

Sprievodca pre rodičov

# Zippyho kamaráti

Partnership for  
*Children*





# Dobré zdravie

Venujeme veľkú pozornosť telesnému zdraviu našich detí – uisťujeme sa, že dobreedia, že sú v zime teplo oblečené, povzbudzujeme ich, aby športovali a udržiavali sa v kondícii.

Venujeme však dostatok pozornosti ich duševnému zdraviu a duševnej pohode? Ako vidia samých seba, ako vychádzajú s ostatnými deťmi, ako dobre sa vedia vyrovnávať s problémami a sklamaniami?

Emocionálne zdravie je zásadné pre naše šťastie a spokojný život. Dokonca aj veľmi malé deti sa môžu naučiť rôzne spôsoby, ako robiť veci, ktoré im pomôžu v ich vzťahoch s inými ľuďmi a pri riešení problémov.

Táto brožúra predstavuje program s názvom *Zippyho kamaráti* (Zippy's Friends), ktorý bol špeciálne navrhnutý tak, aby pomohol päť až sedem ročným deťom rozvíjať tieto zručnosti v škole. Táto brožúrka Vám vysvetlí, čo sa Vaše dieťa naučí v priebehu programu a ako môžete pomôcť svojmu synovi alebo svojej dcére, aby si z programu odniesli čo najviac.



***„Ak naučíme malé deti ako zvládať ťažkosti, budú lepšie schopné zvládať problémy a krízy v čase dospievania a v dospelosti.“ Pau Rubenstein, riaditeľ riaditeľ Partnership for Children.***



# Vyrovnanie sa s ťažkými časmi

*„Sledujem, že mnohí rodičia s prekvapením zisťujú, že je možné deti naučiť ako zvládať problémy, ale deti v tomto veku nasávajú nové poznatky ako špongia a evaluácia ukázala, že tento program im skutočne pomáha.“ Caroline Egar, programová riaditeľka, Zippy's Friends.*


**My všetci – dospelí i deti – zažívame v živote problémy a ťažkosti.**

**A**ko dospelí sa dostávame do nezhôd. Sme nešťastní alebo zažívame neistotu v práci. Vzťahy končia v slzách. Člen rodiny zomrie. Často je pre nás ťažké vyjadriť, čo skutočne cítime. Ak sa nám podarí nájsť účinné spôsoby, ako sa vyrovnať s problémami a sklamaniami, cítime sa lepšie. Vyskum ukázal, že čím viac riešení sme schopní vymyslieť a použiť, keď čelíme problému, tým väčšia je pravdepodobnosť, že sa s problémom vyrovnáme úspešne.

Aj deti majú svoje ťažké chvíle. Majú skúsenosti so všetkými druhmi problémov. Každodenné zážitky, ako sú

hádky na ihrisku alebo pocit žiarlivosti voči bratovi alebo sestre. No aj väčšie problémy - zmena školy či šikanovanie. Kľúč riešenia problémov u detí je rovnaký ako u dospelých. Čím viac spôsobov zvládania konfliktu majú k dispozícii, tým väčšia je šanca, že sa s problémom vyrovnajú úspešne.

Skúsenosti ukazujú, že už deti vo veku päť a šesť rokov sú schopné pochopiť, že majú možnosti výberu ako zvládnuť situáciu a naučiť sa nové spôsoby, ako sa vyrovnať s ťažkosťami. Ak to môžu urobiť v prvých rokoch základnej školy, získajú zručnosti, ktoré by im mali pomôcť po zvyšok ich života.



***„Existuje všeobecný konsenzus, že tento program zlepšuje vzťahy detí medzi sebou a vzťahy medzi deťmi a učiteľmi, ako aj schopnosť, ako sa deti vyrovnávajú s problémami každodenného života.“***

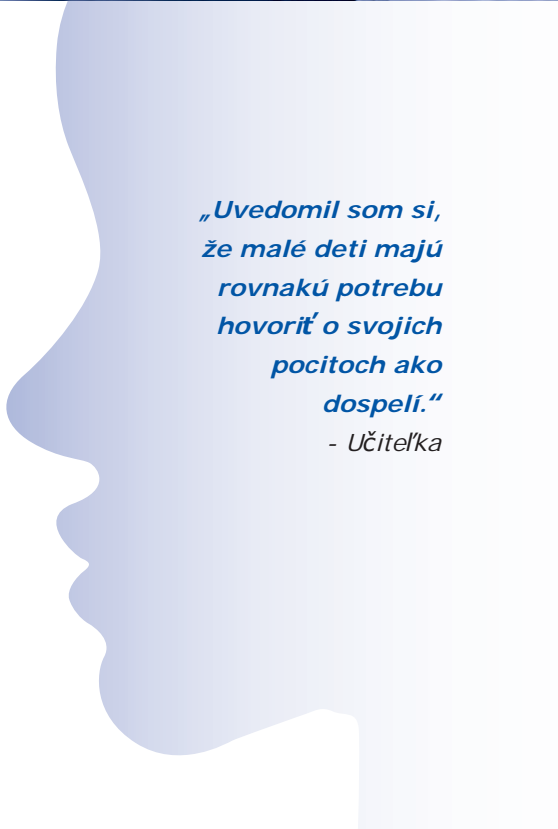
*- Hodnotiaca správa*

**V**ýskum ukázal, že dobré akademické výsledky majú len malý vplyv na schopnosť dieťaťa vyrovnáť sa s frustráciou a problémami, na sebadisciplínu, na tvorbu silných a pretrvávajúcich medziľudských vzťahov, či na schopnosť žiť šťastný, naplnený život.

Takže, zatiaľ čo akademické úspechy sú dôležité, je nevyhnutné taktiež podporovať detskú emocionálnu pohodu.

Toto je dôvod, prečo deti profitujú z projektu *Zippyho kamaráti* - naučia sa zručnosti, ktoré im pomôžu vyrovnáť sa s každodennými problémami a viesť tak šťastnejší život.

**Existujú dôkazy, ktoré ukazujú, že v školách, kde sú deti spokojné so sebou a cítia sa medzi sebou dobre, sa aj lepšie učia a akademické výsledky sú lepšie.**

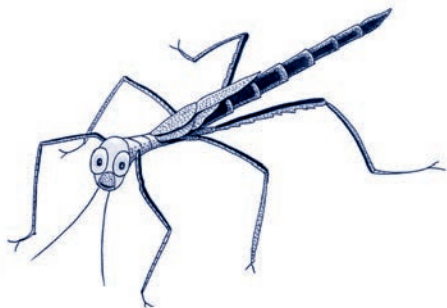


***„Uvedomil som si, že malé deti majú rovnakú potrebu hovoriť o svojich pocitoch ako dospelí.“***

*- Učiteľka*

# Čo to je program Zippyho kamaráti?

**Z**ippyho kamaráti je program pre malé deti rôznych spôsobilostí. Nezameriava sa na deti so špecifickými problémami alebo ťažkosťami. Namiesto toho podporuje emocionálne zdravie všetkých malých detí. Program je realizovaný v školách a škôlkach, počas 24 týždňov, s jednou lekciami týždenne. Učiteľia Vášho dieťaťa boli špeciálne vyškolení k výučbe programu.



Program *Zippyho kamaráti* pozostáva zo šiestich modulov, každý modul má svoj vlastný príbeh. Budete počuť veľa o postave menom Zippy! Zippy je lúčny koník a jeho kamarátmi je skupina chlapcov a dievčat. Príbehy ukazujú, ako hlavné postavy čelia problémom, ktoré sú známe malým deťom - kamarátstvo, strata kamarátov, šikana, riešenie zmeny a straty, aj ako ako začať znovu. Každý príbeh je ilustrovaný farebnými obrázkami a spestrený aktivitami, ako je kreslenie, hranie rolí a rôzne iné hry. Celý program bol navrhnutý špeciálne pre päť až sedem ročné deti a skúsenosti ukázali, že deti program veľmi bavi.





## Program deti učí:

- Ako identifikovať svoje pocity a hovoriť o nich
- Ako vyjadriť, čo chcú povedať
- Ako pozorne načúvať
- Ako požiadať o pomoc
- Ako vytvárať a udržiavať priateľstvá
- Ako sa vyrovnáť s osamelosťou a odmietnutím



- Ako sa ospravedlniť
- Ako sa vyrovnáť so šikanovaním
- Ako riešiť konflikty
- Ako sa vyrovnáť so zmenou a stratou, vrátane úmrtia
- Ako sa prispôbiť novým situáciám
- Ako pomáhať druhým

**P**rogram *Zippyho kamaráti* nehovorí deťom, čo majú robiť. Namiesto toho ich nabáda, aby prišli s vlastným riešením problémov. Deti sa učia vyberať riešenia, ktoré nielen pomôžu im, ale rešpektujú aj ostatných.

Viac o programe *Zippyho kamaráti* (Zippy's Friends) sa dozviete na webstránke [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk).



# Bližší pohľad

Program *Zippyho kamaráti* je rozdelený do šiestich modulov. Každý pozostáva zo štyroch lekcií. Každý modul má inú tému. Aby ste vedeli, čo sa Vaše dieťa naučí, ponúkame Vám tu zhrnutie každého modulu.

## MODUL 1

### POCITY

Deti začínajú diskusiou o pocitoch - smútok, šťastie, zlosť, žiarlivosť a nervozita. Deti sú podporované hovoriť o tom, ako sa cítia v rôznych situáciách a hľadajú spôsoby, ako sa cítiť lepšie.

## MODUL 2

### KOMUNIKÁCIA

Tento modul učí deti, ako efektívne komunikovať. Program učí deti načúvať druhým. Učí ich, ako požiadať o pomoc a vyjadriť, čo chcú povedať, a to aj v ťažkých situáciách. Tichšie deti sa v týchto lekciách často „otvoria“

a naučia sa slobodnejšie vyjadrovať svoje pocity.

## MODUL 3

### VYTVÁRANIE A STRATA PRIATEĽSTIEV

Tu sa deti učia o priateľstve - ako si získať a udržať kamarátov a ako sa vyrovnáť s osamelosťou a odmietnutím. Deti si cvičia, ako sa ospravedlniť a napraviť vzťahy po hádke s kamarátom.

## MODUL 4

### RIEŠENIE KONFLIKTOV

Tento modul sa zaoberá riešením konfliktov. Učiteľia zisťujú, že deti sa rýchlo zlepšujú v akceptovaní

rozdielov medzi sebou.

Konkrétne sa tento model venuje šikanovaniu a tomu, čo deti môžu robiť, ak sa ony samé, alebo niekto v ich okolí stanú obeťou šikany.

## MODUL 5

### VYROVNÁVANIE SA SO ZMENOU A STRATOU

Tento modul sa zameriava na zvládanie zmien - veľkých i malých. Najväčšia zmena zo všetkých je, keď niekto zomrie. Hoci dospelým sa často zdá problematika smrti veľmi ťažká na to, aby ju preberali s deťmi, Deti vítajú možnosť hovoriť otvorene o téme, ktorá sa stala

tabu pre mnohých dospelých. Jedna lekcia je zasvätená návšteve cintorína a, možno prekvapivo, práve táto časť programu je hodnotená ako najúspešnejšia.

## MODUL 6

### ZVLÁDAME

Záverečný modul potvrdzuje všetko, čo sa deti naučili - hľadanie rôznych spôsobov, ako sa vyrovnáť s ťažkými situáciami, ako pomáhať druhým a ako sa prispôbiť novým okolnostiam. Záverečná lekcia je oslavou, kde každé dieťa dostane korunku a certifikát.



# Funguje to?

Program *Zippyho kamaráti* bol dôkladne testovaný a hodnotený.

Vývin programu trval viac ako šesť rokov a dovedna ho absolvovali státisíce detí v Európe, Ázii, Severnej a Južnej Amerike. Rodičia a učitelia v mnohých krajinách videli, ako program pomáha deťom.

Štúdia v Litve ukázala, že deti sú schopné si novonadobudnuté zručnosti uchovať v pamäti rok po ukončení programu.

V najväčšej štúdii vedci zistili, že deti, ktoré sa zúčastnili programu *Zippyho*

*kamaráti*, preukázali zlepšenie schopnosti spolupráce, asertivity, sebadisciplíny či empatie a zníženie problémového správania.

Deti sa naučili používať viac pozitívnych stratégií, ako napríklad:

- vedieť sa ospravedlniť
- hovoriť pravdu
- zveriť sa kamarátovi
- premýšľať o probléme
- snažiť sa zostať pokojný/á

Absolvovanie programu znížilo ich tendenciu používať

neúčinné stratégie - ako je hnev, hryzenie nechťov a krik. Program bol rovnako účinný u chlapcov ako u dievčat.

Mnohí učitelia referovali, že program redukoval konflikty v triede a umožnil im deti lepšie chápať. *Niektorí dokonca* priznali, že *Zippyho kamaráti* im pomohol s ich vlastnými problémami.

*„72% rodičov spozorovalo zmeny v správaní svojich detí súvisiace s ich účasťou v tomto programe. Deti lepšie komunikovali, viac si vážili kamarátov, boli uvážlivejšie, pozornejšie, priateľskejšie a úprimnejšie, začali si navzájom rozumieť.“*

- Prieskum rodičov v Litve

*„Vďaka tomuto programu som si uvedomila, ako málo o deťoch viem. Teraz mám dojem, že s deťmi sa dá hovoriť o všetkom.“*

- Učiteľka

Viac o rôznych evaluačných štúdiách si môžete prečítať na webstránke [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk).



# Čo môžete urobiť Vy

**Hoci program Zippyho kamaráti vyučujú vyškolení pedagógovia, aj vy môžete pomôcť deťom, aby bol pre nich efektívnejší. Tu je šesť našich návrhov.**

***“Program zmenil náš rodinný život. Všetky moje deti sa teraz navzájom pozorne počúvajú. Nemohla som tomu uveriť, keď som zistila, že Zippy je len lúčny koník!”***

- Matka

***“Poznám pár dospelých, ktorým by sa takýto tréning zišiel!”***

- Riaditeľka

- Mnoho učiteľov pred spustením projektu usporiada stretnutie pre rodičov. Zúčastnite sa, zistíte tak viac o programe a opýtajte sa všetky prípadné otázky.
- Deti často prinášajú domov obrázky, ktoré kreslili alebo jednoduché listy so spätnou väzbou z konca každej lekcie. Prejavte záujem a podporte Vaše dieťa v rozprávaní o absolvovanej lekcii.
- Buďte v kontakte so školou, do ktorej vaše dieťa chodí. Informujte triedneho učiteľa o dôležitých veciach vo vašej rodine, o ktorých chcete, aby vedel.
- Možno zistíte, že Vaše dieťa je menej agresívne, viac tolerantné a schopné lepšie riešiť problémy. Podporujte všetky pozitívne zmeny.
- Buďte pripravení, že vaše dieťa začne viac rozprávať - a buďte pripravení načúvať!

**Tisíce detí už profitovalo z programu Zippyho kamaráti. Veríme, že Vaše dieťa bude tiež!**



[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)

Informácie o projekte v slovenčine, ktorý prináša Liga za duševné zdravie nájdete na [www.dusevnezdravie.sk](http://www.dusevnezdravie.sk)

Existuje veľa online aktivít, ktoré môžete vyskúšať doma a pomôcť tak svojmu dieťaťu vyrovnávať sa s náročnými situáciami a emóciami. Kliknite na <http://www.partnershipforchildren.org.uk/resources/activities.html> a vyberte si aktivity najvhodnejšie pre Vás a Vaše dieťa (v angličtine).

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

Tel 44 (0) 20 8974 6004  
Fax 44 (0) 20 8974 6600

[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)  
e-mail [info@partnershipforchildren.org.uk](mailto:info@partnershipforchildren.org.uk)



Partnership for  
*Children*