



Guia para Pais

Partnership for
Children



ASEC
Associação pela
Saúde Emocional de Crianças

Boa Saúde

Nós cuidamos bastante da saúde física das nossas crianças — cuidamos para que comam bem e que estejam agasalhadas quando faz frio — e também as motivamos para a prática de esportes e para se manterem em forma.

Mas será que cuidamos bem da saúde e bem-estar emocional delas: o que pensam sobre si mesmas, como é sua relação com as demais crianças, como lidam com dificuldades e decepções?

A saúde emocional é decisiva para nossa felicidade. Por isso, mesmo as crianças bem pequenas podem aprender maneiras diferentes — e eficazes — de fazer as coisas, para ajudá-las em sua relação com outras pessoas e para lidar com dificuldades.

Este Guia é sobre um programa de Educação Emocional denominado **Amigos do Zippy**, idealizado especialmente para auxiliar crianças pequenas a desenvolverem habilidades emocionais e sociais. Ele explica o que seu(sua) filho(a) aprenderá durante as aulas do programa e como você poderá ajudar a criança 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 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.

Na vida adulta, discutimos e nos aborrecemos, sentimo-nos infelizes ou inseguros em nosso trabalho, vivenciamos término de relacionamentos, perdemos parentes... E percebemos, muitas vezes, como é difícil dizer exatamente o que sentimos. Entretanto, se conseguimos descobrir meios eficazes de enfrentar as dificuldades e as decepções, nos sentimos melhor. As pesquisas também demonstram que, quanto maior o número de estratégias de solução que descobriremos e utilizarmos, tanto maior será a chance de enfrentarmos nossos problemas e dificuldades com sucesso.

As crianças também sabem muito a respeito de tempos difíceis, uma vez que passam por toda sorte de dificuldades. São incidentes diários, como brigas no recreio, ou situações de ciúmes de um irmão ou uma irmã. Ocorrem também problemas maiores, como mudar de escola ou ser objeto de alguma ameaça. A chave, porém, para as crianças é a mesma que a dos adultos, ou seja, **quanto mais opções de solução puderem desenvolver para enfrentar uma situação, maior a chance de poderem lidar com um problema com sucesso.**

A experiência mostra que crianças bem pequenas, a partir dos 5 anos, conseguem compreender a ideia de lidar com situações difíceis e aprender novos meios de enfrentar dificuldades. Se puderem fazer isso nos primeiros anos do Ensino Fundamental, irão adquirir habilidades que as ajudarão para o resto de suas vidas.

Há pesquisas que demonstram 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 comprovam que ir bem nos estudos tem pouca influência na capacidade da criança de enfrentar de maneira eficiente os desafios e as frustrações da vida, de exercer autocontrole, de fazer amizades sólidas e duradouras e de viver uma vida plena e feliz. Assim, embora o êxito nos estudos seja essencial, é igualmente importante promover o bem-estar emocional das crianças. Daí o benefício das crianças participantes do **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, a valorizar amizades, a mostrarem-se mais atentas, sinceras e amigáveis, e passaram a entender melhor os outros.”

Pesquisa internacional com pais

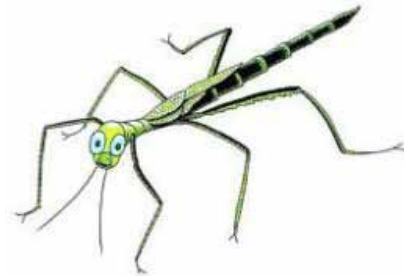




O que é o Amigos do Zippy?

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 desenvolvido em escolas, em 24 semanas, com uma aula por semana. O(a) professor(a) de seu(sua) filho(a) foi especialmente capacitado(a) para desenvolvê-lo com as crianças.

O programa **Amigos do Zippy** é composto de 6 módulos e cada módulo tem uma história como fio condutor. 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 colocam esse grupo em situações familiares a crianças pequenas — de amizade, de conquista e perda de amigos, de ameaças, *bullying*, de lidar com mudanças e perdas e de superação de dificuldades. Cada história é acompanhada de um conjunto de ilustrações coloridas e apoiada por atividades como desenho, dramatizações e jogos. O programa foi desenvolvido especificamente para crianças a partir dos 5 anos e a experiência tem mostrado que elas gostam muito.





Amigos do Zippy não diz às crianças o que devem fazer. Pelo contrário, incentiva-as a pensar por si mesmas e a 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.az.org.br.

Em mais detalhes...

Amigos do Zippy é dividido em 6 módulos de 4 aulas cada um. Cada módulo tem um tema específico.

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

Módulo 1 - Sentimentos

As crianças começam aprendendo a perceber os sentimentos — tristeza, alegria, raiva, ciúme e nervosismo. Elas 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, orientando-as a ouvir os outros. Ensina-as também a pedir ajuda e a 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 - Relacionamentos

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

Módulo 4 - Resolução de Conflitos

Este módulo propõe maneiras de resolver conflitos. Os professores comentam que as crianças tornam-se rapidamente muito mais capacitadas a resolver suas diferenças e até a auxiliar outros quando esses estão em conflito. Neste módulo também é abordada, em particular, a questão do *bullying* e de ameaças, e o que devem fazer quando elas ou outras são ameaçadas.

Módulo 5 - Lidando com mudanças e perdas

A proposta deste módulo refere-se às formas 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 ser discutido, 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 grande parte dos adultos.

Módulo 6 - Nós sabemos lidar com as dificuldades

O módulo final promove uma reflexão sobre a diferença no enfrentamento das situações que podemos mudar e das que não podem ser mudadas; e reforça tudo o que as crianças aprenderam — descobrir meios diferentes de enfrentar situações difíceis, ajudar os outros e se adaptarem a novas situações. A aula final é uma comemoração e cada criança recebe um certificado.

Funciona?

Amigos do Zippy foi totalmente testado e aprovado.

O programa levou mais de seis anos para ser desenvolvido, sendo testado e aperfeiçoado na Dinamarca e na Lituânia entre 1998 e 2001. Os avaliadores descobriram que, comparadas às demais, as crianças que participaram do **Amigos do Zippy** apresentaram melhoras em cooperação, assertividade, autocontrole e empatia, havendo diminuição de problemas de comportamento. Desde então, outras avaliações internacionais têm sido realizadas, indicando resultados igualmente positivos. Saiba mais sobre as várias avaliações internacionais em www.partnershipforchildren.org.uk.

No Brasil, a primeira avaliação profissional, com o grupo-piloto em 2004, foi coordenada pela Dra. Maria Julia Kovács, do Departamento de Psicologia da USP, que concluiu: *“O programa **Amigos do Zippy** leva a uma diminuição das respostas agressivas e de não envolvimento e a 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”*.

A partir de 2009, todos os grupos participantes passaram a ser avaliados segundo a metodologia desenvolvida pela Dra. Thereza Penna Firme e pela Dra. Maria Clara Sodré, que demonstra os impactos do programa nos alunos e professores participantes. Dentre os inúmeros benefícios obtidos, os indicadores apontam solidariedade, autoestima, redu o de comportamento agressivo, desenvolvimento na convivência em grupo, prazer no ambiente escolar, protagonismo na busca de conhecimento, além da ressignifica o do papel do professor e de seu próprio desenvolvimento pessoal e profissional. Saiba mais a respeito das avalia es no Brasil, na página Avalia o do site www.az.org.br.



O que você pode fazer para potencializar o desenvolvimento emocional de sua criança

Amigos do Zippy é desenvolvido com as crianças por professores especialmente capacitados, dispondo de acompanhamento e suporte contínuos. Mas você pode ajudar a tornar o programa ainda mais eficaz para seu(sua) filho(a). Seguem oito sugestões:

1. Muitos professores organizam uma reunião com os pais no início das aulas. Compareça, saiba mais sobre o programa e faça as perguntas que precisar para acompanhar melhor o desenvolvimento de sua criança.

2. Peça a agenda para saber com antecedência os temas que a criança irá discutir. Isso poderá ajudar no reforço das aulas em casa.

3. Algumas famílias combinam de jantar todos juntos, semanalmente, no dia da aula do **Amigos do Zippy**. Nesses momentos, a criança é incentivada a ministrar a aula para a família, o que a ajuda a recapitular o que aprendeu. Aproveite para deixá-lo(a) expressar seus sentimentos e ideias, à medida que você também assimila o vocabulário e as técnicas do programa.

4. A criança geralmente leva para casa alguns desenhos que fez ou mesmo a “Folha de Informação” (exercício de autopercepção) que preencheu no final de cada aula. Demonstre interesse e incentive-o(a) a falar sobre a aula do dia.



5. Mantenha contato com a escola. Não deixe de falar com o(a) professor(a) de seu(sua) filho(a) se ocorrer alguma novidade na família que impacte a criança emocionalmente.

6. Observe que a criança irá se tornar menos agressiva, mais tolerante e mais capacitada a resolver dificuldades. Observe também todas as mudanças positivas e expresse sua apreciação, para incentivá-la. Evite fazer comparações com seu comportamento do passado e demonstre que confia que ela vai continuar se desenvolvendo.

7. Seu filho(a) estará sendo estimulado a encontrar opções de solução para suas dificuldades por si mesmo(a), analisando as consequências. Evite apresentar soluções prontas para os problemas do dia a dia. Faça perguntas que o(a) levem a descobrir formas eficazes de lidar com suas dificuldades — promova sua autonomia responsável. Isso aumenta a autoestima da criança.

8. Seu(sua) filho(a) provavelmente passará a querer conversar e perguntar mais — esteja preparado para ouvir! Há muito para vocês descobrirem juntos — e isso é uma oportunidade de se aproximarem ainda mais.

Mais de 1 milhão de crianças já vibraram com as atividades e se beneficiaram com o **Amigos do Zippy**. Esperamos o mesmo para seu(sua) filho(a).

Mais informações:
www.az.org.br

Partnership for
Children

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

www.partnershipforchildren.org.uk



ASEC - Associação pela Saúde Emocional de Crianças é representante exclusiva do **Amigos do Zippy** no Brasil.

www.asecbrasil.org.br