

РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



# Друзья Зиппи

Partnership for  
*Children*





# Здоровье ребенка

**М**ы уделяем большое внимание физическому здоровью наших детей: заботимся, чтобы они хорошо и правильно питались, тепло одеваем их в холодные зимние дни, поощряем их заниматься спортом, чтобы они были в хорошей физической форме.

Но достаточно ли внимания мы уделяем эмоциональному здоровью и благополучию наших детей? Как они чувствуют себя, как они ладят с другими детьми, насколько хорошо они справляются с трудностями и разочарованиями?

Эмоциональное здоровье является ключевым фактором для нашего счастья и благополучия в жизни. И даже очень маленькие дети могут научиться по-разному действовать в различных ситуациях, и это поможет им в построении отношений с другими людьми и в умении справляться с трудностями.

Данный буклет знакомит вас с программой под названием «Друзья Зиппи», разработанной специально для развития навыков общения детей 5–7 лет в детском саду и в школе.

Здесь рассказывается о том, чему сможет научиться ваш ребенок с помощью данной программы, и как вы можете помочь вашему сыну или дочери извлечь максимальную пользу из программы.



***Если у нас будет возможность научить маленьких детей справляться с трудностями, они будут лучше подготовлены к разрешению проблем и кризисных ситуаций в подростковом возрасте и во взрослой жизни***

*Пол Рубенштейн, руководитель  
«Партнерство для детей»*



# Справляемся с «трудными временами»

**Все мы – взрослые и дети – встречаемся с проблемами и трудностями в жизни.**

***Я увидела, что большинство родителей с удивлением обнаруживают, что детей можно научить справляться с трудностями, поскольку в этом возрасте они впитывают все, как губка. Исследования показывают, что наша программа действительно помогает детям.***

*Кэролайн Эгар, директор программы «Друзья Зиппи»*


У нас, взрослых, бывают споры и разногласия. Порой мы чувствуем себя несчастными, или наше положение на работе становится ненадежным. Порой взаимоотношения заканчиваются в слезах. Умирает кто-то из близких. Мы с трудом подыскиваем слова, чтобы выразить свои истинные чувства. Если нам удастся найти эффективные пути, чтобы справиться с трудностями и разочарованиями, мы чувствуем себя лучше. Исследования показывают, что чем больше решений проблемы мы способны увидеть, тем большая вероятность того, что мы успешно справимся с проблемой.

Дети также знакомы с «трудными временами». Они испытывают все виды трудностей. Это могут быть

как повседневные события, такие как ссора на школьном дворе или ревность к брату или сестре. Или еще более серьезные проблемы: изменения в школе, запугивание, обзывание, др. Но для детей в этих ситуациях существуют те же ключи, что и для взрослых. Чем больше решений они смогут увидеть и использовать, тем лучше их шансы успешно справиться с проблемой.

Опыт показывает, что дети уже в пяти-шестилетнем возрасте могут понять идею выбора того, как справиться с ситуацией, и учатся новым способам справляться с трудностями.

И если они научатся этому уже в начальной школе, то эти полученные навыки будут помогать им всю жизнь.



**Существует единодушное мнение о том, что эта программа способствует улучшению взаимоотношений детей в коллективе, отношений с учителем, а также их умению справляться с повседневными трудностями**

*(Из Отчета об оценке эффективности программы «Друзья Зиппи»)*

**И**сследования показывают, что академические успехи оказывают незначительный эффект на способность ребенка позитивно справляться с фрустрирующими ситуациями, быть внутренне дисциплинированным, строить серьезные и длительные отношения и жить счастливой полной жизнью.

Таким образом, в то время как академические успехи являются безусловно важными, необходимо также поддерживать эмоциональное благополучие детей.

Именно поэтому дети получают пользу от программы «Друзья Зиппи»: они просто учатся новым навыкам, которые будут помогать им справляться с жизненными трудностями и жить счастливее.

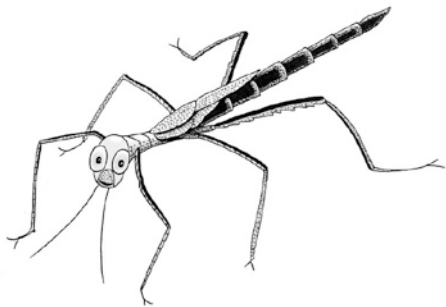
**Существует доказательство, которое показывает, что в школах, где дети лучше чувствуют себя и имеют хорошие взаимоотношения друг с другом, их академические результаты также улучшаются.**

**Сейчас я понял, что маленькие дети имеют такую же необходимость поговорить о своих чувствах и проблемах, как и взрослые.**

*Учитель*

# Что такое «Друзья Зиппи»?

«Друзья Зиппи» – это программа для всех маленьких детей с разными способностями. Она не предназначена для детей, имеющих трудности или какие-либо конкретные проблемы. Она создана для поддержки эмоционального здоровья всех детей. Она используется в школах и детских садах в 25 странах мира и рассчитана на 24 недели (из расчета одно занятие в неделю). Для работы с этой программой учителю необходимо пройти специальное обучение и получить сертификат, подтверждающий его право на работу по данной программе.



Программа «Друзья Зиппи» состоит из шести модулей, выстроенных на основе одной продолжающейся истории. Вам еще многое предстоит услышать о герое с необычным именем Зиппи! Это насекомое – палочник, а его друзья – девочки и мальчики – ровесники ваших детей.

В историях говорится о том, с какими трудностями, общими для детей этого возраста во всем мире, им приходится столкнуться: дружеские отношения, приобретение и потеря друзей, обзывания, изменения и потери, новые начинания (новая школа). Каждая из историй богато иллюстрирована, на занятиях дети играют в подвижные и ролевые игры, рисуют. Вся программа была разработана специально для детей 5–7-летнего возраста, и наш богатый опыт показывает, что она очень нравится детям.



# Чему учит программа?

В ходе обучения по программе «Друзья Зиппи» дети узнают:

- как распознавать свои чувства и говорить о них;
- как сказать то, что ты хочешь сказать;
- как слушать внимательно;
- как просить о помощи;
- как найти друзей и сохранить дружбу;



- как справляться с одиночеством и отверженностью;
- как попросить прощения;
- как справиться с тем, что тебя обзывают;
- как разрешать конфликты;
- как справиться изменениями и потерями, в том числе со смертью близких людей;
- как адаптироваться к новой ситуации;
- как помогать другим

Программа «Друзья Зиппи» не говорит детям, что нужно делать. Вместо этого, она поощряет их самостоятельно искать ответы и подходить к проблеме со своим собственным решением. На занятиях дети упражняются в поиске возможных решений проблемы и думают об их последствиях. Дети упражняются в выборе решений, которые не только помогут им самим, но также позволяют уважать других людей.

Вы можете узнать больше о нашей программе на русском языке на сайте: [www.sodeistvie.karelia.ru](http://www.sodeistvie.karelia.ru)



# При ближайшем рассмотрении

**Программа «Друзья Зиппи» состоит из шести модулей по четыре занятия в каждом. Каждый модуль имеет собственную тему. Ниже мы даем описание каждого из этих модулей, чтобы вы смогли узнать, что будет изучать ваш ребенок.**

## **МОДУЛЬ 1**

### **ЭМОЦИИ И ЧУВСТВА**

Дети начинают с обсуждения чувств (печаль, счастье, раздражение, злость, ревность/зависть, волнение, страх).

Они упражняются, говоря о своих чувствах в различных ситуациях и исследуя пути, как улучшить свое самочувствие.

## **МОДУЛЬ 2**

### **КОММУНИКАЦИИ**

Этот модуль учит детей эффективному общению.

Программа учит детей умению слушать других. Она также учит, как попросить о помощи и как сказать то, что ты хочешь сказать, даже в трудных ситуациях. Тихие дети словно «открываются» на этих занятиях и учатся

выражать себя более свободно.

## **МОДУЛЬ 3**

### **УСТАНОВЛЕНИЕ И ПРЕКРАЩЕНИЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ**

Здесь дети узнают о том, как найти новых друзей и сохранить дружбу.

Как справиться с одиночеством и отверженностью.

Они упражняются в том, как попросить прощения и как помириться с другом после ссоры.

## **МОДУЛЬ 4**

### **РАЗРЕШЕНИЕ КОНФЛИКТОВ**

Здесь дети учатся разрешать конфликты, и учителя подтверждают, что дети быстро начинают намного

лучше справляться с этим. В частности, этот модуль помогает справиться с проблемой, когда тебя обзывают, и что дети могут сделать, если они или кто-либо другой столкнулся с этой проблемой.

## **МОДУЛЬ 5**

### **ПЕРЕМЕНЫ И ПОТЕРИ**

Этот модуль направлен на умение справляться с переменами (большими и маленькими).

Самое большое изменение из всех – это когда кто-нибудь умирает.

Хотя взрослые часто считают тему смерти трудной для обсуждения, маленькие дети редко с этим согласны. Они рады возможности поговорить на эту тему, которая является запретом

для многих взрослых. Одно из занятий предполагает посещение кладбища (могилы неизвестного солдата), и ко всеобщему удивлению, дети отмечают этот урок как один из наиболее интересных.

## **МОДУЛЬ 6**

### **МЫ СПРАВЛЯЕМСЯ**

Последний модуль направлен на закрепление всего, что дети усвоили: поиск новых возможных путей преодоления трудностей, помощь другим, умение адаптироваться к новым ситуациям. Последнее занятие – это праздник, на котором каждый ребенок получает корону и сертификат, подтверждающий участие в программе и достигнутые успехи.



# Эффективна ли программа «Друзья Зиппи»?

**Программа «Друзья Зиппи» была тщательно проверена и оценена.**

Потребовалось более шести лет на разработку данной программы. К началу 2011 года родители и учителя в 25 странах Европы, Азии, Северной и Южной Америки смогли увидеть, как программа «Друзья Зиппи» помогает их детям.

Программа «Друзья Зиппи» была научно оценена, и на нашем интернет-сайте вы можете найти информацию о результатах проведенных исследований.

В обширном исследовании исследователями было установлено, что по сравнению с теми, кто не принимал участие в обучении (с контрольной группой), дети, прошедшие обучение по программе «Друзья Зиппи», достигли больших успехов во

взаимодействии друг с другом, отстаивании своих интересов, им легче контролировать себя и принимать эффективные решения, они больше уверены в себе, больше сочувствуют другим, а проблемы с поведением у них уменьшаются. Однако важнее всего то, что они выучились использовать позитивные стратегии поведения, а именно:

- просить прощения;
- говорить правду;
- беседовать со своими друзьями;
- размышлять о проблеме;
- стараться сохранять спокойствие.

Использование ими неэффективных стратегий (таких как разозлиться, грызть ногти, кричать и пр.) существенно уменьшилось. Эта программа была одинаково

эффективной как для девочек, так и для мальчиков.

Эти результаты убедили власти на государственном и местном уровнях поддерживать программу «Друзья Зиппи». Наша программа была также признана Всемирной Организацией Здравоохранения. Дальнейшие исследования продолжаются, а с их результатами можно ознакомиться на нашем интернет-сайте.

Программа «Друзья Зиппи» помогает не только детям, но и учителям. Согласно одному из исследований, проведенному в шести странах мира, 89% учителей из тех, кто преподает по нашей программе, улучшили свои профессиональные навыки благодаря «Друзьям Зиппи».

**Семьдесят два процента родителей заметили положительные изменения в поведении своих детей, которые они связывают с участием их детей в программе. Дети стали более свободными в общении, больше ценили друзей, более вдумчивыми, внимательными, дружелюбными, искренними и начали больше понимать других.**

*Исследование среди родителей в Литве*

**Благодаря программе я понял, как мало я знал о детях. Теперь я понимаю, что с детьми можно и нужно говорить обо всем.**

*Учитель*

**Вы можете прочитать больше о различных оценочных исследованиях на сайте [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)**



# Что можете сделать вы?

**Эта программа изменила жизнь нашей семьи. Теперь все мои дети внимательно слушают друг друга. Я не могла поверить, когда узнала, что Зиппи – это всего лишь насекомое-палочник!**

*Мама*

**Я знаю немало взрослых, кому могут помочь такие занятия!**

*Учитель*

## **Поддержка программы «Друзья Зиппи»**

- Многие учителя проводят организационные собрания для родителей перед началом обучения по программе. Сходите на собрание, найдите больше информации о программе и задавайте вопросы.
- Дети часто приносят домой рисунки, которые они нарисовали, или просто листки обратной связи, которые они раскраивают в конце каждого урока. Покажите свой интерес и поощряйте своего ребенка рассказывать вам о том, чем он занимался на уроке.
- Вы можете заметить, что ваш ребенок становится менее агрессивным, более терпимым и лучше справляется с проблемами. Поощряйте все позитивные изменения.
- Будьте готовы к тому, что ваш ребенок начнет больше говорить с вами. Будьте готовы выслушивать его!

## **Используйте наши он-лайн ресурсы**

- Есть много упражнений в режиме он-лайн, которые вы можете попробовать дома, чтобы помочь вашему ребенку справиться с трудными чувствами и ситуациями. Пройдите по ссылке [www.partnershipforchildren.org.uk/resources/activities.html](http://www.partnershipforchildren.org.uk/resources/activities.html) (на английском языке). Эта информация представлена на русском языке на сайте [www.sodeistvie.karelia.ru](http://www.sodeistvie.karelia.ru) Выберите упражнения, наиболее интересные для вас и вашего ребенка.
- Установите время для чтения своему ребенку. На нашем сайте вы сможете также найти несколько полезных книг для совместного чтения.

# Упражнение с интернет-сайта:

## Упражнение 1: Покажите свои чувства

**Цель:** улучшить способности вашего ребенка распознавать и описывать чувства

**Время занятия:** 10 минут

**Что для этого нужно:** фломастеры, бумага

### Что нужно делать:

Попросите вашего ребенка нарисовать картинку о том, какие чувства могут испытывать люди: нарисуй счастливого мальчика, испуганную девочку, злого мужчину, печальную женщину.

*Другой вариант:* ребенок может просматривать журналы и находить людей с различными чувствами. Задавайте ему вопросы: «Почему ты считаешь, что этот мальчик счастлив?», «Почему эта женщина печальная?», «Бывал ли ты разозлен? Что ты чувствовал в это время?».

Простое и веселое занятия для вас, чтобы помочь вашему ребенку.

Выражаем благодарность Министерству здравоохранения Норвегии за помощь в издании этой книги.



АНО «Содействие»  
[www.sodeistvie.karelia.ru](http://www.sodeistvie.karelia.ru)  
e-mail: [zippy.russia@gmail.com](mailto:zippy.russia@gmail.com)

Partnership for  
*Children*