

„ZIPPYHO KAMARÁTI“

preventívny program pre *prvákov*

Základná škola Jana Amosa Komenského v Seredi v spolupráci s Mestskou políciou v Seredi, s Mgr. Karin Kapustovou, PhD., sa zapojila do preventívneho programu pre prváčikov „ZIPPYHO KAMARÁTI“.

Program Zippyho kamaráti (Zippy's Friends) bol vytvorený britskou organizáciou Partnership for Children, s cieľom naučiť deti lepšie chápať, zvládať a vyjadrovať svoje emócie, osvojiť si metódy, ktoré im pomáhajú spracovávať rôzne sociálne situácie, zvládať problematické a záťažové situácie, posilňovať sociálne zručnosti, empatiu, riešiť konflikty, vychádzať s rovesníkmi, súrodencami, rodičmi.

Cieľovou skupinou sú prváci našej školy.

Cieľom programu Zippyho kamaráti je získať dôležité zručnosti pred zafixovaním vzorcov správania. Program je založený na presvedčení, že nadobudnuté zručnosti, ktoré deti získajú, budú využívať po celý život a budú schopné lepšie sa vyrovnávať s problémami v dospievaní a dospelosti. Deti budú vedieť lepšie zvládať každodenné frustrácie a problémy, vyrastú z nich šťastnejšie a vyrovnanejšie deti.

Program je tematicky členený do 6 modulov:

1. **Pocity** - pocit smútku a šťastia,
 - pocit hnevu a zlosti,
 - pocity žiarlivosti,
 - pocity nervozity.
2. **Komunikácia** - zlepšenie komunikácie,
 - počúvanie,
 - kto nám môže pomôcť,
 - povedz, čo chceš povedať.
3. **Vytváranie a strata priateľstiev** - ako si udržať kamaráta,
 - vyrovnanie sa s osamelosťou a odmietnutím,
 - ako vyriešiť konflikty s kamarátmi,
 - ako si získať kamarátov.
4. **Riešenie konfliktov** - ako rozoznať dobré riešenie,
 - šikana,
 - riešenie problémov,
 - pomáhanie druhým vyriešiť konflikt.
5. **Vyrovňavanie sa so zmenou a stratou** - zmena a strata sú súčasťou života,
 - zmierenie sa so smrťou,
 - návšteva cintorína,
 - poučenie sa zo zmeny a straty
6. **Zvládame** - rôzne spôsoby zvládania,
 - ako pomôcť druhým,
 - prispôbienie sa novej situácii,
 - spoločná oslava.

Každý modul má svoj vlastný príbeh. Hlavnou postavou je Zippy. Zippy je lúčny koník a jeho kamaráti sú skupina chlapcov a dievčat. Príbehy ukazujú, ako čelia problémom, ktoré sú známe deťom – témy z modulov. Pani Kapustová každý príbeh ilustruje pestrofarebnými obrázkami a podporuje aktivitami, ako je kreslenie, hranie rolí a rôzne iné hry. Nehovorí deťom, čo majú robiť, ale nabáda ich, aby prišli s vlastným riešením problému. Učí deti vyberať riešenia, ktoré nielen pomôžu im, ale rešpektujú aj ostatných.

Dve kľúčové slová, ktoré pri zvládaní záťažovej situácie, alebo problému musia mať deti na pamäti, sú:

- Musím zmeniť situáciu, ak je to možné, alebo musím zlepšiť môj pocit v danej situácii, alebo oboje.
- Nesmiem ublížiť sebe, ani nikomu inému.

Ďakujeme Mgr. Karin Kapustovej, PhD. za vedenie celoročných preventívnych programov pre prvákov a druhákov, kde učí naše deti predvídať dôsledky svojich reakcií a predísť tak sociálne nežiadúcemu správaniu. Deti si zručnosti rozvíjajú a učia sa, ako riešiť medziľudské vzťahy prosociálnymi spôsobmi.

Mgr. Karin Ščasná