

# Program „Przyjaciele Zippiego”



Od grudnia 2019 roku w grupie Biedronek jest realizowany międzynarodowy program promocji zdrowia psychicznego dla dzieci w wieku 5-8 lat – „Przyjaciele Zippiego”, który kształtuje i rozwija umiejętności psychospołeczne i emocjonalne u małych dzieci. Uczy różnych sposobów radzenia sobie z trudnościami i wykorzystywania nabytych umiejętności w codziennym życiu oraz doskonali relacje dzieci z innymi ludźmi. Nie koncentruje się on na dzieciach z konkretnymi problemami czy trudnościami, ale promuje zdrowie emocjonalne wszystkich małych dzieci.

Program „Przyjaciele Zippiego” uczy dzieci, jak radzić sobie ze zmianami i wyzwaniem, jak rozwiązywać konflikty i dobrze funkcjonować w grupie. Jest to jedyny program, w którym z małymi dziećmi rozmawia się na temat śmierci i uczuć, jakie towarzyszą nam w sytuacji utraty kogoś bliskiego.

Jest to cykl 24 spotkań, podzielonych na 6 tematycznych części z których każda zawiera odrębne ilustrowane opowiadanie o losach trójki przyjaciół. Rodzeństwo Lilly i Tig mają w domu patyczaka o imieniu Zippi, wokół którego toczą się wszystkie sytuacje. Bohaterowie przeżywają różne emocje dobrze znane dzieciom. Każde opowiadanie jest uzupełnione różnymi propozycjami zadań np. odgrywanie ról, zabawy, rysowanie. Realizując zajęcia, nie mówimy dzieciom, co mają robić, ani: "To rozwiązanie jest dobre a tamto złe". Natomiast zachęcamy dzieci do analizowania sytuacji życiowych i zastanawiania się nad możliwościami postępowania w tych sytuacjach. Dzieci uczą się same wybierać takie rozwiązania, które pomogą im się poczuć lepiej, ale z drugiej strony aby nie krzywdziły innych.

## **Poszczególne części programu:**

### **CZĘŚĆ 1 UCZUCIA**

OPOWIADANIE 1 – Pełen uczuć

Spotkanie 1: Uczucie smutku – uczucie radości

Spotkanie 2: Uczucie złości i rozdrażnienia

Spotkanie 3: Uczucie zazdrości

Spotkanie 4: Uczucie zdenerwowania

## **CZEŚĆ 2 KOMUNIKACJA**

### **OPOWIADANIE 2 – W pościeli**

Spotkanie 1: Doskonalenie komunikacji

Spotkanie 2: Słuchanie

Spotkanie 3: Kto może nam pomóc

Spotkanie 4: Mówienie tego, co chce się powiedzieć

## **CZEŚĆ 3 NAWIĄZYWANIE I ZRYWANIE WIĘZI**

### **OPOWIADANIE 3 – Czy jesteś moim przyjacielem**

Spotkanie 1: Jak utrzymać przyjaźń

Spotkanie 2: Doznawanie samotności i odrzucenia

Spotkanie 3: Jak rozwiązywać konflikty z przyjacielem

Spotkanie 4: Jak nawiązywać przyjaźnie

## **CZEŚĆ 4 ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW**

### **OPOWIADANIE 4 – Rozwiązywanie konfliktów**

Spotkanie 1: Jak rozpoznać dobre rozwiązania

Spotkanie 2: Krzywdzenie

Spotkanie 3: Rozwiązywanie problemów

Spotkanie 4: Pomaganie innym w rozwiązywaniu konfliktów

## **CZEŚĆ 5 PRZEŻYWANIE ZMIANY I STRATY**

### **OPOWIADANIE 5 – Pożegnanie**

Spotkanie 1: Zmiany i strata są elementami życia

Spotkanie 2: Radzenie sobie po śmierci kogoś bliskiego

Spotkanie 3: Wizyta na cmentarzu

Spotkanie 4: Nauka płynąca z sytuacji zmiany i straty

## **CZĘŚĆ 6 DAJEMY SOBIE RADE**

OPOWIADANIE 6 – Dajemy sobie radę

Spotkanie 1: Różne sposoby radzenia sobie

Spotkanie 2: Jak pomagać innym

Spotkanie 3: Przyzwyczajanie się do nowych sytuacji

Spotkanie 4: Wspólne świętowanie