

Projekt „Zipyho kamarádi“

Hl. m. Praha

Hlavní přínos:

- zvyšování kompetencí v oblasti zvládnání obtížných situací u dětí ve věku 5-7 let
- podpora komunikace mezi rodinou a školou při adaptaci dětí na školní prostředí
- tvorba bezpečného prostředí pro zdravý duševní vývoj dětí v rodině i ve škole

Program **Zipyho kamarádi**¹ je zaměřen na prevenci psychiatrických onemocnění a jejich následků. Cílem práce s metodikou Zipyho kamarádi je zvýšení dovedností a kompetencí dětí ve věku 5-7 let v oblasti emocí, komunikace, sebevědomí a sociálních interakcí, což přispívá ke snížení rizika výskytu duševních onemocnění a rizikového chování těchto dětí především v adolescenci a dospělosti.

V současné době existuje celá řada preventivních programů pro starší a střední školní věk i pro dospělé zaměřující se na potlačení projevů specifických oblastí rizikového chování (rasismu, xenofobie, extrémní agrese, užívání návykových látek atd.). Pro děti mladšího školního věku je takovýchto programů zaměřených na duševní zdraví nedostatek.

Právě v tomto období však vstupuje dítě do nového kolektivu a prostředí diametrálně odlišného od jeho dosavadních zkušeností. Je zralé a připravené učit se nové věci, přijímat nové vzorce chování, formovat své postoje a názory, učí se zdravě prosazovat ve skupině. Tento věk je tedy ideální pro vytvoření zdravých postojů, vztahů s vrstevníky i k autoritám.

Metodika programu Zipyho kamarádi je vystavěna na příběhu dvojčat Lenky a Tondy, jejich strašilky Zipyho a dalších kamarádů a spolužáků. Tonda s Lenkou nastupují do první třídy, kde si hledají nové kamarády, řeší šikanu, vztah ke škole a panu učiteli, oni či jejich kamarádi prožívají různé starosti doma.

Děti nacházejí na základě příběhů prostřednictvím povídaní, her, výtvarných aktivit či hraní scének vlastní způsoby řešení jejich každodenních obtíží. Děti se učí poznat adaptivní řešení podle dvou základních kritérií – dobré řešení mi pomůže cítit se lépe a zároveň neublíží ani mně, ani nikomu jinému.

Celý program je koncipován tak, že jsou rodiny žáků nedílnou a nezbytnou součástí celoroční práce s metodikou. Zipyho kamarádi proto v rámci materiálů nabízejí i pracovní sešity, se kterými rodiče s dětmi navazují na školní aktivity.

¹ E-clinic, z.ú. Kouřimská 2350/3, 130 00 Praha 3. www.ecinstitut.cz

Program se odehrává zpravidla v průběhu jednoho školního roku a je rozdělen do 24 vyučovacích hodin. Kurz práce s metodikou je akreditován Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

Nezávislé mezinárodní studie², které testovaly účinnost metodiky, prokázaly, že po práci s metodikou u dětí dochází k následujícímu pokroku:

- Zlepší se jejich dovednost řešit problémy
- Zvýší se jejich sebeuvědomění
- Jsou empatičtější
- Lépe se ovládají
- Zlepší se jejich vztahy
- Zlepší se jejich výsledky ve škole

Studie rovněž ukázaly, že se zlepšila atmosféra ve třídě a minimalizuje se výskyt šikany.

Příběhy z praxe – výroky rodičů a učitelů

„Děti dokážou konstruktivně řešit své problémy s ostatními. Zipyho tipy, jak se uklidnit, někdy využiji i já sama :). Zlatým pravidlům rozumí i děti ve školce.“

„Když jsme s metodikou začali pracovat, děti za mnou stále chodily a chtěly mi povídat o každé prkotině, brzy se ale vše uklidnilo a teď si naopak velmi dobře umí poradit samy a řeší si dobře i svoje konflikty.“

„Měla jsem ve třídě chlapce, kterému zemřel sourozenec. Vůbec nemluvil s ostatními dětmi ani se mnou, během lekcí jen poslouchal, po lekci o smrti se do dění ve třídě pomalu začal trochu zapojovat.“

„Jako ředitelka školy oceňuji, že díky několikaleté práci se Zipyho kamarády se Zlatá pravidla stala součástí kultury školy a žáci je dokáží přirozeně uplatňovat třeba i při pobíhání po chodbách či hraní na hřišti.“

„Program náš rodinný život hodně posunul. Všechny moje děti si teď naslouchají. Nevěřila jsem svým vlastním uším, když jsem zjistila, že Zipy je jen strašilka!“

Zdroj: Zipyho kamarádi [online]. 2021 [cit. 2021-04-14]. Dostupné z: <https://zipyhokamaradi.cz/>

² Přehled studií: <https://zipyhokamaradi.cz/vyzkumne-studie-ucinnosti/>