

GIDS VOOR OUDERS



Zippy's Vrienden

Partnership for
children



Gezond zijn

We besteden veel aandacht aan de lichamelijke gezondheid van onze kinderen.

We zorgen dat ze goed eten, we kleden ze in de winter warm aan en laten ze sporten om fit te blijven.

Maar besteden we ook genoeg aandacht aan hun psychische gezondheid? Hoe denken ze over zichzelf, hoe gaan ze met andere kinderen om, hoe reageren ze op moeilijkheden en teleurstellingen?

Psychische gezondheid is essentieel voor ons geluk en welbevinden. Zelfs heel jonge kinderen kunnen verschillende strategieën leren om goede relaties met anderen

te onderhouden en beter met moeilijkheden om te gaan.

Deze gids voor ouders gaat over het lesprogramma *Zippy's Vrienden*, dat speciaal is ontwikkeld om vijf- tot zevenjarige kinderen deze vaardigheden op school aan te leren. U vindt in deze gids informatie over wat uw kind in de Zippy-lessen leert en wat u zelf kunt doen om uw kind optimaal van het programma te laten profiteren.



'Als we jonge kinderen leren om met moeilijkheden om te gaan, zijn ze in hun latere leven beter in staat om problemen en crises te hanteren.'

*- Paul Rubenstein, voormalig voorzitter
Partnership for Children*



Omgaan met moeilijkheden

'Wat mij opvalt is dat ouders verbaasd zijn als ze ontdekken dat kinderen kunnen leren om met problemen om te gaan, maar op deze leeftijd zijn het kleine sponsjes: ze nemen alles op. Uit onderzoeksresultaten blijkt dat het programma kinderen echt helpt.'

- Caroline Egar, Programma-directeur Zippy's Vrienden

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met problemen en moeilijkheden.

Volwassenen hebben ruzies en meningsverschillen. Ze voelen zich ongelukkig of onzeker op het werk. Hun relatie loopt stuk. Een familielid overlijdt. Ze kunnen vaak moeilijk onder woorden brengen wat ze voelen.


Wie effectieve strategieën kan bedenken om met moeilijkheden om te gaan, de zogenaamde copingstrategieën, voelt zich beter. Onderzoek heeft aangetoond dat hoe creatiever iemand is in het bedenken en toepassen van oplossingen voor een probleem, hoe groter de kans is dat hij of zij succesvol met het probleem kan omgaan.

Ook kinderen krijgen met moeilijkheden te

maken. Ze maken ruzie op het schoolplein of zijn jaloers op een broer of zus. Soms zijn de problemen groter. Ze moeten van school veranderen, of worden gepest.

Voor kinderen geldt hetzelfde als voor volwassenen. Hoe meer copingstrategieën ze ter beschikking hebben, hoe groter de kans is dat ze succesvol met een probleem kunnen omgaan.

De ervaring heeft geleerd dat vijf- en zes-jarigen al begrijpen dat er verschillende manieren zijn om met een situatie om te gaan en dat je nieuwe manieren kunt leren om met moeilijkheden om te gaan. De vaardigheden die ze jong aanleren, zullen ze hun leven lang blijven gebruiken.



'In het algemeen is iedereen het erover eens dat dit programma de relaties tussen kinderen onderling en tussen kinderen en leerkrachten verbetert, en dat kinderen leren met alledaagse moeilijkheden om te gaan.'

- Evaluatieverslag




Uit onderzoek blijkt dat goede leerprestaties weinig invloed hebben op de vaardigheden van een kind om op een positieve manier met alledaagse teleurstellingen en uitdagingen om te gaan, zelfdiscipline te tonen, hechte en langdurige relaties aan te gaan en een gelukkig en tevreden leven te leiden.

Natuurlijk zijn leerprestaties belangrijk, maar het is dus ook belangrijk om de psychische gezondheid van kinderen te bevorderen.

Daarom is er *Zippy's Vrienden*. Een trainingsprogramma dat de kinderen vaardigheden aanleert om met alledaagse tegenslagen en moeilijkheden om te gaan, waardoor ze beter in staat zijn om met alledaagse problemen om te gaan en een gelukkiger leven kunnen leiden.

Op scholen waar kinderen positief over zichzelf en elkaar denken, leren ze aantoonbaar beter en gaan hun leerprestaties vooruit.



Coping is alles wat we doen om met een stressvolle en moeilijke situatie om te gaan. Een effectieve copingstrategie:

- verandert de situatie of zorgt dat je je beter voelt, of beide;***
- doet jezelf en anderen geen pijn.***

Wat is Zippy's Vrienden?

Zippy's Vrienden is ontwikkeld om de psychische gezondheid van alle schoolgaande kinderen te bevorderen, ongeacht hun emotionele of cognitieve competentieniveau. Het programma richt zich niet op een specifieke doelgroep van kinderen met problemen. Het programma wordt aangeboden aan de groepen 2 en 3 van de basisschool en duurt 24 weken, met één les per week. De leerkracht van uw kind is speciaal opgeleid om dit lesprogramma te geven.



Zippy's Vrienden bestaat uit zes modules. Bij elke module hoort een verhaal. Uw kind zal u ongetwijfeld vertellen over Zippy de wandelende tak, en de jongens en meisjes die zijn vriendjes zijn. In de verhalen worden de kinderen geconfronteerd met onderwerpen waar alle jonge kinderen mee te maken krijgen: vriendschap, vrienden maken en verliezen, pesten, verandering en verlies, en opnieuw beginnen. Bij elk verhaal hoort een set kleurige vertelplaten. Naast een gesprek over het verhaal bestaat elke module uit activiteiten als tekenen, rollenspellen en spelletjes. De ervaring heeft geleerd dat kinderen de lessen heel leuk vinden.



Kinderen leren:

- Hun gevoelens herkennen en uiten
- Zeggen wat ze willen zeggen
- Aandachtig luisteren
- Om hulp vragen
- Vrienden maken en blijven
- Omgaan met eenzaamheid en afwijzing
- 'Het spijt me' zeggen



- Omgaan met pesten
- Conflicten oplossen
- Omgaan met verandering en verlies, waaronder sterven en dood
- Zich aanpassen aan nieuwe situaties
- Anderen helpen

Zippy's Vrienden reikt de kinderen geen pasklare oplossingen aan. Integendeel, de kinderen worden gestimuleerd zelf na te denken en hun eigen oplossingen voor problemen te bedenken. Kinderen oefenen om oplossingen te kiezen die hen helpen om zich beter te voelen, maar die tegelijkertijd anderen geen pijn doen.

Kijk voor meer informatie over *Zippy's Vrienden* op www.partnershipforchildren.org.uk



Onder de loep

Zippy's Vrienden bestaat uit zes modules van vier lessen. Elke module behandelt een ander onderwerp. In onderstaande samenvatting ziet u in een oogopslag wat uw kind gaat leren.

MODULE 1

GEVOELENS

De kinderen gaan praten over gevoelens als je verdrietig, blij, boos, jaloers of zenuwachtig voelen. Ze oefenen om in verschillende situaties hun gevoelens te uiten en ontdekken manieren om zichzelf beter te voelen.

MODULE 2

COMMUNICATIE

In deze module leren kinderen effectief communiceren. Ze leren luisteren naar anderen, hulp vragen en zeggen wat ze willen zeggen, ook in lastige situaties. Gesloten kinderen worden in deze lessen vaak

'opener' en leren zich vrijer uit te drukken.

MODULE 3

RELATIES AANGAAN EN VERBREKEN

Deze module gaat over vriendschap. Kinderen leren vrienden maken en vrienden blijven, en hoe ze met eenzaamheid en afwijzing kunnen omgaan. Ze oefenen 'het spijt me' zeggen en hoe ze een ruzie met een vriend kunnen bijleggen.

MODULE 4

CONFLICTEN OPLOSSEN

Na deze module over conflicten oplossen merken leerkrachten dat kinderen snel vaardiger

worden in het bijleggen van ruzies. Speciale aandacht gaat uit naar pesten en wat kinderen kunnen doen als ze zelf of als anderen worden gepest.

MODULE 5

OMGAAN MET VERANDERING EN VERLIES

Deze module gaat over omgaan met kleine en grote veranderingen. De ingrijpendste verandering is een sterfgeval. Praten over sterven en dood is voor veel volwassenen taboe, maar voor kinderen meestal geen probleem. Ze maken vaak dankbaar van de gelegenheid gebruik om open over dit onderwerp te praten. Een van de

lessen wordt besteed aan een bezoek aan een begraafplaats. Misschien verbaast het u, maar deze les wordt vaak genoemd als de meest geslaagde les van het hele Zippy-programma.

MODULE 6

COPING

In de laatste module wordt samengebracht wat de kinderen hebben geleerd over zoeken naar verschillende manieren om met problemen om te gaan, anderen helpen en je aanpassen aan nieuwe situaties. De laatste les is het feest. Tijdens een plechtige ceremonie krijgen de kinderen een kroontje en een diploma uitgereikt.

Zippy werkt!

Zippy's Vrienden is grondig getest en geëvalueerd.

De ontwikkeling van het programma heeft meer dan zes jaar gekost, en vele duizenden kinderen in Europa, Azië en Noord-Amerika en Zuid-Amerika hebben het al gevolgd.

In Denemarken en Litouwen is een groot evaluatieonderzoek uitgevoerd. Er is met leerkrachten en kinderen gesproken, die vooraf en achteraf vragenformulieren invulden. De resultaten zijn vergeleken met die van kinderen die het programma niet hebben gevolgd.

Uit dat onderzoek bleek dat kinderen die het programma volgden beter kunnen samen-

werken, beter voor zichzelf opkomen, meer controle over zichzelf hebben, zich beter kunnen inleven in anderen en minder probleemgedrag vertonen dan kinderen die het programma niet hebben doorlopen.

Kinderen die de *Zippy's Vrienden*-lessen volgden, leerden vooral meer positieve strategieën gebruiken, zoals:

- 'Het spijt me' zeggen
- De waarheid vertellen
- Met een vriend praten
- Over een probleem nadenken
- Kalm proberen te blijven

Ze gebruikten steeds minder

ineffectieve strategieën als boos worden, nagelbijten en schreeuwen. Het resultaat was even significant bij jongens als bij meisjes.

Een apart onderzoek in Litouwen toonde aan dat kinderen hun nieuw verworven vaardigheden een jaar later nog steeds gebruiken.

Veel leerkrachten gaven aan dat het aantal ruzies in de klas door het programma vermindert is en dat zij hun leerlingen beter zijn gaan begrijpen. Sommigen zeiden zelfs dat ze dankzij *Zippy's Vrienden* ook beter met hun eigen problemen kunnen omgaan.

'72% van de ouders merkten in het gedrag van hun kind veranderingen op die ze toeschreven aan deelname aan het Zippy-programma.

Kinderen communiceerden vrijer, vrienden werden belangrijker, ze dachten meer na, waren vriendelijker en eerlijker, en begonnen meer begrip voor anderen te tonen.'

- Ouders uit Litouwen

'Door het programma beseftte ik hoe weinig ik over de kinderen wist. Nu blijkt dat je met kinderen over alles kunt praten.'

- Een leerkracht

Kijk voor meer informatie over de diverse evaluatieonderzoeken op www.partnershipforchildren.org.uk

Wat u zelf kunt doen



'Het programma heeft ons leven thuis totaal veranderd. Mijn kinderen luisteren nu naar elkaar. Ongelooflijk! Zeker toen ik ontdekte dat Zippy gewoon een wandelende tak was!'

- Een moeder

'Ik ken een paar volwassenen voor wie deze training heel waardevol zou kunnen zijn.'

- Een schooldirecteur

Zippy's Vrienden wordt gegeven door leerkrachten die daarvoor een speciale training hebben gevolgd. Maar ook u kunt helpen het programma voor uw kind nog effectiever te laten zijn. Hier volgen zeven suggesties.

- Veel leerkrachten organiseren voor aanvang van het Zippy-programma een informatiebijeenkomst voor ouders. Bezoek de bijeenkomst, laat u informeren en stel vragen.
- Vraag om een lesrooster zodat u weet wanneer uw kind met welk onderwerp bezig is. Dan kunt u thuis beter op de lessen inspelen.
- Kinderen komen regelmatig thuis met een tekening of het evaluatieformulier dat ze na elke les moeten invullen. Reageer belangstellend en moedig uw kind aan om over de les van die dag te vertellen.
- Houd contact met de school. Stel de leerkrachten van uw kind op de hoogte van persoonlijke omstandigheden die op uw kind van invloed kunnen zijn.
- U zult misschien merken dat uw kind minder agressief, toleranter en creatiever wordt in het oplossen van problemen. Stimuleer al deze positieve veranderingen.
- Houd er rekening mee dat uw kind meer gaat vertellen en neem u voor te luisteren!
- Kijk op de website voor spellen en activiteiten die u thuis met uw kind kunt doen als extra ondersteuning van de Zippy-lessen op school.

www.partnershipforchildren.org.uk

Vele duizenden kinderen hebben de Zippy-training inmiddels met plezier en succesvol doorlopen. Wij hopen dat Zippy ook voor uw kind werkt.

Onze dank gaat uit naar uitgeverij Zwijsen, Stichting Kinderpostzegels Nederland, GGD Rotterdam-Rijnmond en Stichting Kids en Emotionele Competenties (KEC), die de uitgave van deze gids mogelijk hebben gemaakt. De vertaling werd verzorgd door Nicolet Breukelaar voor De VertaalFabriek.

Partnership for Children 26-27 Market Place,
Kingston upon Thames, Surrey KT1 1JH, England

Tel 44 (0) 20 8974 6004
Fax 44 (0) 20 8974 6600

www.partnershipforchildren.org.uk
e-mail info@partnershipforchildren.org.uk



Partnership for
Children