является ключевым фактором для нашего счастья и благополучия в жизни. Даже очень маленькие дети могут научиться по-разному действовать в различных ситуациях, и это поможет им в отношениях с другими людьми и в разрешении проблем.

Данная брошюра ознакомит Вас с программой «Друзья Зиппи», специально разработанной для развития навыков общения в школе у детей от 5 до 7 лет. Она расскажет Вам, чему обучается Ваш ребенок в ходе данной программы и как Вы можете помочь Вашему сыну или дочери извлечь из программы максимальную пользу.

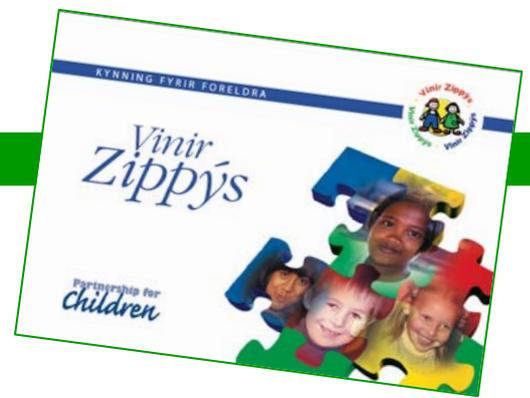
*«Если мы можем научить маленьких детей справляться с трудностями, они будут лучше подготовлены к разрешению проблем и борьбе с кризисами в подростковом возрасте и во взрослой жизни.» – Пол Рубенштейн, председатель общества «Партнерство в интересах детей»*

### **Борьба с трудностями**

**Всем – как взрослым, так и детям – приходится преодолевать трудности и справляться с проблемами**

Случается, что взрослые спорят и ссорятся. Они могут быть несчастливы или неуверенны на работе. Бывает, что взаимоотношения оканчиваются слезами. Может умереть кто-то из членов семьи. Нам часто тяжело выразить словами наши переживания.





Если мы можем найти, как успешно бороться с трудностями и разочарованиями, мы чувствуем себя лучше. Исследования показали, что чем больше решений мы можем представить себе, когда перед нами встает проблема, тем больше вероятность того, что мы успешно ее разрешим.

Детям тоже порой приходится тяжело. Они сталкиваются со всякого рода трудностями. Это могут быть как повседневные события – такие, как ссора на школьном дворе или ревность к младшему брату или сестре, – так и более серьезные проблемы: перемена школы или издевки со стороны других.

Однако залог успеха для детей, точно так же как и для взрослых, в многообразии методов борьбы с трудностями. Чем больше выбор методов, тем больше вероятность того, что проблема будет разрешена успешно.

Опыт показывает, что дети в возрасте пяти-шести лет могут понять, что можно выбирать различные пути для разрешения проблематичной ситуации, и могут научиться новым способам борьбы с трудностями. И если они учатся этому в раннем школьном возрасте, полученные навыки будут помогать им всю жизнь.

*«Я замечала, что многие родители с изумлением узнают, что детей можно научить справляться с трудностями. Однако в этом возрасте дети впитывают все в себя, как губка. Исследования показывают, что программа действительно помогает детям.» – Каролайн Игэр, директор программы «Друзья Зиппи»*

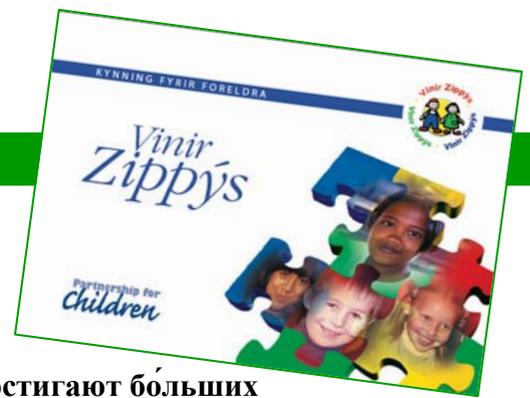
*«Общее мнение таково, что данная программа улучшила отношение детей друг к другу и к учителям, а также облегчает детям борьбу с трудностями в повседневной жизни.» – Оценочное заключение*

Исследования показывают, что успехи в учебе не гарантируют, что ребенок будет хорошо справляться со срывами и проблемами в жизни, будет внутренне дисциплинированным, сможет вступать в тесные, устойчивые взаимоотношения и жить счастливой, полноценной жизнью.

Таким образом, успехи в учебе важны, однако необходимо поддерживать и хорошее эмоциональное состояние наших детей.

Именно поэтому детям полезно познакомиться с «Друзьями Зиппи». Они получают навыки, которые помогут им справляться с повседневными трудностями и жить счастливее.





Имеются данные о том, что дети учатся лучше и достигают больших успехов в учебе в тех школах, где они лучше себя чувствуют и лучше относятся друг к другу.

*«Теперь я понимаю, что маленьким детям необходимо говорить о своих чувствах и проблемах, точно так же как и взрослым.» – Учитель*

### Что такое «Друзья Зиппи»?

«Друзья Зиппи» – это программа для детей вне зависимости от способностей и уровня развития. Программа не рассматривает детей с особыми проблемами или трудностями – она создана для поддержки эмоционального здоровья всех маленьких детей. Программа «Друзья Зиппи» преподается в начальных школах и детских садах один раз в неделю в течение 24 недель. Преподаватель, ведущий программу, получает специальную предварительную подготовку.

В основе программы «Друзья Зиппи» лежат шесть разделов, с каждым из которых связан свой рассказ. Главный герой этих рассказов, Зиппи – это комар. У него есть друзья – мальчики и девочки. В рассказах перед ними встают различные вопросы, знакомые маленьким детям. Это дружба – и как приобрести и потерять друзей; это перемены, издевки, потери; наконец, как начать все с начала. Каждый рассказ проиллюстрирован яркими цветными рисунками и сопровождается различными занятиями – рисованием, простыми и ролевыми играми. Программа специально разработана для детей 5-7 лет, и опыт показывает, что дети очень любят ее.

### Программа «Друзья Зиппи» учит детей:

- Как распознавать свои чувства и говорить о них.
- Как можно высказать свое мнение.
- Как слушать внимательно.
- Как попросить о помощи.
- Как найти друзей и сохранить дружбу.
- Как бороться с одиночеством и отторжением.
- Как попросить прощения.
- Как бороться с издевками.
- Как разрешать конфликты.
- Как справляться с переменами и потерями, в том числе смертью близких людей.
- Как адаптироваться к новым ситуациям.
- Как помогать другим.





Программа «Друзья Зиппи» не говорит детям, что им надо делать, – она призывает их думать самостоятельно и находить собственные пути решения проблем. Дети учатся не только выбирать решения, которые помогают им самим, но и уважать других.

**Вы можете узнать более подробно о «Друзьях Зиппи» в интернете:**  
[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)  
[www.lydheilsustod.is/lydheilsustod/gedraekt/vinir-zippy](http://www.lydheilsustod.is/lydheilsustod/gedraekt/vinir-zippy)

### **Рассмотрим программу «Друзья Зиппи» более подробно**

Программа «Друзья Зиппи» состоит из шести разделов, в каждом из которых четыре главы (учебных часа). В каждом разделе рассматривается особый материал. Мы приводим здесь краткое содержание каждого раздела – таким образом, Вы можете увидеть, чему будет учиться Ваш ребенок.

#### **РАЗДЕЛ 1 ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА**

Дети обсуждают различные чувства – печаль, счастье, раздражение и злость, ревность, волнение и страх. Они учатся выражать словами свое самочувствие в различных ситуациях и искать различные пути для улучшения своего самочувствия.

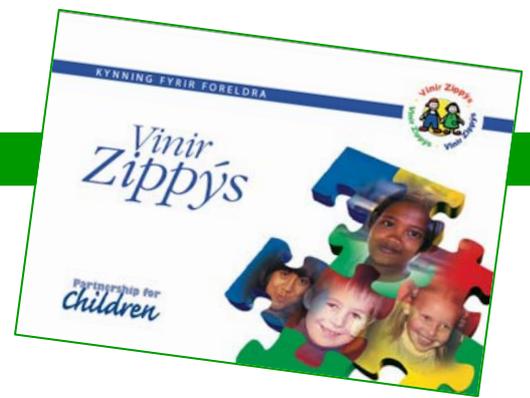
#### **РАЗДЕЛ 2 ОБЩЕНИЕ**

В данном разделе дети учатся говорить о своих мыслях и чувствах таким образом, чтобы другие их хорошо понимали, – а также внимательно слушать других. Программа «Друзья Зиппи» учит детей, как попросить о помощи и как выразить словами то, что они хотят сказать, даже в самой трудной ситуации. Тихие дети часто «раскрываются» на этих занятиях и учатся более свободно высказывать свои мысли и чувства.

#### **РАЗДЕЛ 3 ДРУЖБА**

В этом разделе дети более подробно узнают о дружбе – каким образом найти и сохранить дружбу, как бороться с одиночеством и отторжением. Дети учатся просить прощения и мириться после ссоры.





## РАЗДЕЛ 4 РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ

Данный раздел посвящен тому, как можно примирить различные точки зрения и разрешить конфликт. Учителя отмечают, что дети быстро научаются урегулировать разногласия между собой. Особое внимание уделяется проблеме издевок и преследований – и что дети могут предпринять, если они сами или другие дети окажутся в подобной ситуации.

## РАЗДЕЛ 5 ПЕРЕМЕНЫ И ПОТЕРИ

В этом разделе обсуждаются перемены – большие и малые. Самая большая и тяжелая перемена – это потеря кого-то из близких. Взрослым часто тяжело говорить о смерти – однако для маленьких детей это обычно несложно. Они даже радуются возможности откровенно поговорить на тему, которая является запретной для многих взрослых. Одно из занятий посвящено посещению кладбища – и часто именно это занятие оказывается самым успешным в программе.

## РАЗДЕЛ 6 УДАЧНЫЕ РЕШЕНИЯ

Заключительный раздел закрепляет все, что дети усвоили в поисках различных путей для разрешения проблем и конфликтов, способов помочь другим и адаптироваться к новым ситуациям. Последнее занятие – это праздник; каждый ребенок получает сертификат, подтверждающий участие в программе и достигнутые успехи.

### **Эффективна ли программа «Друзья Зиппи»?**

Программа «Друзья Зиппи» прошла подробное тестирование и экспертизу.

Разработка и совершенствование программы «Друзья Зиппи» заняли более шести лет. Тысячи детей в Дании и Литве уже прошли через эту программу. Преподаватели и дети проходили собеседование и заполняли опросные листы как до начала, так и по окончании занятий по программе. Результаты этих опросов сравнили с результатами детей, которые не принимали участия в программе.

Проведенная оценка показала, что по сравнению с детьми, которые не принимали участия в программе «Друзья Зиппи», участники данной программы достигли больших успехов: они лучше работают вместе с другими, им легче контролировать себя и принимать решения, они больше уверены в себе, больше сочувствуют другим, а проблемы с поведением у них уменьшаются.





Однако важнее всего то, что дети – участники программы «Друзья Зиппи» усвоили различные более положительные поведенческие стратегии, в частности:

- Просить прощения
- Говорить правду
- Беседовать со своими друзьями
- Размышлять о проблеме
- Стараться сохранять спокойствие.

Дети научились также реже применять менее удачные стратегии – например, сердиться, грызть ногти и кричать.

Программа «Друзья Зиппи» показала себя одинаково эффективной для мальчиков и девочек. Специальное исследование, проведенное в Литве, показало, что дети сохраняли приобретенные навыки в течение года после окончания программы.

Многие учителя говорят, что программа «Друзья Зиппи» разрядила конфликтную обстановку в классе и помогла им гораздо лучше понять детей. Некоторые говорят даже, что программа помогла им разрешить свои собственные проблемы!

*«72% родителей отметили изменения в поведении детей и связывают это с участием детей в программе «Друзья Зиппи». Дети стали более свободны в общении, они стали больше ценить своих друзей, казались более задумчивыми, внимательными, дружелюбными и откровенными – и стали лучше понимать других.» – Опрос литовских родителей*

*«Программа открыла мне глаза на то, как мало я знаю о детях. Теперь мне кажется, что с детьми можно говорить практически обо всем.» – Преподаватель*

**Вы можете прочесть более подробно о различных исследованиях в связи с программой «Друзья Зиппи» в интернете:  
[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)**

### Что могут сделать родители

Программу «Друзья Зиппи» преподает специально подготовленный преподаватель – однако родители могут помочь своему ребенку извлечь как можно больше пользы из этой программы. Вот несколько предложений:





- Многие преподаватели организуют родительское собрание перед началом преподавания программы. Сходите на собрание, чтобы лучше познакомиться с программой и спросить обо всех неясностях.
- Попросите расписание, чтобы заранее знать, когда будут занятия по каким разделам (темам). Это поможет Вам подкрепить занятия обсуждениями дома.
- Дети часто приносят домой рисунки, которые они выполнили на занятиях, или простые задания, которые они выполняют по окончании занятий. Проявите интерес и попросите ребенка рассказать, как прошло занятие.
- Поддерживайте связь со школой, в которой учится Ваш ребенок. Поговорите с учителем, если Вы хотите, чтобы он знал о каких-либо событиях в Вашей семье.
- Вы можете заметить, что Ваш ребенок стал менее агрессивным, более терпимым, лучше справляется с проблемами. Поощряйте все перемены к лучшему.
- Будьте готовы к тому, что Ваш ребенок будет больше говорить – и приготовьтесь слушать!

**Тысячи детей уже получили как пользу, так и удовольствие от программы «Друзья Зиппи». Мы надеемся, что это можно будет сказать и о Вашем ребенке.**

*«Программа «Друзья Зиппи» полностью изменила нашу семейную жизнь. Теперь все мои дети слушают друг друга. Я даже поверить не могла, что Зиппи – это просто насекомое!» – Мать*

*«Я знаю некоторых взрослых, которым бы не повредила подобная программа!» – Старший преподаватель*

Мы приносим благодарность Network for Social Change за помощь в выпуске данного буклета.

Мы приносим благодарность GlaxoSmithKline за поддержку международного развития и оценки программы «Друзья Зиппи».

Институт общественного здоровья

Адрес: Лейгавегюр 116, 105 Рейкьявик [Laugavegi 116, 105 Reykjavík]

Телефон: 5 800 900

Факс: 5 900 901

lydheilsustod@lydheilsustod.is

www.lydheilsustod.is

«Партнерство в интересах детей»

