

Žipyho a Jablíkovi kamarádi SPARK Resilience

Mgr. Eva Vojáčková, lektorka ZK a JK a preventivních programů CPPT, o. p. s.

Johana Vtípilová, studentkou psychologie na FF UK, E-clinic, z. ú.

Historie metodiky Zipyho kamarádi

- ▶ Počátky sahají do roku 1996 v Londýně
 - ▶ Organizace pracující na poli prevence sebevražd a farmaceutická firma začaly vyvíjet program, který by děti vybavil strategiemi zvládání obtížných situací (coping strategies)
 - ▶ Tento program byl testován, vylepšován a znovu testován - významně zlepšují zvládání problémů a sociální dovednosti dětí.
 - ▶ Metodika vycizelována do podoby Zippy's Friends
 - ▶ 2001 založena organizace Partnership For Children – charitativní organizace pro podporu duševního zdraví dětí
 - ▶ V roce 2016 představení navazující Apple's Friends
 - ▶ Metodika Passport (9-11 let)
 - ▶ Doplnuje metodika SPARK Resilience (10 – 12 let) – zvýšení vlastní sebeúcty a snižování rizik deprese (výzkum v Japonsku 2020, první verze metodiky 2009)
-

Základní myšlenka metodik

- ▶ Účinnou prevencí duševních problémů v dospělém věku je posílení zvládacích strategií již v útlém věku a jejich průběžná kultivace a rozvoj.
- ▶ Základní myšlenkou je, že naučíme děti vypořádat se s každodenními obtížemi (sourozenec mi nechce půjčit hračku, spolužačka se se mnou nechce kamarádit, mám strach z písemky, je mi smutno, stýská se mi po mámě, něco mě štve...) pomocí dvou jednoduchých pravidel:
 - ▶ **dobré řešení mi pomůže cítit se lépe**
 - ▶ **a zároveň nikomu neublíží**
- ▶ Předpokládáme, že děti vybavené zvládacími mechanismy, tzv. copingovými strategiemi, se budou umět s obtížemi lépe vyrovnávat i v průběhu dospívání a dospělosti. Díky tomu pro ně bude snazší předejít rizikovému chování či duševnímu strádání.

Zipy ve světě



Metodika Zipyho kamarádi

- ▶ Cílová skupina: děti ve věku 5-7 let (tj. 1.stupeň ZŠ a MŠ)
- ▶ 6 základních modulů, každý modul má 4 další lekce, celkem 24 výukových hodin v průběhu jednoho školního roku
- ▶ Proškolený třídní učitel pracuje podle dané metodiky
- ▶ Materiály pro každé dítě a jeho rodiče
- ▶ Příběhy dvojčat Lenky a Tondy (Leely a Tiga), jejich strašilky Zipyho a dalších dětských kamarádů
- ▶ Využívá interaktivní a hravé způsoby práce – čtení příběhu, komunitní kruh, hraní rolí, diskuse, výtvarné techniky, pracovní listy, hry
- ▶ Varianty aktivit pro děti se specifickými potřebami



Metodika Jablíkoví kamarádi

- ▶ Cílová skupina: děti ve věku 7-9 let (tj. cca 1.- 4.- 5.třída ZŠ)
- ▶ 6 základních modulů, každý modul má 4 další lekce, celkem 24 výukových hodin v průběhu jednoho školního roku
- ▶ Proškolený třídní učitel pracuje podle dané metodiky
- ▶ Materiály pro každé dítě a jeho rodiče
- ▶ Příběhy dvojčat Lenky a Tondy, Sandry, Jitky, Tomíka a křečka Jablíka
- ▶ Oproti ZK více „volnosti“ pro pedagoga a třídu – tvorba vlastních pravidel, výběr z rozehríváček...
- ▶ Nové techniky – nedokončené příběhy, videa



Metodika SPARK Resilience

- ▶ Cílová skupina: děti ve věku 10-12 let (tj. cca 5.- 6.třída ZŠ)
- ▶ 0. úvodní hodina (30 min.) a 10 výukových hodin
- ▶ Proškolený třídní učitel pracuje podle dané metodiky
- ▶ Pracovní sešity pro žáky, prezentace PowerPoint a interaktivní tabule • Zvukové nahrávky cvičení všímavosti
- ▶ Je navržen pro výuku v deseti po sobě jdoucích hodinách. Každá hodina začíná úvodní aktivitou, po které následuje prezentace učitele a aktivity pro celou třídu, malé skupiny, dvojice nebo jednotlivce.
- ▶ Vede děti k odolnosti prostřednictvím přeformulování negativních způsobů myšlení • využití ‚síly‘ pozitivních emocí, • účasti na fyzických aktivitách, • aktivního zapojení do důvěryhodných sítí sociální podpory, • rozpoznání a využití silných stránek osobnosti • záměrného optimismu při vytváření nových a pozitivních vyhlídek do budoucna.
 - ▶ učí těmto dovednostem pomocí kombinace tří technik:
 - ▶ Aktivity zaměřené na všímavost
 - ▶ ‚Svaly‘ odolnosti
 - ▶ Postup SPARK



Metodika Zipyho kamarádi

- ▶ Modul 1: Pocity
- ▶ Modul 2: Komunikace
- ▶ Modul 3: Jak se vztahy tvoří a boří
- ▶ Modul 4: Jak řešit konflikty (řešení problémů, šikana, rozpoznání dobrého řešení)
- ▶ Modul 5: Jak se vyrovnat se změnou a ztrátou
- ▶ Modul 6: Zvládáme obtížné situace

Metodika Jablíkovi kamarádi

- ▶ Modul 1: Pocity
- ▶ Modul 2: Komunikace
- ▶ Modul 3: Kamarádství
- ▶ Modul 4: Jak řešit problémy
- ▶ Modul 5: Změny
- ▶ Modul 6: Běž v životě dál

Metodika SPARK Resilience

- ▶ 0. hodina: Co je odolnost? Naše dohoda
- ▶ 1. hodina: Naše svaly odolnosti
- ▶ 2. hodina: Zvládání emocí
- ▶ 3. hodina: Postup SPARK
- ▶ 4. hodina: Papoušci vnímání - negativní
- ▶ 5. hodina: Papoušci vnímání - pozitivní
- ▶ 6. hodina: Můžeme papouškům důvěřovat?
- ▶ 7. hodina: Rozptýlení pozornosti
- ▶ 8. hodina: Výběr reakce
- ▶ 9. hodina: Rychlý postup SPARK
- ▶ 10. hodina: Rozumnější postup SPARK



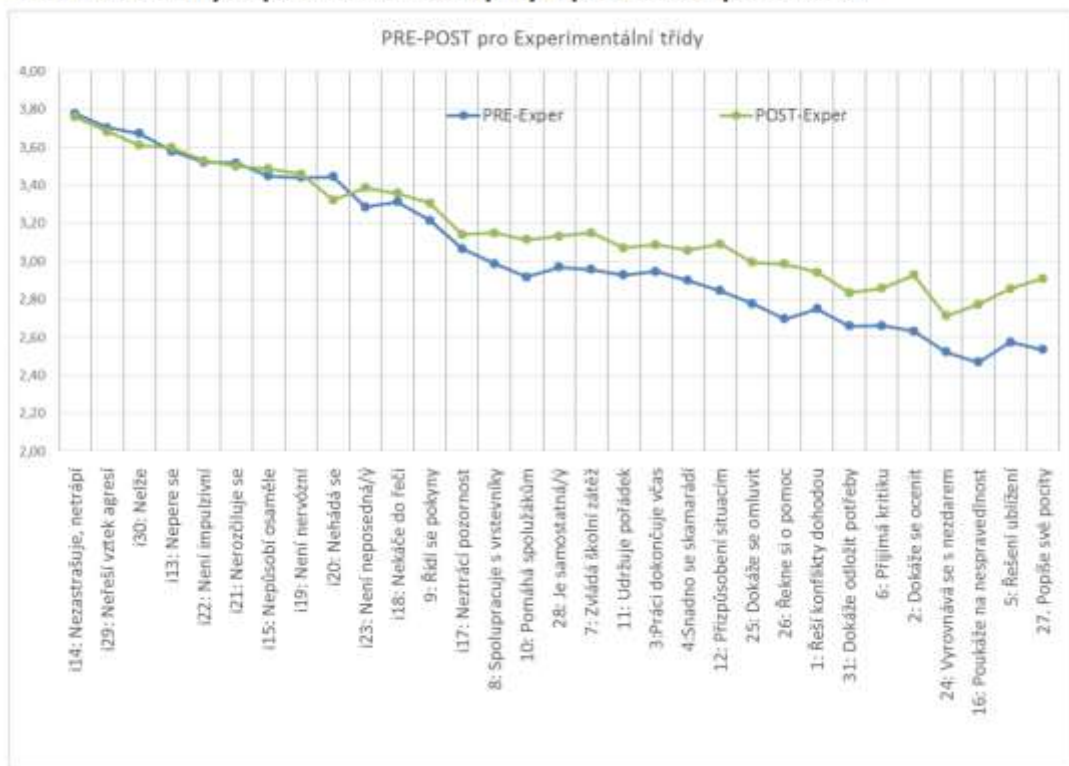
Přínosy ZK / JK

- ▶ Děti lépe prospívají ve škole, mají lepší pocit ze sebe samých i svého okolí
 - ▶ Změny zaznamenali i rodiče dětí v ZK – děti lépe komunikují, více si váží přátel, jsou rozvážnější, pozornější, upřímnější a empatictější
 - ▶ Pozitivní změny popisují i učitelé tříd, které ZK absolvovaly – ve třídách se snižuje napětí a míra konfliktů, zároveň sami učitelé díky programu svým žákům lépe rozumí a chápou je.
 - ▶ Studie Trimbos inst. – absolvují-li děti ZK a následně JK, je to efektivnější než 2xZK nebo žádný program
 - ▶ **Evaluační zpráva z ČR 2015/16 ke stažení na www.zipyhokamaradi.cz
www.partnershipforchildren.org.uk**
-

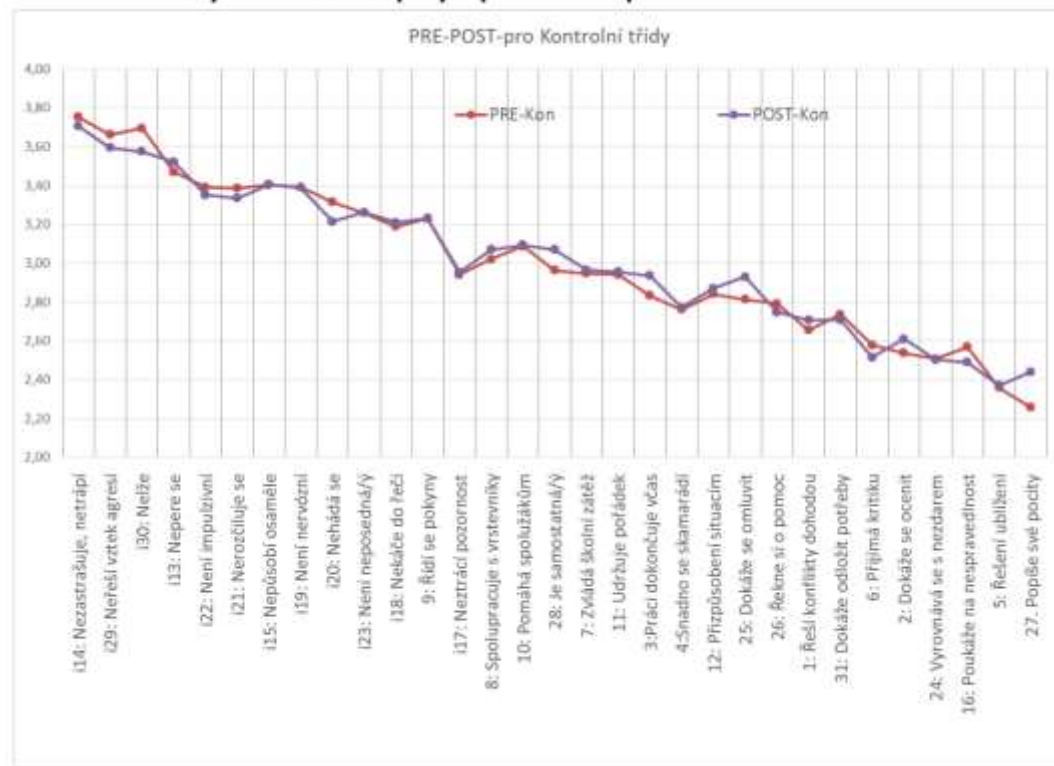
Evaluaace v ČR: výzkumný soubor

- ▶ Kontrolovaná randomizovaná studie pre-post test
- ▶ Respondenty byli učitelé, kteří hodnotili žáky
- ▶ Dotazníky v experimentální skupině 466
- ▶ Dotazníky v kontrolní skupině 341
- ▶ 7 škol exp (25 učitelů), 7 škol kont (18 učitelů)
- ▶ Baterie 31 otázek, učitel hodnotí projevy chování jednotlivých žáků v oblasti sebeovládání (self-managementu) a sociálních dovedností (social skills). 4-bodová škála „častost“ výskytu sledovaného jevu (1 = nikdy, 4 = téměř vždy)

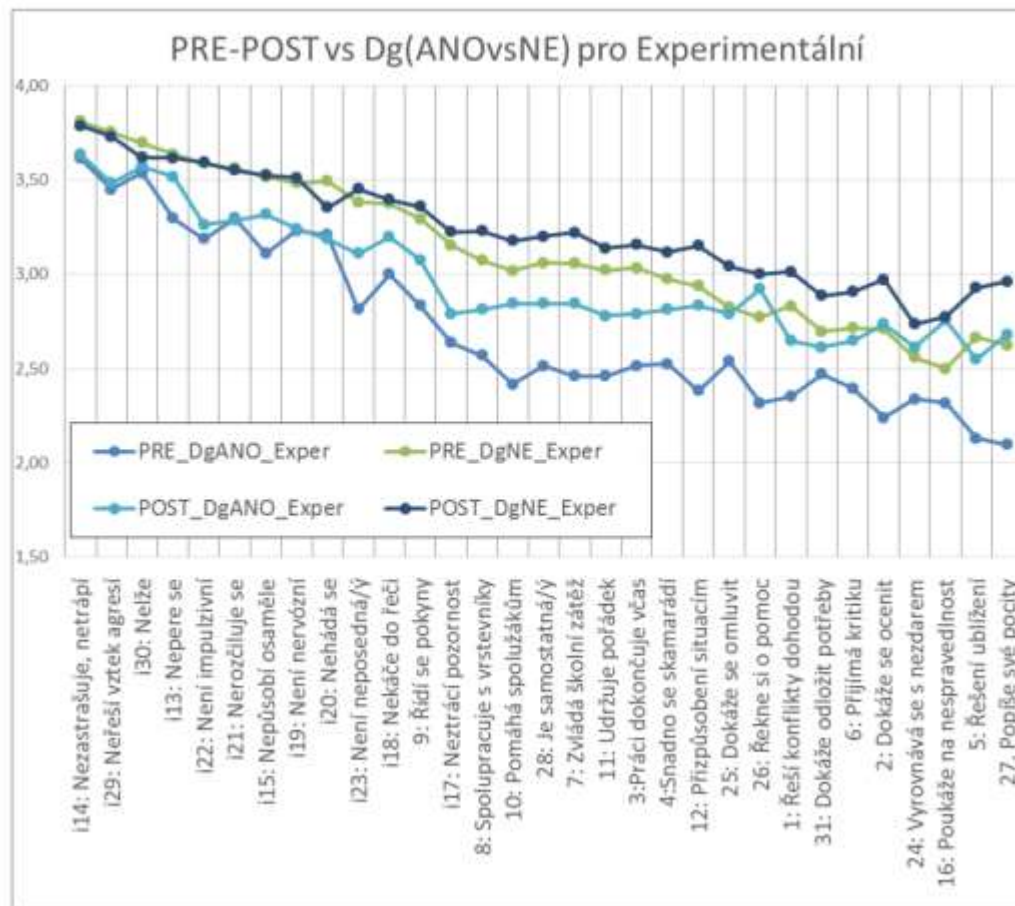
Graf č. 2. Rozdíly experimentální skupiny v pre-testu a post-testu



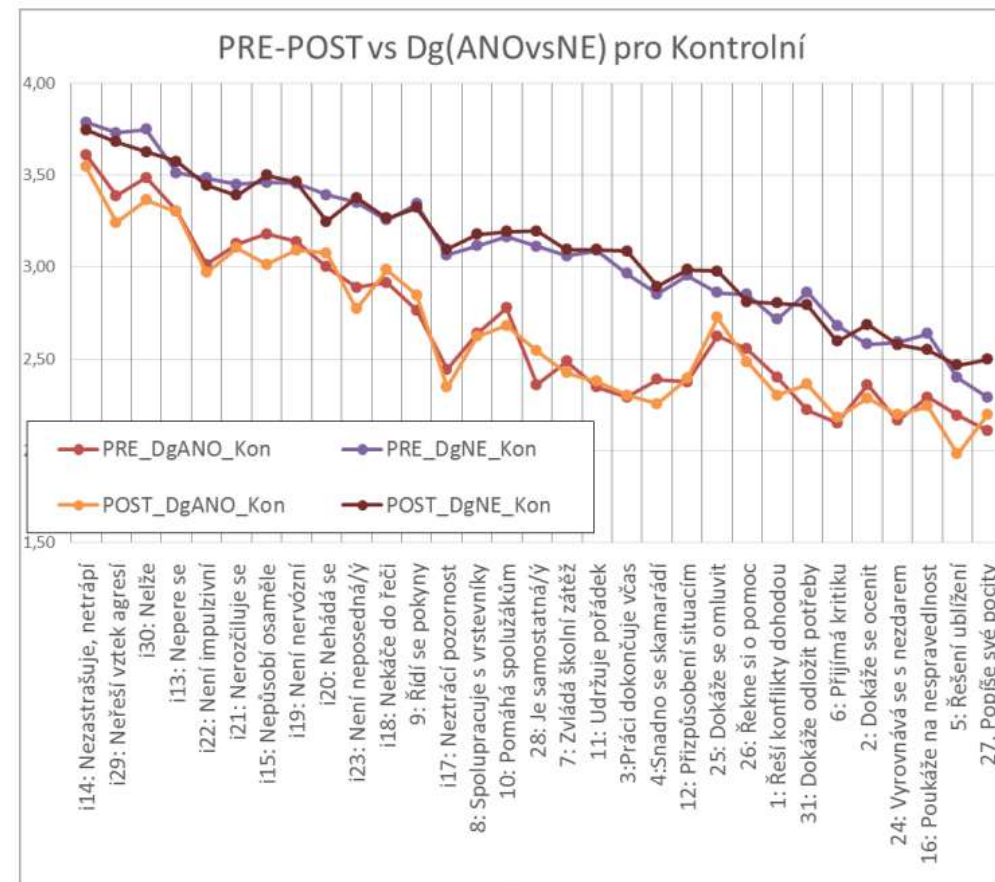
Graf č. 3. Rozdíly kontrolní skupiny v pre-testu a post-testu



Graf č. 13. Srovnání experimentální skupiny s diagnózou a bez diagnózy pre-post test



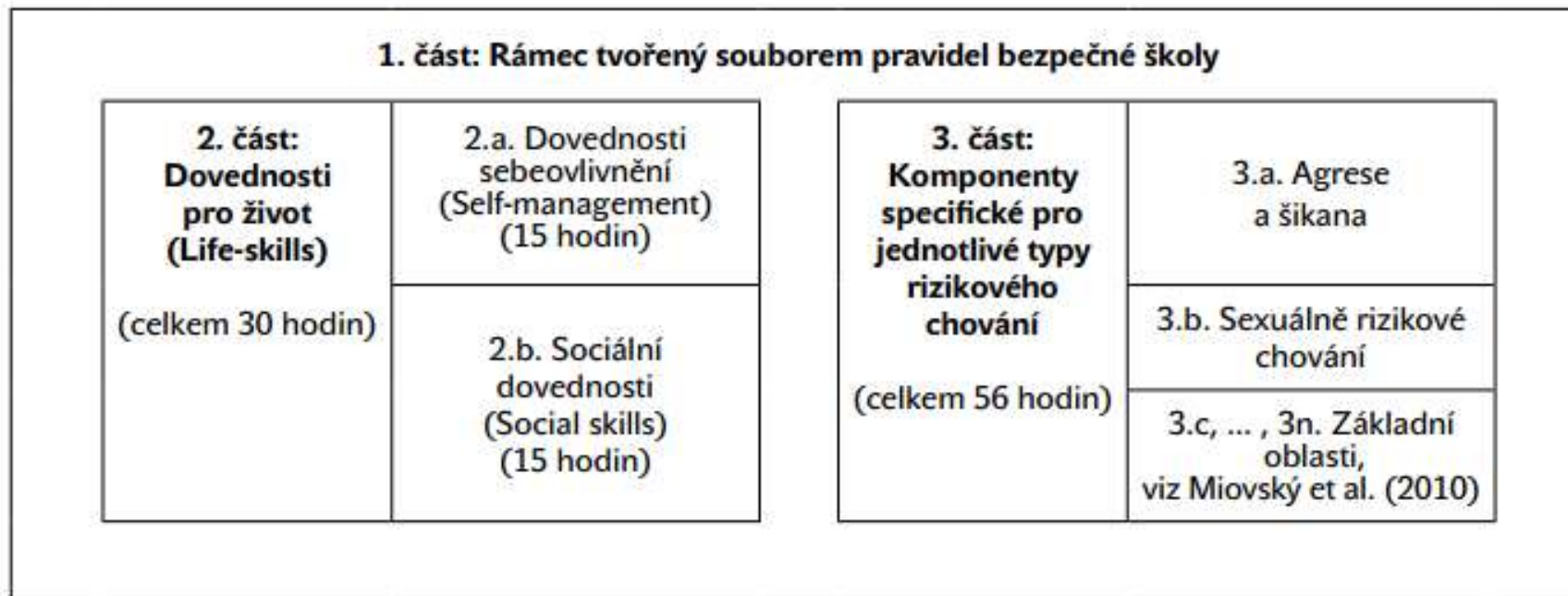
Graf č. 14. Srovnání kontrolní skupiny s diagnózou a bez diagnózy pre-post test



Evaluace v ČR: Žáci se speciálními vzdělávacími potřebami (vč. např. ADHD)

Evaluaace v ČR: komentář

- ▶ Rozdíl se neprojevil v temperamentových a osobnostních rysech (pere se, je impulsivní, působí osaměle, ve skupině dětí je nervózní)
- ▶ Statisticky významný rozdíl se projevil v **sociálních dovednostech** (spolupracuje s vrstevníky, řekne si o pomoc, řeší konflikty dohodou, přijímá kritiku, poukáže na nespravedlnost, dokáže popsat své pocity) a **dovednostech sebeovládání** (dokáže odložit potřeby, je samostatný, zvládá školní zátěž, udržuje pořádek, dokončuje práci včas, přizpůsobí se novým situacím)
- ▶ Učitelé z experimentální skupiny hodnotí děti lépe v oblasti zvládání učiva
- ▶ Z metodiky velmi profitují děti se specifickými vzdělávacími potřebami



Obrázek 1 | Schematická struktura a rozsah hlavních pilířů/částí navrženého modelu MPP

Miovský a kol.: Návrh doporučené struktury minimálního preventivního programu prevence rizikového chování pro ZŠ. 2012. 1. LF UK a VFN v Praze, Klinika adiktologie.

http://www.pppuo.cz/soubory/MINIM_PREVENT_PROGRAM.pdf

- ▶ Nezměníme osobnost, neznamená to ani, že v budoucnu je vyloučeno RCH/onemocnění (multifaktoriální)
- ▶ Můžeme ale děti naučit potřebné dovednosti a zvýšit jejich kompetence ve zvládání emocí, sociálních situací a řešení problémů, říci si o pomoc...
- ▶ Tyto faktory významně přispívají k prevenci rizikového chování a podpoře vyšší míry životní pohody (well being)

Pojďte si s vyzkoušet malé cvičení (ZK)

Jak se vyrovnat se změnou a ztrátou
Změna a ztráty jsou součástí života

Cvičení 1: Změny v našem životě

Co se neustále mění?

Co se nikdy nemění?

Co se mění rychle?

Co se mění pomalu?

Změny jsou součástí našeho života.

Trochu zvláštní obrázek

Soustřed'te se na změnu, kterou jste v uplynulém roce zažili.

Nebo na změnu, které Vás v příštím roce čeká.

Nakreslete ji.



Co jste nakreslili?

**V čem je Vaše změna pozitivní ?
A v čem negativní?**





Zlaté pravidlo

Pracovní list 1

Zlatá pravidla,
jak se dobře
rozhodnout

Pomůže
mi to
cítil se lépe



Neubližuji tím
sobě ani nikomu
jinému



Co nám pomůže cítit se lépe, když vnímáme hlavně negativní rozměr změny ?

Co můžeme dělat?

A je to podle zlatého pravidla?

Pracovní list 1

Zlatá pravidla,
jak se dobře
rozhodnout

Pomůže
mi to
cítit se lépe



Neublíží mi
sobě ani nikomu
jinému



Zipho kamarádi

© 2013 Kuchařka pro Dělníky. Všechna práva vyhrazena.



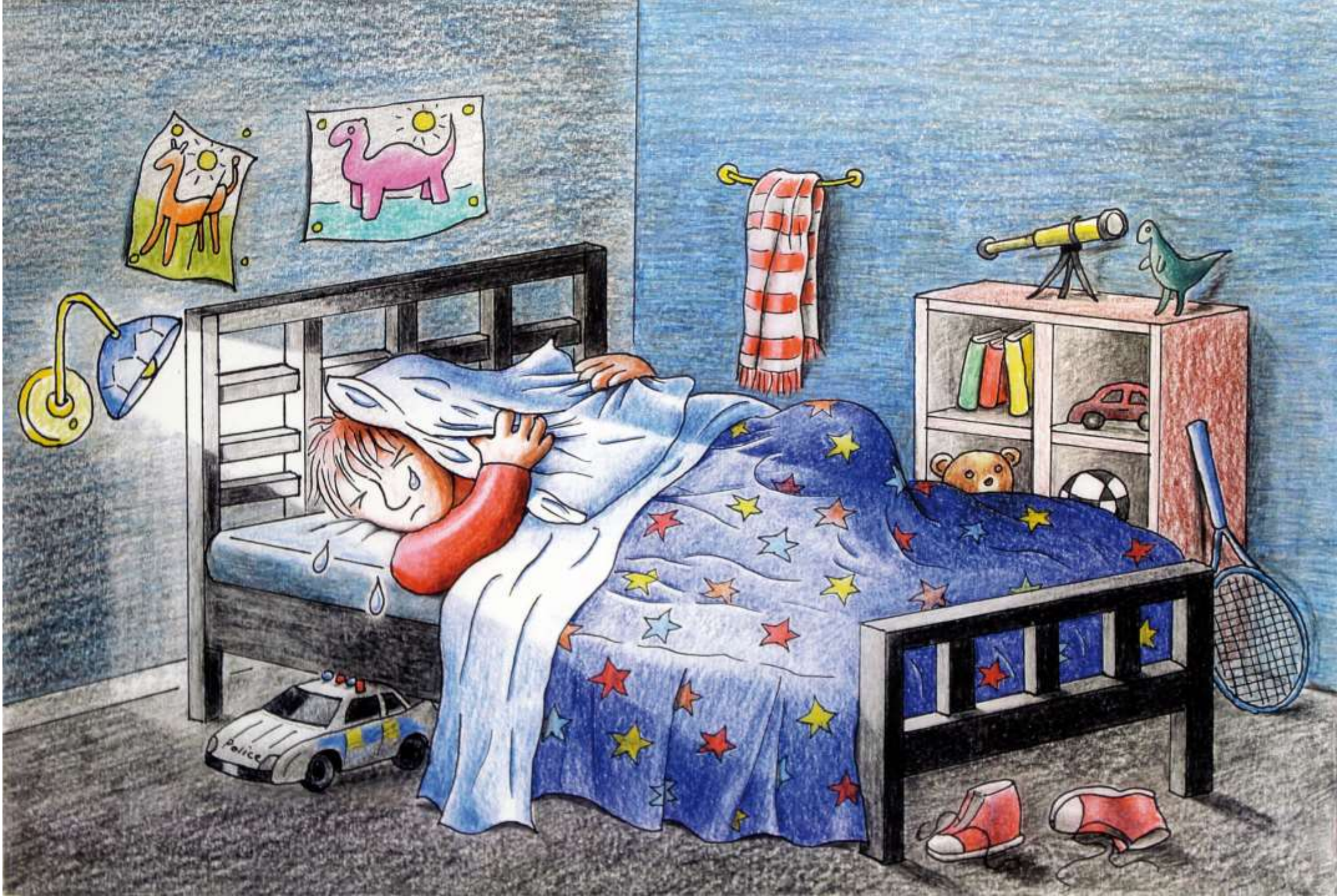
A ještě jedno? (JK)

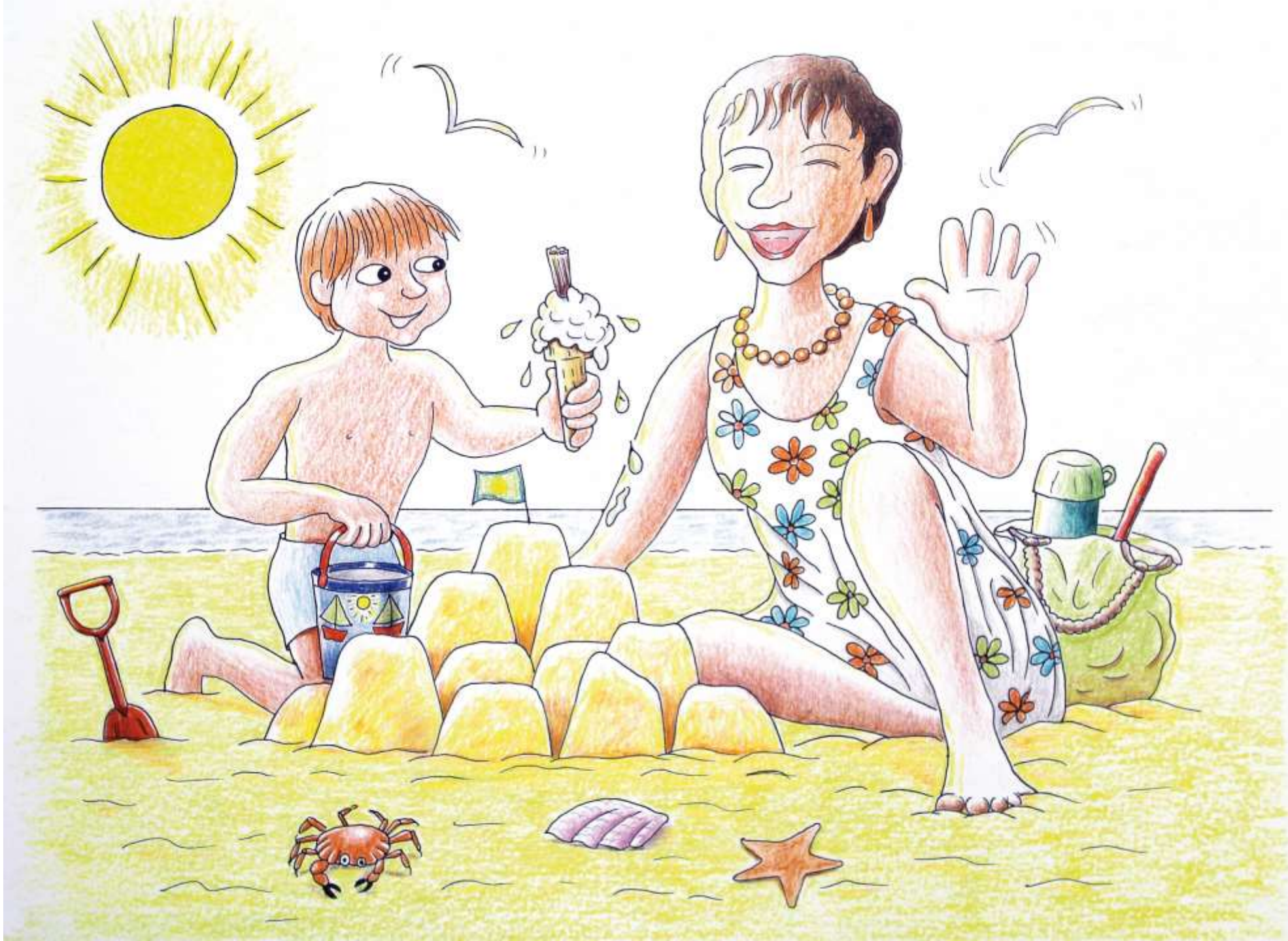
Změny

Dokončete příběh „Tomíkovi prázdniny“

Cvičení 2: Nedokončený příběh a zlaté pravidlo

Budu Vám vyprávět o Tomíkovi







Dokončete Tomíkův příběh ...

Jak se potom bude Tomík cítit?

Když se bude cítit špatně, co by mohl udělat, aby se cítil lépe?

Kdo nebo co by Tomíkovi mohlo pomoci, aby se cítil lépe?

A je to podle zlatého pravidla?

Pracovní list 1

Zlatá pravidla,
jak se dobře
rozhodnout

Pomůže
mi to
cítil se lépe



Neublížuji tím
sobě ani nikomu
jinému



Zpřeho kamarádi

© 2020 Network for Children. Všechna práva vyhrazena.



Domácí aktivita

Jak jsme se změnili

V programu *Jablíkovi kamarádi*, Modulu 5, jsme se učili, že změny patří k životu a že většina změn má dobré i špatné stránky.

Najděte několik fotografií svého dítěte a vás, když jste byli mladší.

Společně se na ně podívejte a popovídejte si o tom, co se změnilo, včetně toho, co teď vaše dítě může dělat, když je starší.

Je na těch změnách něco špatného?

Co je na těch změnách dobrého?

**A nakonec –
navzájem se teď vyfoťte nebo nakreslete.**

<p>Dítě</p>	<p>Člen rodiny</p>
-------------	--------------------

Podpis (člen rodiny) _____ Podpis (dítě) _____

Ochutnávka ze SPARKa

Naše svaly odolnosti

Mám – jsem – dokážu – mám rád/a

Odolná osoba

- Koho můžete označit (přátele, příbuzné nebo veřejně známé osoby), které považujete za odolné?
- Díky čemu jsou odolné?



Jméno osoby, kterou považuji za odolnou:

Díky čemu je odolná:

Jméno osoby, kterou považuji za odolnou:

Díky čemu je odolná:

Jméno osoby, kterou považuji za odolnou:

Díky čemu je odolná:

Moje portfolio odolnosti



Já mám

Lidé a věci, které mě podporují, kterým mohu důvěřovat a na které se mohu spolehnout: příbuzní, přátelé, domácí zvířata, hračky apod.

Věci, ve kterých jsem dobrý/á, např. pamatování si věcí, běhání, hláskování, vyprávění vtipů



Já dokážu



Já jsem

Pozitivní věci o mně, např. zábavný/á, laskavý/á, klidný/á, přátelský/á.

Věci, které mě baví, např. fotbal, pečení, hraní videoher



Já mám

Nejbližší termíny kurzů v Preventivním Centru CPPT v Plzni:
Jiráskovo nám. 31

Zipyho kamarádi

6.11.2023

Jablíkovi kamarádi

3. 11. 2023

SPARK Resilience

14.12.2023

Ve školním roce 2023/2024 nově **růstová skupina SPARK v Rokycanech** ve spolupráci s PPP Rokycany.

Otázky a komentáře?

Kontakt

www.zipyhokamaradi.cz

zipy@ecinstitut.cz

johana.vtipilova@ecinstitut.cz

vojackova@cppt.cz

