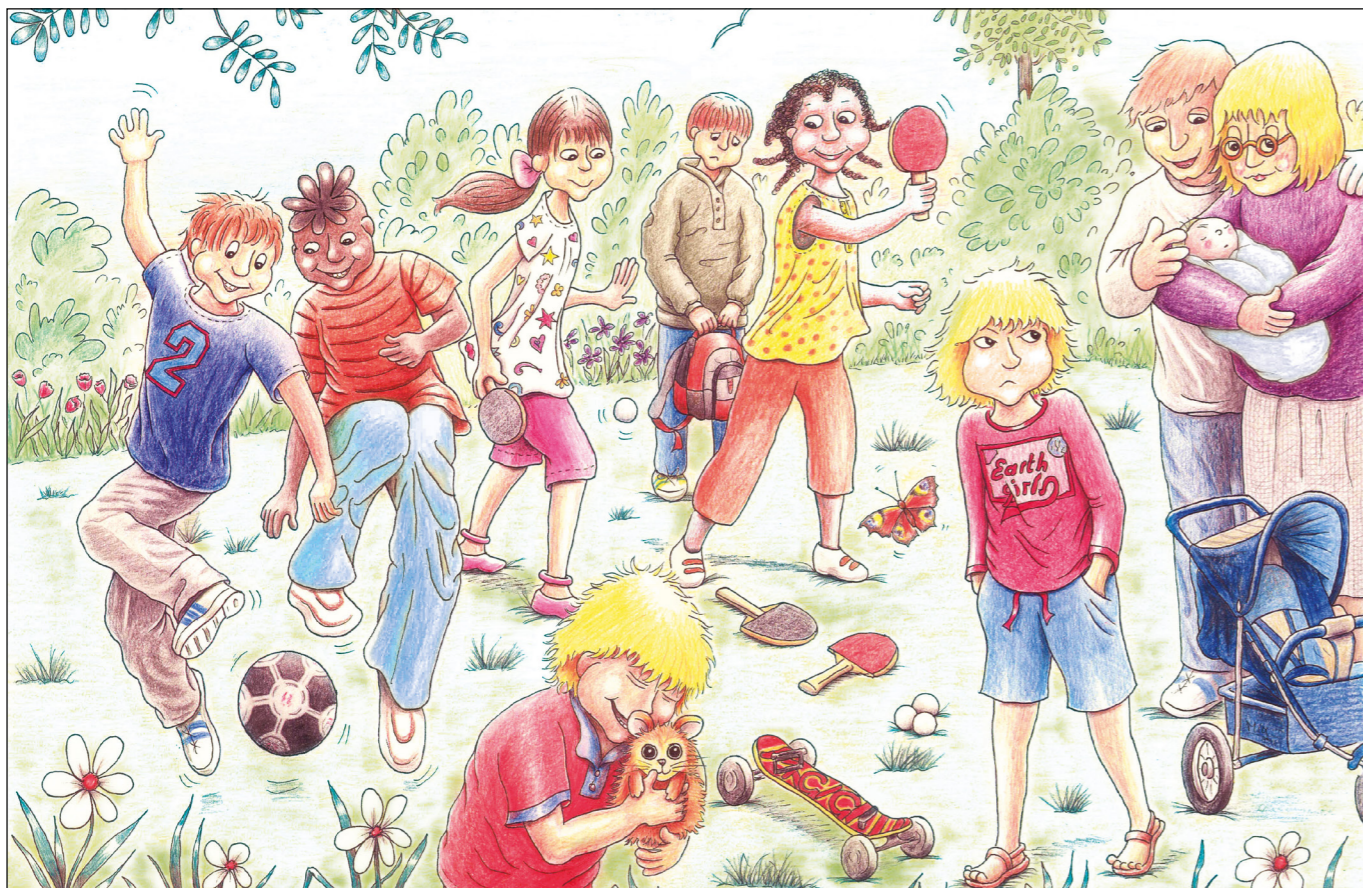


PRŮVODCE RODIČE



Jablkovi kamarádi

Učíme se sociální dovednosti a řešit obtížné situace



Co jsou Jablíkovi kamarádi?

Jablíkovi kamarádi jsou program, který podporuje emoční pohodu dětí. Pomáhá jim naučit se vyrovnávat s nepříjemnými pocity, jako je smutek nebo hněv, a zvládat každodenní situace, například jak řešit neshody na hřišti, jak si najít nové kamarády nebo jak zvládat malé i velké změny v životě. Tyto dovednosti dětem pomohou, aby se jim v životě dařilo a byly spokojené.

Vaše dítě se bude účastnit jedné hodiny programu *Jablíkovi kamarádi* každý týden až do konce školního roku. Hodiny jsou připravené tak, aby z nich měly užitek všechny děti bez ohledu na to, z jakého kulturního prostředí pocházejí nebo jaké mají schopnosti, a na rozdíl od jiných vyučovacích předmětů se v nich neklade důraz na soutěživost. Děti jsou naopak povzbuzovány, aby

spolupracovaly, sdílely své myšlenky a navzájem si pomáhaly.

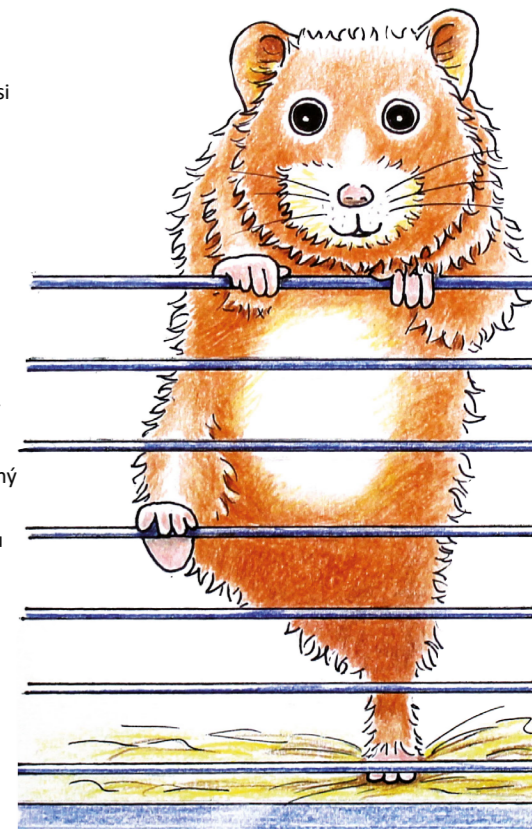
Jablíkovi kamarádi staví na jiném úspěšném programu s názvem *Zipyho kamarádi*, který je určený dětem ve věku pěti a šesti let a pomohl už více než jednomu milionu dětí ve více než 30 zemích.

Děti ale nemusejí napřed absolvovat program *Zipyho kamarádi*. V programu *Jablíkovi kamarádi* se dětem neříká, co mají dělat. Ani se nedozvědí, že jeden způsob, jak se s něčím vyrovnat, je špatný a jiný je dobrý. Jsou naopak povzbuzovány, aby přemýšlely o svém vlastním způsobu, jak nějakou situaci zvládnout, a aby se přitom řídily těmito dvěma jednoduchými pravidly.

Dobré řešení:

1 Pomůže mi to cítit se lépe

2 Neublížuji tím sobě ani nikomu jinému



Křeček Jablík



V čem program pomáhá?

V programu *Jablíkovi kamarádi* se děti naučí dovednosti, díky kterým dokážou zvládat obtíže a zklamání.

Jablíkovi kamarádi tedy dětem v mnoha ohledech pomáhají, aby se naučily dovednosti praktické pro život.

Když se děti tyto dovednosti naučí teď, dokážou se lépe vyrovnávat s problémy a krizovými situacemi v pubertě a v dospělosti. To neznamená, že budou pořád šťastné, ale nevzdají se, když budou procházet nějakým náročným obdobím.

V průběhu programu si možná všimnete, že vaše dítě používá v obtížné situaci více pozitivních strategií (například uklidnit se nebo požádat o pomoc) a méně negativních strategií (například trucovat nebo někoho uhodit). Když si toho všimnete, určitě dítě pochvalte a povzbuďte.

Nezávislí odborníci věnovali mnoho času vyhodnocování toho, jak programy *Zipyho kamarádi* a *Jablíkovi kamarádi* působí na děti, a jejich závěry jsou jen pozitivní. Přibývá také důkazů, že děti, které se těchto programů účastnily, se lépe učí.



O vlivu programů *Zipyho kamarádi* a *Jablíkovi kamarádi* se více dozvíte v sekci *Programmes – Evaluation (Programy – Hodnocení)* na našich webových stránkách www.partnershipforchildren.org.uk a na stránkách www.zipyhokamaradi.cz.



www.zipyhokamaradi.cz

Co se děti budou učit?

Program *Jablíkovi kamarádi* je rozdělený do šesti témat neboli modulů. Každý modul má jiný námět. Zde uvádíme stručný přehled, ať víte, co se vaše dítě bude učit.

MODUL 1

POCITY

Děti se naučí, jak se vyrovnávat s nepříjemnými pocity, jako je hněv, žárlivost a nervozita, a zamyslí se nad tím, jak pomáhat druhým.

MODUL 2

KOMUNIKACE

V tomto modulu se děti dozví, jak naslouchat, a naučí se pět jednoduchých pravidel, jak říct to, co chtějí říct.

MODUL 3

KAMARÁDSTVÍ

Děti se zamyslí nad tím, jak se pozná dobrý kamarád a jak řešit problémy, které mezi kamarády mohou vzniknout. Také se naučí, jak se mohou vyrovnat s osamělostí a odmítnutím.

MODUL 4

JAK ŘEŠIT PROBLÉMY

V tomto modulu budou děti uvažovat o tom, kdo jim může pomoci v náročných situacích, a naučí se, jak je důležité se uklidnit. Celá třída se dohodne na smlouvě proti šikanování.

MODUL 5

ZMĚNY

Změny mohou být náročné, ale není možné se jim vyhnout, a proto se děti v tomto modulu naučí, jak se se změnami vyrovnat a přizpůsobit se novým okolnostem.

MODUL 6

BĚŽ V ŽIVOTĚ DÁL

Děti dostanou příležitost mluvit o svých obavách a zklamáních. Vyzkoušejí si, jak pomoci sobě i druhým, a v poslední hodině oslaví to, co se naučily.

V každém modulu je příběh o *Jablíkovi* a jeho dětských kamarádech. Celá třída každý příběh dokončí. K hodinám patří i hry a aktivity a také domácí aktivity, kterým se s dítětem budete věnovat i vy.



Jak můžete pomoci vy?



„Jablíkoví kamarádi mému synovi ohromně pomohli. Mnohem lépe teď komunikuje, snadněji si dokáže najít kamarády a také s větší chutí chodí do školy.“ (rodič)

Děti se během programu naučí mnoho dovedností, ale chceme zajistit, aby je uměly používat i mimo vyučování – doma, s kamarády a v každodenním životě. K tomu potřebují vaši pomoc.

Ke každému modulu *Jablíkových kamarádů* patří jedna domácí aktivita. Vaše dítě dostane domů jednoduchou aktivitu, které se budete věnovat společně. Aktivita nezaberou mnoho času, obvykle 10 až 20 minut, a budou zábavné pro dítě i pro vás.

Prosíme vás, abyste si kromě domácích aktivit vyhradili klidnou chvíli i na to, aby vám dítě mohlo povyprávět o hodinách *Jablíkových kamarádů* a o tom, co se v nich učí. Pokud doma vznikne nějaký problém, poproste dítě, ať navrhne způsoby, jak ho řešit, a dohlédněte na to, aby jeho návrhy byly v souladu s pravidly *Jablíkových kamarádů*:

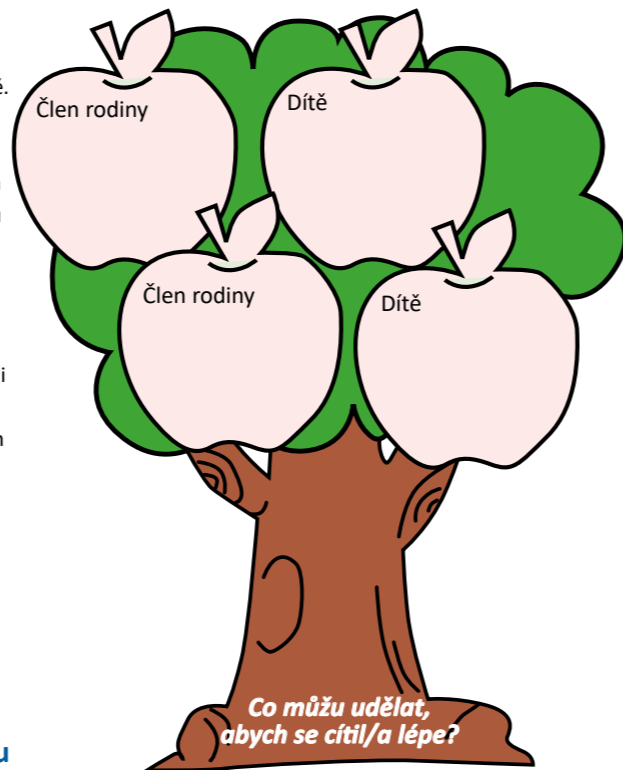
Dobré řešení:



Pomůže mi to cítit se lépe



Neubližuji tím sobě ani nikomu jinému



Další zdroje

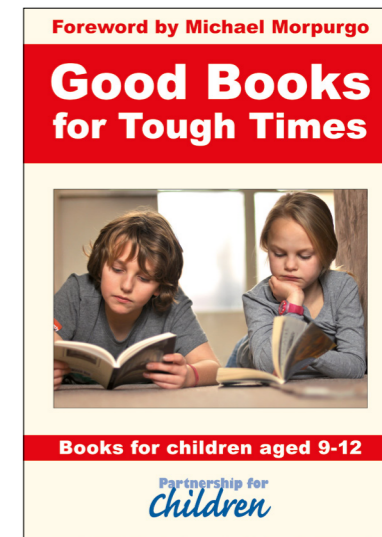
Na našich webových stránkách, v sekci pro rodiče, najdete mnoho dalších užitečných zdrojů.

Aktivita

Kromě domácích aktivit, které budete dostávat v rámci programu *Jablíkoví kamarádi*, máme pro vás další aktivity a tipy na webu. Podívejte se na ně a vyberte si ty, které jsou podle vás pro vaše dítě vhodné – všechny jsou dostupné zdarma.

Čtení

Udělejte si čas a s dítětem si čtěte. Tipy na dobré knihy najdete v našich příručkách *Dobré knihy pro těžké časy*; mnohé z nich můžete objednat přímo prostřednictvím našeho webu. Společné čtení může dítěti pomoci zvláště tehdy, když se musí vyrovnávat s náročnou situací, jako je smrt někoho blízkého, šikana a rozvod nebo rozchod rodičů.



www.partnershipforchildren.org.uk a www.zipyhokamaradi.cz

Centrum sociálních služeb Praha, oddělení Pražské centrum primární prevence

Centrum sociálních služeb Praha, oddělení Pražské centrum primární prevence (dále PCPP), je odborné metodické pracoviště zaměřené na oblast primární prevence rizikového chování na území hl. města Prahy. Je jedním z oddělení Centra sociálních služeb Praha, jednoho z největších pražských poskytovatelů služeb v oblasti sociální, zdravotní, informační a vzdělávací.

PCPP poskytuje metodickou podporu, konzultace, supervize a vzdělávání v jednotlivých oblastech rizikového chování školám a dalším zapojeným organizacím. Podílí se na zavádění mezinárodně ověřených metodik programů primární prevence do školské praxe. Mapuje systém služeb primární prevence a připravuje analýzy z oblasti rizikového chování, ve spolupráci s oddělením prevence MHMP a MŠMT. Podílí se na metodice a hodnocení projektů v rámci grantového řízení MHMP v oblasti primární prevence.

Na vědecko-výzkumné činnosti spolupracuje s akademickými pracovišti v České Republice i v Evropě.

www.prevence-praha.cz

E-clinic

E-clinic, z.ú., je nezisková organizace s více než 20letými zkušenostmi (založena roku 1992 jako Svěpomocná asociace psychogenních poruch příjmu potravy) s prevencí a léčbou psychiatrických poruch a onemocnění.

Naším cílem je vyvíjet snadno dostupné komplexní služby, které napomáhají včasnému záchytu duševních onemocnění, podporovat duševní zdraví a přispívat tak k prevenci a destigmatizaci duševních onemocnění a jejich léčby.



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
OP Praha - pól růstu ČR



Máme zkušenosti s mezinárodními výzkumnými projekty zaměřenými na internetovou prevenci, včasnou intervenci a destigmatizaci psychiatrických onemocnění. Zaměřujeme se především na diagnózy, pro které jsou služby stále nedostatečné, například poruchy příjmu potravy a ADHD v dospělosti. Podílíme se také na podpoře dalšího vzdělávání odborníků, zvyšování specializované kvalifikace a vytváření podmínek pro zavádění nových metod s kvalitními zahraničními výcviky a supervizi.

Zakladatelem a statutárním zástupcem je prof. MUDr. Hana Papežová, CSc., vedoucí Centra pro poruchy příjmu potravy Psychiatrické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze.

www.ecinstitut.cz

Partnership for Children

Partnership for Children je nezávislá charitativní organizace, jejímž cílem je podpořit duševní zdraví a emoční pohodu dětí po celém světě.

Zipyho kamarádi jsou naším hlavním programem a dodáváme k němu jak materiály, tak prvotní školení pro partnerské organizace z celého světa. Díky tomu se nám, jakožto malé neziskové organizaci, podařilo rozšířit program a pomoci dětem k lepšímu duševnímu zdraví a emocionální vyrovnanosti v mnoha zemích po celém světě. Dále jsme vytvořili program *Jablíkoví kamarádi*, který navazuje na *Zipyho kamarády* a podporuje další rozvoj v tématech z předchozího programu.

Více informací o programu *Zipyho kamarádi* i o tom, jak pomáhat dětem ve složitých situacích, naleznete na našich webových stránkách www.partnershipforchildren.org.uk

V České republice pro vás program *Zipyho kamarádi* a *Jablíkoví kamarádi* zajišťuje Centrum sociálních služeb Praha, odd. Pražské centrum primární prevence, ve spolupráci s neziskovou organizací E-clinic, z.ú.

www.zipyhokamaradi.cz