

# Preventívny program „Kamaráti Jabĺčka“



Preventívny program Kamaráti Jabĺčka je voľným pokračovaním preventívneho programu Zippyho kamaráti. Aj tento program, rovnako ako predchádzajúci, je zameraný na podporu emocionálnej pohody detí. Pomáha im vybudovať si zručnosti na zvládanie zložitých pocitov, ako sú napríklad smútok alebo hnev. Pomáha im tiež zvládať bežné každodenné situácie ako hádky s kamarátmi, vedieť si získať nových kamarátov alebo zvládať veľké, či malé zmeny. Jednotlivé aktivity povzbudzujú deti k tomu, aby spolupracovali, delili sa o nápady a pomáhali si navzájom. Program deťom nehovorí čo majú robiť, ale podporuje ich vlastnú aktivitu pri hľadaní konštruktívnych spôsobov ako sa vyrovnáť s problémami a zložitými situáciami, ktoré deti v živote stretávajú. Zručnosti, ktoré sa aj prostredníctvom aktivít programu naučia, im pomáhajú vysporiadať sa s problémami a sklamaniami. A keď si ich osvoja ešte ako malé, budú viac schopné zvládať problémy a krízy, ako dospievajúci a dospelí. Neznamená to, že budú stále šťastní, ale reziliencia (psychická odolnosť) im pomôže zvládnuť aj ťažšie obdobia. Zmyslom je, aby deti vďaka programu používali postupne viac pozitívnych zvládacích stratégií (ako napr. upokojiť sa, alebo požiadať o pomoc) a menej negatívnych stratégií (ako napr. utiahnuť sa alebo niekoho udrieť). Deti sa aj v tomto programe prostredníctvom príbehov, zážitkových aktivít, brainstormingu a hrania rolí učia:

- identifikovať svoje pocity a zvládať ich,
- vyjadriť to, čo chcú povedať,
- pozorne načúvať druhým,
- požiadať o pomoc,
- vytvárať a udržiavať priateľstvá,
- vyrovnáť sa s osamelosťou a odmietnutím,
- ospravedlniť sa,
- riešiť konflikty,
- vyrovnáť sa so zmenou a stratou,
- prispôbiť sa novým situáciám,
- pomáhať druhým.

Program je rozdelený do šiestich modulov, pričom každý z nich pozostáva zo štyroch lekcií. Každý z modulov má inú tému. Jednotlivé témy odrážajú zážitky a skúsenosti, s ktorými sa deti bežne vo svojom živote stretávajú.

Témy jednotlivých modulov:

Modul 1 - POCITY

Modul 2 – KOMUNIKÁCIA

Modul 3 – PRIATEĽSTVO

Modul 4 – RIEŠENIE PROBLÉMOV

Modul 5 – ZMENY

Modul 6 – IDEME ĎALEJ

Program sa realizuje každý týždeň 1 vyučovaciu hodinu, v období celého školského roka.