



Promocja zdrowia psychicznego w edukacji wczesnoszkolnej i przedszkolnej

Światowa Organizacja Zdrowia, tuż po wojnie w 1948 roku, podała ogólną definicję zdrowia psychicznego rozumianą jako: *pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka*.

WHO opisuje zdrowie psychiczne jako: „stan dobrego samopoczucia, w którym człowiek wykorzystuje swoje zdolności, może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie danej wspólnoty”. Osoba zdrowa psychicznie myśli w sposób logiczny, tak samo też działa. Nie jest autodestrukcyjna, nie zachowuje się wrogo, depresyjnie czy lękliwie. Może się rozwijać, uczyć na własnych błędach i brać, w sposób rozsądny, to co najlepsze z życia. Przyjmuje odpowiedzialność za swoje życie, także odpowiedzialność za własne trudności, nie obwiniając innych osób, ani warunków społecznych za własne niepowodzenia. Jest zaangażowana w to, co się dzieje wokół niej, stawia sobie kreatywne cele, dąży do lepszego życia. Stara się realizować swoje cele życiowe, godząc się z ryzykiem niepowodzenia. Nie ma wątpliwości, co do tego, że zdrowie psychiczne ma ogromne znaczenie z punktu widzenia jednostki, jak i całych społeczeństw.

Zdrowie psychiczne jest kapitałem pozwalającym na realizowanie intelektualnego i emocjonalnego potencjału człowieka oraz znalezienie i odgrywanie swoich ról w życiu społecznym, w rodzinie, szkole i w pracy.

Przebieg naszego życia zależy w dużym stopniu od naszego zdrowia psychicznego. Umiejętność radzenia sobie ze swoimi emocjami i odnajdywania się w sytuacjach trudnych, ma jeszcze większy wpływ na nasze życie, niż zdolności umysłowe i iloraz inteligencji.

Zdrowie psychiczne ma duże znaczenie w rozwoju dzieci, ponieważ wpływa na ich rozwój – fizyczny, intelektualny, emocjonalny i społeczny.

Według zreformowanego systemu oświaty, w podstawie programowej nadrzędnym celem edukacji prozdrowotnej jest kształtowanie umiejętności dbania o własne zdrowie. Wychowanie zdrowotne w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej zajmuje czołowe miejsce. Ważnym jego zadaniem jest nie tylko rozbudzanie zainteresowań kulturą zdrowotną, ale także zapewnienie warunków do harmonijnego rozwoju fizycznego, psychicznego, społecznego. W realizacji założeń wychowania i promocji zdrowia z pewnością pomoże program **„Przyjaciele Zippiego”**, który kształci przede wszystkim odporność psychiczną małych dzieci.

Jest to ważny okres rozwojowy, któremu towarzyszy wiele zmian, ogromne tempo uczenia się i nabywania nowych kompetencji. Jest to również etap przekraczania progu szkolnego. Program **„Przyjaciele Zippiego”** uczy dzieci, jak radzić sobie ze zmianami i wyzwaniami, które niesie za sobą życie. Jest to jedyny program, w którym z małymi dziećmi rozmawia się na temat śmierci i uczuć, jakie towarzyszą nam w sytuacji utraty kogoś bliskiego. Realizując zajęcia, nie mówimy dzieciom, co mają robić, ani nie podpowiadamy, które rozwiązanie jest dobre, a które złe. Natomiast zachęcamy dzieci do analizowania sytuacji życiowych i zastanawiania się nad możliwościami postępowania w takich sytuacjach. Uczy również reagowania na własną złość, słuchania innych, kiedy oni przeżywają trudne chwile.

Realizowany na całym świecie wyżej wymieniony program skierowany jest do dzieci 5-8 letnich. Pomaga dzieciom uczyć się, jak radzić sobie z problemami i sytuacjami trudnymi w codziennym życiu. Podejmuje zagadnienia promocji zdrowia psychicznego, które nastawione są na rozwijaniu zdolności radzenia sobie z trudnościami, a nie koncentracji problemów. Pomaga małym dzieciom doskonalić umiejętności społeczne. Dużo uwagi poświęca relacjom dzieci z innymi osobami, rozpoznawaniu własnych uczuć oraz nauce współpracy.

Dzieci na zajęciach poznają losy trójki przyjaciół, które służą porównywaniu ze swoimi przeżyciami. Opowiadania dostosowane są do możliwości psychofizycznych dzieci. Zaletą jest też to, że napisane zostały językiem zrozumiałym i łatwym dla dzieci.

Tytułowy Zippi - to patyczak, wokół którego zbudowane są wszystkie scenariusze kolejnych spotkań z dziećmi. Bohaterowie przeżywają sytuacje, z którymi każde dziecko prędzej czy później spotka się w swoim dziecięcym, a potem dorosłym życiu. Wspólnie z Zippim dzieci uczą się rozpoznawać, co człowiek czuje w konkretnej chwili, czym można go

zranić i co należy zrobić, by tego uniknąć. Każda sytuacja problemowa pokazuje dzieciom, że nie ma sytuacji bez wyjścia, a z każdej jest właściwie kilka wyjść.

Trudność polega na tym, aby, by wybrać najlepsze i swoim wyborem nie krzywdzić innych. Realizacja założonych celów kształci nie tylko odporność psychiczną dzieci, ale przygotowuje ich do rozwiązywania swoich problemów. Wpływa też na kształcenie umiejętności współpracy samokontroli, empatii oraz pewności i poczucia własnej wartości.

Omawiany program warto polecać nauczycielom, ponieważ wzmacnia pozytywne postawy i zachowania. Program zakłada, że umiejętności nabyte w dzieciństwie będą pomocne w okresie dorastania i życiu dorosłym.

Program składa się z sześciu części:

1. UCZUCIA – opowiadanie 1 – „Pełne uczuć”

Spotkanie 1: Uczucie smutku – uczucie szczęścia.

Spotkanie 2: Uczucie złości i rozdrażnienia.

Spotkanie 3: Uczucie zazdrości.

Spotkanie 4: Uczucie zdenerwowania.

2. KOMUNIKACJA - opowiadanie 2 – „W pościeli”

Spotkanie 1: Doskonalenie komunikacji.

Spotkanie 2: Słuchanie.

Spotkanie 3: Kto może nam pomóc.

Spotkanie 4: Mówienie tego, co chce się powiedzieć.

3. NAWIĄZYWANIE I ZRYWANIE WIĘZI – opowiadanie 3 – „Czy jesteś moim przyjacielem”

Spotkanie 1: Jak utrzymać przyjaźń.

Spotkanie 2 : Doznawanie samotności i odrzucenia.

Spotkanie 3: Jak rozwiązywać konflikty z przyjacielem.

Spotkanie 4: Jak nawiązywać przyjaźnie.

4.ROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW – opowiadanie 4 – „Pokonywanie prześladowców”

Spotkanie 1: Jak rozpoznać dobre rozwiązania.

Spotkanie 2: Prześladowanie.

Spotkanie 3: Rozwiązywanie problemów.

Spotkanie 4: Pomaganie innym w rozwiązywaniu konfliktów

5. PRZEŻYWANIE ZMIANY I STRATY – opowiadanie 5 – „Pożegnanie”

Spotkanie 1: Zmiany i strata są elementami życia.

Spotkanie 2: Radzenie sobie po śmierci kogoś bliskiego.

Spotkanie 3: Wizyta na cmentarzu.

Spotkanie 4: Nauka płynąca z sytuacji zmiany i straty.

6. DAJEMY SOBIE RADĘ – opowiadanie 6 – „Dajemy sobie radę”

Spotkanie 1: Różne sposoby radzenia sobie.

Spotkanie 2: Jak pomagać innym.

Spotkanie 3: Adaptowanie się do nowych sytuacji.

Spotkanie 4: Wspólne świętowanie.

Właścicielem programu jest angielska fundacja „[Partnership For Children](http://www.partnershipforchildren.org/)”.

W Polsce, na podstawie podpisanej umowy licencyjnej, od 1 czerwca 2010 roku, wyłącznym przedstawicielem PFC, upoważnionym do upowszechniania programu „**Przyjaciele Zippiego**” jest Centrum Pozytywnej Edukacji.

Źródła:

<http://www.pozytywnaedukacja.pl/index.php/programy/przyjaciele-zippiego>

<http://www.pozytywnaedukacja.pl/programy>

<http://www.pozytywnaedukacja.pl/aktualnosci-zippy/166-rekomendacje-dla-programu-przyjaciele-zippiego>

<http://www.sp.poniatowa.pl/art117.htm>

http://pl.wikipedia.org/wiki/Zdrowie_psychicznehttp://www.zdrowawielkopolska.vitriol.pl/pages/83/Co_to_jest_zdrowie_psychiczne

Wanda Strzelec
Centrum Doskonalenia Nauczycieli w Pile
Pracownia Informacji i Wydawnictw