**Program profilaktyczny „Przyjaciele Zippiego”**

**(realizowany w kl. 3)**

„Przyjaciele Zippiego” to międzynarodowy program promocji zdrowia psychicznego, który kształtuje i rozwija umiejętności psychospołeczne 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 został zbudowany na założeniu, że małe dzieci można nauczyć radzenia sobie
z problemami i trudnościami, dzięki czemu będą lepiej funkcjonować w młodości i w życiu dorosłym, korzystając z tych umiejętności.

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.

Program pokazuje także, jak ważna jest rozmowa z innymi, kiedy odczuwamy smutek lub złość
i  jak ważne jest słuchanie innych, kiedy oni przeżywają trudne chwile.

W trakcie zajęć pojawia się wiele okazji do zabawy, ćwiczeń i rozmów o sprawach ważnych,
o przyjaźni, o zmianach jakie zachodzą w nas i wokół nas, o sukcesach i porażkach oraz sposobach radzenia sobie z trudnościami. Dzieci dowiadują się, że potrafią znaleźć rozwiązanie, że warto
i można prosić o pomoc, a także uczą się okazywać pomoc innym.

Program uczy dzieci:

* Jak określać własne uczucia i jak o nich rozmawiać
* Jak mówić to, co chce się powiedzieć
* Jak słuchać uważnie
* Jak prosić o pomoc
* Jak nawiązywać i utrzymywać przyjaźnie
* Jak radzić sobie z samotnością i odrzuceniem
* Jak mówić przepraszam
* Jak radzić sobie z prześladowaniem
* Jak rozwiązywać konflikty
* Jak radzić sobie ze zmianą i stratą, miedzy innymi ze śmiercią
* Jak adaptować się do nowych sytuacji
* Jak pomagać innym