



GUIA PARA PAIS

Amigos do Zippy

Partnership for
Children



Boa Saúde

Nós cuidamos muito da saúde física das nossas crianças - cuidamos para que comam bem, estejam agasalhadas no tempo do frio, as motivamos para a prática de esportes e para se manterem em forma.

Mas será que cuidamos bem de sua saúde e de seu bem estar emocional - o que pensam sobre si mesmas como é sua relação com as demais

crianças, como lidam com suas dificuldades e decepções?

A saúde emocional é decisiva para a nossa felicidade e para o modo como vivemos. Até mesmo as crianças bem pequenas podem aprender maneiras diferentes de fazer as coisas, para ajudá-las em sua relação com outras pessoas e para lidar com dificuldades.

Este folheto é sobre um programa chamado Amigos do Zippy, idealizado especialmente para auxiliar crianças de 6 a 7 anos a desenvolverem essas capacidades na escola. Ele explica o que seu(a) filho(a) vai aprender durante esse programa e como você

pode ajudá-lo(a) a aproveitá-lo ao máximo.

“Se as crianças puderem aumentar suas opções de como lidar com as dificuldades e estar mais conscientes para usar essas opções - especialmente procurando e aceitando ajuda de outros - essas habilidades ficarão com elas e as ajudarão a enfrentar situações estressantes durante a adolescência e a vida adulta.”

*Brian L. Mishara, Ph.D.
Professor do Departamento de Psicologia*

*Universidade de Quebec
Montreal, Canadá*



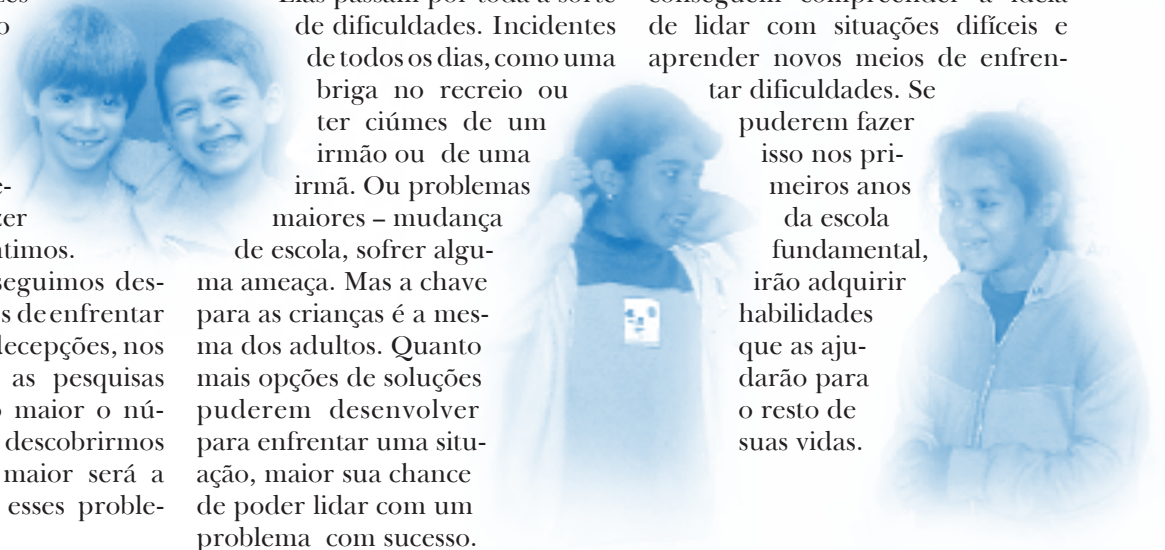
Lidando com tempos difíceis

Todos nós - adultos e crianças - temos problemas e dificuldades na vida.

Como adultos, nós discutimos e nos aborrecemos. Nos sentimos infelizes ou inseguros em nosso trabalho. Um relacionamento termina em lágrimas. Um parente morre. Muitas vezes, percebemos com exatidão o que sentimos. Entretanto, se conseguimos descobrir meios eficientes de enfrentar as dificuldades e as decepções, nos sentimos melhor. E as pesquisas mostram que quanto maior o número de soluções que descobriremos e utilizarmos, tanto maior será a chance de enfrentar esses problemas com sucesso.

As crianças também sabem muito a respeito de tempos difíceis. Elas passam por toda a sorte de dificuldades. Incidentes de todos os dias, como uma briga no recreio ou ter ciúmes de um irmão ou de uma irmã. Ou problemas maiores – mudança de escola, sofrer alguma ameaça. Mas a chave para as crianças é a mesma dos adultos. Quanto mais opções de soluções puderem desenvolver para enfrentar uma situação, maior sua chance de poder lidar com um problema com sucesso.

A experiência mostra que crianças bem pequenas, de 5 ou 6 anos, conseguem compreender a idéia de lidar com situações difíceis e aprender novos meios de enfrentar dificuldades. Se puderem fazer isso nos primeiros anos da escola fundamental, irão adquirir habilidades que as ajudarão para o resto de suas vidas.



Há evidências de que, nas escolas em que as crianças se sentem bem consigo mesmas e com os demais, elas aprendem mais e o desempenho acadêmico melhora.

As pesquisas comprovaram que ir bem nos estudos tem pouca influência na capacidade da criança de enfrentar de maneira eficiente os desafios e frustrações da vida, de exercer auto-disciplina, fazer amizades sólidas e duradouras e viver uma vida plena e feliz. Assim, embora o êxito nos estudos seja essencial, é igualmente importante promover o bem-estar emocional das crianças. É por isso que as crianças se beneficiam com Amigos do Zippy - elas aprendem habilidades que as ajudam a lidar com as dificuldades diárias e a viver de modo mais feliz.



“72% dos pais notaram mudanças no comportamento de seus filhos, que relacionaram com a participação no programa. As crianças passaram a se comunicar mais livremente, valorizar amizades, mostrar-se mais atentas, sinceras e amigáveis e passaram a entender melhor os outros.”

Pesquisa internacional com Pais

O que é o “Amigos do Zippy” ?

“Poder-se-ia dizer que o programa Amigos do Zippy leva uma diminuição das respostas agressivas e de não envolvimento e um aumento das respostas de comunicação, de percepção e expressão de sentimentos, de busca de ajuda, de colaboração com os outros, o que indica melhores formas de lidar com problemas, nas formas de enfrentamento às situações difíceis.”

(Avaliação do grupo-piloto no Brasil)

*Maria Julia Kovács
Professora Associada
do Instituto de Psicologia da USP*



Amigos do Zippy é um programa para crianças pequenas, qualquer que seja sua capacidade. Não é focado em crianças com problemas ou dificuldades específicas. Pelo contrário, ele favorece a saúde emocional de todas as crianças pequenas.

O programa é aplicado em escolas de Ensino Infantil e Fundamental em 24 semanas, com uma sessão por semana. O(a) professor(a) de seu(a) filho(a) foi especialmente capacitado(a) para aplicá-lo.

Amigos do Zippy é composto de 6 módulos e cada módulo tem sua própria história.

Você vai ouvir falar muito de um personagem chamado Zippy! Ele é um inseto – um bicho-pau – e seus amigos são um grupo de meninos e meninas. As histórias

os apresentam em situações familiares

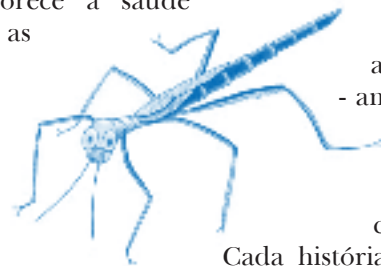
a crianças pequenas

- amizade, fazer e perder amigos, ameaças,

lidando com mudanças e perdas e começando de novo.

Cada história é ilustrada por um conjunto de quadros de cores vivas e apoiada por atividades como desenho, dramatizações e jogos.

O programa foi desenvolvido especificamente para crianças de 5 a 7 anos e a experiência tem mostrado que elas gostam muito.



Amigos do Zippy ensina as crianças:

- Como identificar e falar sobre seus sentimentos.
- Como falar o que desejam falar.
- Como ouvir com atenção.
- Como pedir ajuda.
- Como fazer e conservar amigos.
- Como lidar com solidão e rejeição.
- Como pedir desculpas.
- Como lidar com ameaças.
- Como resolver conflitos.
- Como lidar com mudanças e perdas, inclusive com a morte.
- Como se adaptar a novas situações.
- Como ajudar os outros.



Amigos do Zippy não diz às crianças o que devem fazer. Pelo contrário, incentiva-as a pensar por si mesmas e encontrar suas próprias soluções para os problemas. As crianças praticam escolher soluções que não somente as ajudem, mas que também respeitem as outras pessoas.



Você pode saber mais a respeito de Amigos do Zippy visitando o site

www.amigosdozippy.org.br

[www.
amigosdozippy.
org.br](http://www.amigosdozippy.org.br)

Em mais detalhe

Amigos do Zippy é dividido em seis módulos de 4 sessões cada um. Cada módulo tem um tópico diferente.

Nós os resumimos aqui para que você possa verificar o que seu(a) filho(a) estará aprendendo.

Módulo 1 - Sentimentos

As crianças começam analisando sentimentos - tristeza, alegria, raiva, ciúmes e nervosismo. Eles praticam dizer como se sentem em diferentes situações e buscam maneiras de se sentirem melhor.

Módulo 2 - Comunicação

Este módulo ensina as crianças a se comunicarem de maneira eficaz. O programa ensina as crianças a ouvirem os outros. Ensina-as como pedir ajuda e dizer o que desejam dizer, mesmo em situações difíceis. Crianças caladas geralmente “se abrem” nessas sessões e aprendem a se expressar de modo mais livre.

Módulo 3 - Começando e terminando relacionamentos

Aqui as crianças aprendem sobre amizade - como fazer e conservar amigos e como lidar com solidão e rejeição. Exercitam pedir desculpas e como fazer as pazes com um amigo depois de uma briga.

Módulo 4 - Solução de conflitos

Este módulo trata de como resolver conflitos. Os professores comentam que as crianças tornam-se rapidamente muito mais capacitadas a resolver suas diferenças. Em particular, este módulo trata da questão das ameaças e o que devem fazer quando elas ou outras são ameaçadas.

Módulo 5 - Lidando com mudanças e perdas

Este módulo trata de como lidar com as mudanças, tanto grandes

quanto pequenas. A maior mudança de todas é quando alguém morre. Embora os adultos constantemente achem a morte um assunto muito difícil de se conversar, isso raramente acontece entre as crianças pequenas. Elas recebem muito bem a oportunidade de conversar abertamente a respeito de um tópico que se tornou tabu para muitos adultos.

Módulo 6 - Nós sabemos lidar com as dificuldades

O módulo final reforça tudo o que as crianças aprenderam - descobrir meios diferentes de enfrentar situações difíceis, ajudar os outros e de se adaptar a novas situações. A sessão final é uma comemoração e cada criança recebe uma coroa e um certificado.

Funciona?

Amigos do Zippy foi totalmente testado e aprovado.

O programa levou mais de seis anos para ser desenvolvido e foi ministrado a milhares de crianças na Dinamarca e na Lituânia. Os professores e os alunos foram entrevistados e preencheram questionários antes e depois, e os resultados foram comparados com os de crianças que não haviam participado do programa.

Os avaliadores descobriram que, comparadas às que não estavam no programa, as crianças que participaram do Amigos do Zippy apresentaram melhoras em cooperação, assertividade, em seu autocontrole, empatia e houve diminuição de problemas de comportamento.

O mais importante de tudo é que as crianças que participaram do

Amigos do Zippy aprenderam a usar mais estratégias positivas, como:

- Pedir desculpas
- Falar a verdade
- Conversar com um amigo
- Pensar a respeito do problema
- Tentar permanecer calmas

O uso de estratégias que não ajudam - como ficarem furiosas, roer as unhas e gritar - diminuiu.

O programa foi igualmente eficaz tanto para os meninos quanto para as meninas.

Um estudo em separado na Lituânia, após um ano de término do programa, mostrou que as crianças conservaram as habilidades aprendidas.

Muitos professores disseram que o programa reduziu os conflitos em salas de aula e os ajudaram a compreender muito melhor as crianças. Alguns até disseram que Amigos do Zippy os ajudou a resolver seus próprios problemas!

Saiba mais a respeito das várias avaliações em:

www.partnershipforchildren.org.uk.



O que você pode fazer

Amigos do Zippy é aplicado por professores que foram especialmente capacitados e recebem acompanhamento e suporte constantes. Mas você pode ajudar a tornar o programa ainda mais eficaz para seu(a) filho(a).

Aqui estão sete sugestões:

- Muitos professores organizam uma reunião com os pais antes de iniciar o Amigos do Zippy. Compareça, saiba mais sobre o programa e faça perguntas.



- Peça a agenda para saber com antecedência os tópicos que seu(a) filho(a) irá discutir. Isso ajudará a reforçar as lições em casa.

- Algumas famílias combinam de jantar todos juntos, semanalmente, no dia da sessão do Amigos do Zippy. Nele a criança é incentivada a ministrar a aula para a família. Aproveite para deixá-lo(a) expressar seus sentimentos e idéias, à medida em que você também assimila o vocabulário e técnicas do programa.

- As crianças geralmente levam para casa alguns desenhos que fizeram ou mesmo as “Folhas de Informação” que preencheram no final de cada sessão. Demonstre interesse e incentive seu(a) filho(a) a falar sobre a sessão do dia.

- Mantenha contato com a escola de seu(a) filho(a). Não deixe de falar com o(a) professor(a) de seu(a) filho(a) se ocorrer alguma novidade na família que seja importante que ele(a) saiba.

- Você pode perceber que seu(a) filho(a) irá se tornar menos agressivo(a), mais tolerante e mais capacitado(a) a resolver dificuldades. Incentive todas as mudanças positivas.

- Seu(a) filho(a) provavelmente passará a querer conversar e perguntar mais - esteja preparado para ouvir!

Milhares de crianças já vibraram com as sessões e se beneficiaram com Amigos do Zippy. Esperamos o mesmo para seu(a) filho(a).

O Instituto HSBC Solidariedade é parceiro do Programa Amigos do Zippy, pois compreende que é necessário investir na saúde emocional das crianças brasileiras em prol de um mundo mais feliz. Crianças que aprendem a lidar positivamente com suas emoções certamente irão valer-se dessa habilidade em outras ocasiões ao longo da vida. Devido aos excelentes resultados alcançados, o Programa Amigos do Zippy vem sendo apoiado pelo HSBC em diversos países. No Brasil, o Instituto HSBC Solidariedade, responsável pela gestão dos investimentos sociais das empresas do Grupo HSBC, desde 2005, investe na expansão do Programa possibilitando o aumento do número de crianças atendidas.



Para saber mais sobre o Instituto HSBC Solidariedade e sobre os investimentos sociais realizados, acesse a página www.porummundomaisfeliz.org.br

Amigos do Zippy é patrocinado no Brasil por:



Mais informações: www.amigosdozippy.org.br

Partnership for Children detém os direitos autorais do programa e das marcas Zippy's Friends e Amigos do Zippy