

„Zipio draugai“

VADOVAS TĖVAMS

Gera sveikata

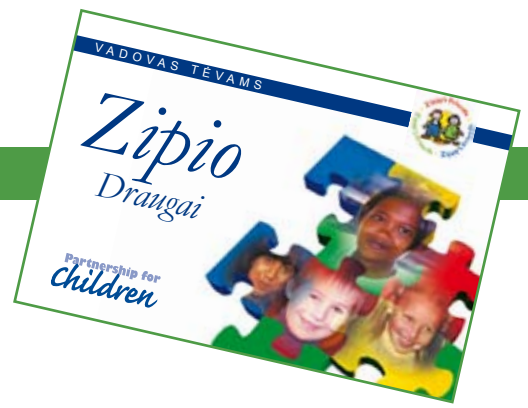
Mes skiriame daug dėmesio savo vaikų fizinei sveikatai: rūpinamės, kad jie gerai valgytų, žiemą juos šiltai rengiame, skatiname juos sportuoti ir palaikyti gerą fizinę formą.

Tačiau ar pakanka mūsų dėmesio jų emocinei sveikatai ir gerovei, t.y. ar mes rūpinamės tuo, kaip jie suvokia ir vertina save, kaip jiems sekasi bendrauti su kitais vaikais ir kaip pavyksta susidoroti su sunkumais bei nusivylimais?

Emocinė sveikata yra mūsų laimės bei sėkmės gyvenime pagrindas, ir netgi visai maži vaikai gali išmokti įvairių elgesio būdų, padedančių jiems bendrauti su kitais žmonėmis ir įveikti sunkumus.

Šioje brošiūroje supažindiname jus su programa „Zipio draugai“, kuri buvo sukurta specialiai 5-7 metų vaikams, kad padėtų jiems įgyti šiuos įgūdžius darželyje ar mokykloje. Joje pristatoma, ko jūsų vaikas išmoks programos metu ir kaip jūs galite padėti savo dukrai ar sūnui kuo daugiau gauti iš šios programos.





Problemų sprendimas

Gyvenime mes visi – ir suaugusieji, ir vaikai – susiduriame su problemomis ir sunkumais. Mes, suaugusieji, ginčijamės ir nesutariame. Mes jaučiamės nelaimingi ar nesaugūs darbe. Santykiai baigiasi ašaromis. Miršta šeimos narys. Dažnai mes net negalime pasakyti, kaip iš tiesų jaučiamės.

Sugebėję surasti veiksmingą būdą, kaip susidoroti su sunkumais ir nusivylimais, mes pasijuntame geriau. Tyrimai rodo, kad kuo daugiau mums pavyksta surasti ir panaudoti kokios nors problemos sprendimo būdų, tuo didesnė tikimybė, kad mes su ją sėkmingai išspręsimė.

Vaikams nesėkmės lygiai taip pat pažįstamos. Jie susiduria su įvairiausiais sunkumais. Tai ir kivirčiai žaidimų aikštelėje, ir pavydas broliui ar sesei. Kyla ir didesnių problemų, pavyzdžiui pereinant į kitą mokyklą ar patiriant priekabiavimą.

Tačiau vaikams sėkmės raktas yra toks pats kaip ir suaugusiesiems: kuo daugiau jie žino ir naudoja problemos sprendimo būdų, tuo sėkmingiau jiems pavyksta ją įveikti.

Patirtis rodo, kad net ir penkerių šešerių metų vaikai yra pajėgūs suprasti, jog galima pasirinkti situacijos sprendimo būdą, ir išmokti naujų susidorojimo su sunkumais būdų. Jeigu jiems tai pavyks pirmaisiais pradinės mokyklos metais, jie įgis įgūdžių, kurie turėtų padėti jiems visą likusį gyvenimą.

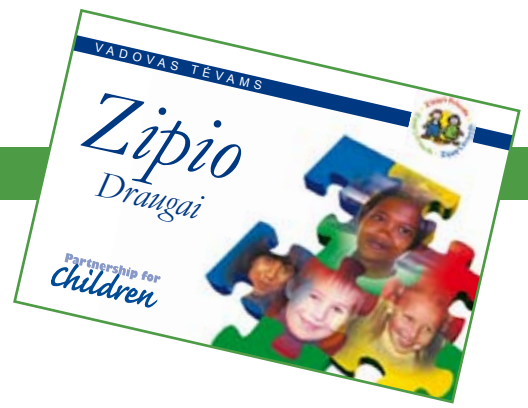
Tyrimai parodė, kad akademinė sėkmė turi mažai poveikio vaiko gebėjimui teigiamai priimti gyvenime pasitaikančius nusivylimus ir iššūkius, demonstruoti savidrausmę, užmegzti tvirtus ir ilgalaikius santykius bei gyventi laimingą ir pasitenkinimą teikiančią gyvenimą.

Taigi, nors mokslo pasiekimai ir yra labai svarbūs, ne mažiau svarbu ir puoselėti vaiko emocinę gerovę.

Būtent todėl vaikams ir naudinga „Zipio draugų“ programa – jie išmoksta įgūdžių, kurie padeda jiems įveikti kasdieninius sunkumus ir gyventi laimingesnį gyvenimą.

- Tyrimai rodo, kad vaikai, gerai vertinantys save ir kitus, taip pat ir geriau mokosi bei pasiekia geresnių akademinėjų rezultatų.





Kas yra „Zipio draugai“?

„Zipio draugai“ yra visiems mažiems vaikams skirta programa. Jie nėra orientuoti į vaikus, turinčius kokių nors konkrečių problemų ar sunkumų, o skatina puoselėti visų mažų vaikų emocinę sveikatą. Programa yra mokoma mokyklose bei darželiuose ir trunka 24 savaites, vieną kartą per savaitę. Jūsų vaiko auklėtoja ar mokytoja yra praėjusi atitinkamą specialų mokymo kursą.

„Zipio draugai“ susideda iš šešių dalių (modulių), kurių kiekviena turi savo istoriją. Jūs išgirsite daugybę pasakojimų apie personažą, vardu Zipis! Zipis yra vabaliukas, kurio draugai - berniukai ir mergaitės. Pasakojimuose visi jie susiduria su mažiems vaikams pažįstamais dalykais, tokiais kaip draugystė, draugystės užmezgimas ir nutrūkimas, priekabiavimas, permainos ir netektis bei situacija, kai viską tenka pradėti iš naujo. Kiekvienas pasakojimas yra iliustruotas ryškiaspalviais paveikslėliais, be to, parengtos atitinkamos užduotėlės – vaikai piešia, vaidina vaidmenis ir žaidžia žaidimus. Visa programa yra sukurta specialiai penkerių šešerių metų vaikams, ir patirtis rodo, kad vaikams ji labai patinka.

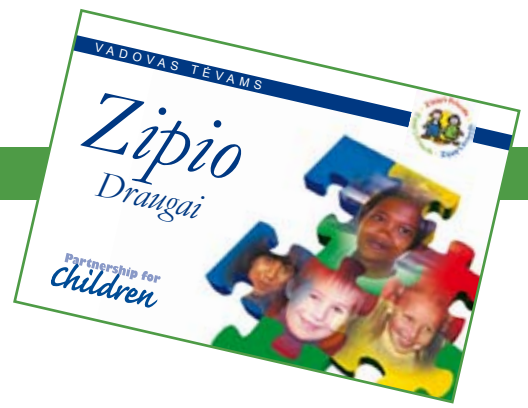
Programa moko vaikus:

- Kaip atpažinti ir kalbėti apie savo jausmus
- Kaip pasakyti tai, ką nori pasakyti
- Kaip atidžiai klausytis
- Kaip prašyti pagalbos
- Kaip susidraugauti ir išlaikyti draugystę
- Kaip įveikti vienatvę ir atstūmimą
- Kaip atsiprašyti
- Kaip susidoroti su priekabiavimu
- Kaip spręsti konfliktus
- Kaip išgyventi pokyčius ir netektį, įskaitant mirtį
- Kaip prisitaikyti prie naujos situacijos
- Kaip padėti kitiems

„Zipio draugai“ ne sako vaikams, ką daryti, o skatina juos galvoti patiems ir surasti savuosius problemos sprendimo būdus. Vaikai mokosi pasirinkti tokias išeitas, kurios ne tik padeda jiems patiems, bet ir gerbia kitus žmones.

Daugiau informacijos apie programą „Zipio draugai“ pateikta tinklalapyje www.partnershipforchildren.org.uk.





Žvilgsnis iš arčiau

Programa „Zipio draugai“ yra suskirstyta į šešias dalis (modulius), kurių kiekvieną sudaro keturios pamokėlės. Kiekviena dalis turi savo temą. Toliau trumpai supažindiname su šiomis temomis, kurių mokysis jūsų vaikas.

1 dalis – Jausmai

Programa pradedama diskusija apie jausmus: liūdesį, džiaugsmą, pyktį, pavydą ir jaudulį. Vaikai mokosi įvardyti, kaip jie jaučiasi skirtingose situacijose, ir ieško būdų, kaip geriau pasijusti patiems.

2 dalis – Bendravimas

Šioje dalyje vaikai mokosi veiksmingai bendrauti. Programa moko vaikus klausytis kitų žmonių, taip pat kaip prašyti paglbos ir pasakyti tai, ką nori pasakyti, net ir sudėtingose situacijose. Šių pamokėlių metu tylūs vaikai dažnai „atsiveria“ ir išmoksta laisviau save išreikšti.

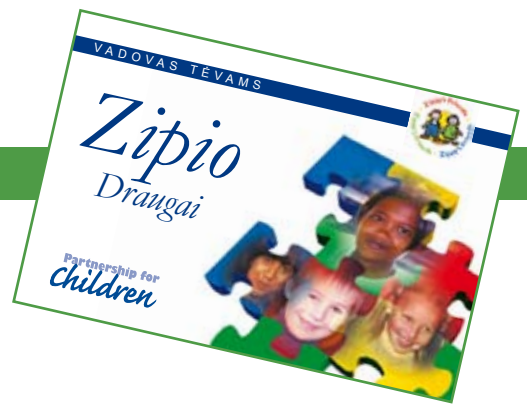
3 dalis – Santykių užmezgimas ir nutraukimas

Čia vaikai mokosi apie draugystę: kaip susirasti draugų ir palaikyti draugystę, kaip išgyventi vienišumą ir atstūmimą. Vaikai mokosi, kaip atsiprašyti ir kaip susitaikyti su draugu po barnio.

4 dalis – Konfliktų sprendimas

Per šios dalies pamokėles vaikai mokosi spręsti konfliktus. Pedagogai pastebi, kad netrukus vaikai nesutarimus pradeda spręsti žymiai geriau. Ypač daug dėmesio skiriama erzanimui ir priekabiavimui, aptariant, kaip vaikui elgtis, jeigu prie jo ar kito vaiko yra priekabiuojama.





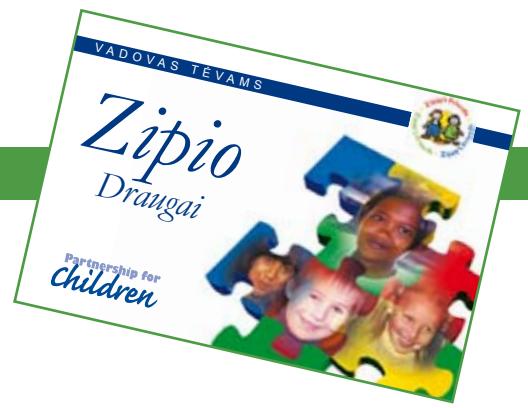
5 dalis – Kaip išgyventi pokyčius ir netektis

Šioje dalyje mokomasi išgyventi pokyčius – tiek didelius, tiek mažus. Didžiausias pasikeitimas įvyksta kam nors mirus. Suaugusiesiems dažnai labai sunku kalbėti apie mirtį, tačiau mažiems vaikams paprastai tai nekelia problemų. Vaikai džiaugiasi turėdami galimybę atvirai pasikalbėti tema, kuri daugeliui suaugusiųjų yra tapusi tabu. Vienos pamokėlės metu apsilankoma kapinėse, ir tai (galbūt nustebsite) dažniausiai yra vertinama kaip labiausiai pavykusi pamokėlė iš visos programos.

6 dalis – Įveikiame sunkumus

Paskutinė dalis yra skirta įtvirtinti tai, ko vaikai išmoko per visą programą, t.y. surasti įvairių sunkumų įveikimo būdų, padėti kitiems ir prisitaikyti prie naujos situacijos. Paskutinė pamokėlė yra šventė, kurios metu kiekvienas vaikas gauna karūną ir diplomėlį.





Ar programa veiksminga?

Programa „Zipio draugai“ buvo nuodugniai iširta ir įvertinta.

Programa buvo rengta daugiau nei šešerius metus, joje yra dalyvavę tūkstančiai Lietuvos ir Danijos vaikų. Pedagogai ir vaikai atsakinėjo į klausimus bei pildė klausimynus prieš programą ir po jos, o rezultatai buvo palyginti su rezultatais tų vaikų, kurie šioje programoje nedalyvavo.

Vertintojai nustatė, kad „Zipio draugų“ programos dalyvių gebėjimai bendrauti, apginti savo tiesą, valdytis, įsijausti į kito žmogaus situaciją pagerėjo labiau nei joje nedalyvavusių vaikų, be to, sumažėjo programos dalyvių probleminio elgesio pasireiškimo atvejų.

O svarbiausia yra tai, kad dauguma „Zipio draugų“ programoje dalyvavusių vaikų išmoko pozityvesnių elgesio būdų, tokių kaip:

- Atsiprašyti
- Sakyti tiesą
- Pasikalbėti su draugu
- Apmąstyti problemą
- Stengtis išlikti ramūs

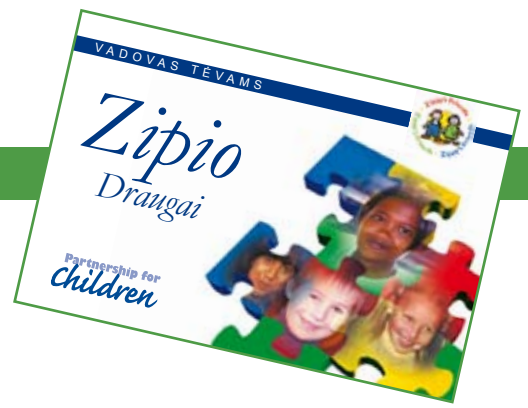
Taip pat sumažėjo neveiksmingo elgesio, tokio kaip pyktis, nagų graužimas ir riksmi. Programa vienodai teigiamai paveikė tiek berniukus, tiek mergaites.

Atskiro Lietuvoje atlikto tyrimo metu nustatyta, kad vaikai naujai įgytus įgūdžius išlaikė dar vienerius metus.

Dauguma pedagogų pasakė, kad programos dėka grupėse sumažėjo konfliktų, o jiems patiems programa padėjo geriau suprasti savo auklėtinius. Kai kurie mokytojai sakė, kad „Zipio draugai“ netgi padėjo jiems sprendžiant savas problemas!

Daugiau medžiagos apie vertinimo studijas pateikta tinklalapyje www.partnershipforchildren.org.uk.





Ką galite padaryti jūs

Nors „Zipio draugų“ pamokėles veda specialiai apmokyti pedagogai, jūs galite įnešti savo indėlį, kad programa būtų kuo veiksmingesnė jūsų vaikui. Štai šeši patarimai:

- Daugelis pedagogų prieš programos pradžią surengia susirinkimą tėvams. Dalyvaukite ir jūs, sužinokite daugiau apie programą ir užduokite klausimų.
- Paprašykite tvarkaraščio, kad iš anksto žinotumėte, kada vaikai aptarinės tam tikrą temą. Tai padės jums įtvirtinti gautas žinias namuose.
- Vaikai dažnai namo parsineša savo piešinių arba paprastų įvertinimo lapų, kuriuos jie užpildo kiekvienos pamokėlės pabaigoje. Parodykite savo susidomėjimą ir paskatinkite vaiką papasakoti apie tos dienos pamokėlę.
- Palaikykite ryšius su savo vaiko ugdymo įstaiga. Pasikalbėkite su vaiko auklėtoja ar mokytoja, jei turite kokios nors pedagogams žinotinos informacijos.
- Jūs galite pastebėti, kad vaikas tapo mažiau agresyvus, labiau pakantus ir geriau sprendžia problemas. Skatinkite visus teigiamus pokyčius.
- Būkite pasirengę, kad jūsų vaikas ims daugiau kalbėti – ir pasiruoškite jį išklaudyti!

Programoje „Zipio draugai“ jau yra entuziastingai dalyvavę ir naudos gavę tūkstančiai vaikų. Tikimės, kad prie jų prisijungs ir jūsų vaikas.

