

GIDS VOOR OUDERS



Zippy's Vrienden

Sociaal-emotioneel leren

KÆC

STICHTING KIDS EN
EMOTIONELE COMPETENTIES



www.zippysvrienden.nl

Op onze website vindt u uitgebreide informatie over het *Zippy's Vrienden*-lesprogramma,
net als suggesties voor spelletjes en activiteiten om thuis met uw kind te doen.

Deze Gids voor ouders is in verschillende talen te downloaden.

Lichamelijk én psychisch gezond

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 kinderen in de leeftijd van 5 tot 8 jaar 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

Iedereen krijgt in zijn leven te maken met problemen en 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
Partnership for Children

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 coping-strategieën, 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 coping-strategieën ze ter beschikking hebben, hoe groter de kans is dat ze succesvol met een probleem kunnen omgaan.

De ervaring heeft geleerd dat 5- en 6-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. Vaardigheden die ze op jonge leeftijd aanleren, zullen ze hun leven lang blijven gebruiken.



Sociaal-emotioneel leren

Sociaal-emotioneel leren staat voor het proces waarbij het kind vaardigheden verwerft om op een positieve manier met alledaagse teleurstellingen en uitdagingen om te gaan, in stressvolle situaties controle over zijn gedrag te houden, conflicten op te lossen en vriendschappen aan te gaan en te behouden.

Deze vaardigheden kunnen worden aangeleerd. Diverse onderzoeken tonen een verband aan tussen sociaal-emotionele ontwikkeling en leerprestaties (bijvoorbeeld op het gebied van taal en rekenen). Of in de woorden van juf Anja: “Als een kind beter in zijn vel zit, kan het ook beter leren.” Voor *Zippy's Vrienden* is dit bevestigd in een grootschalig onderzoek dat in 2012 in Noorwegen werd uitgevoerd.

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

‘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

En daarom is er *Zippy's Vrienden*, een trainingsprogramma dat kinderen vaardigheden aanleert om met 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.

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.**

‘Volgens 77% van de leerkrachten heeft Zippy's Vrienden een positief effect op de leerprestaties van kinderen.’

Evaluatieverslag



Wat is Zippy's Vrienden?

Zippy's Vrienden is ontwikkeld ter bevordering van de psychische gezondheid van alle schoolgaande kinderen en richt zich nadrukkelijk niet op een specifieke doelgroep van kinderen met problemen.



Het programma wordt aangeboden aan de groepen 2, 3 en 4 van de basisschool en duurt 24 weken, met één les per week. Het vervolprogramma voor de groepen 5 en 6 biedt scholen de mogelijkheid om de aangeleerde basisvaardigheden verder te versterken. 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 vrienden 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:

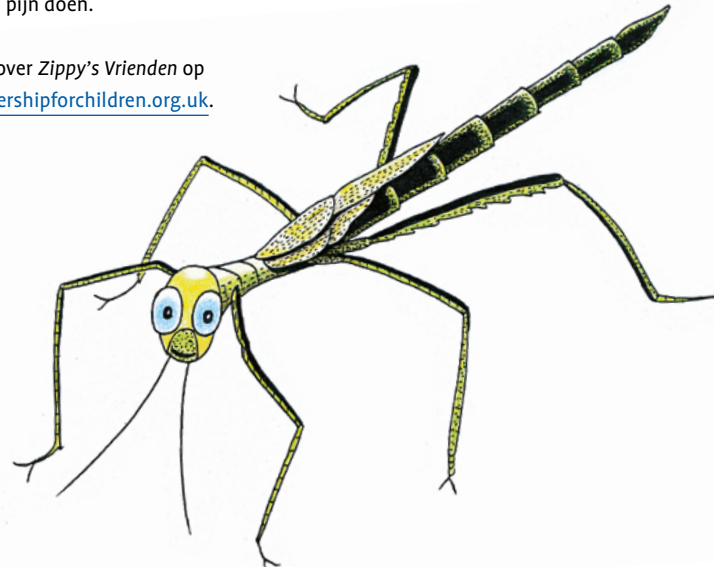
- Hun gevoelens herkennen en uiten
- Zeggen wat ze willen zeggen
- Aandachtig luisteren
- Om hulp vragen
- Vrienden maken en blijven
- Omgaan met eenzaamheid en afwijzing
- Omgaan met pesten
- Conflicten oplossen



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

Zippy's Vrienden reikt kinderen geen pasklare oplossingen aan. Integendeel, kinderen worden gestimuleerd zelf na te denken en hun eigen oplossingen voor problemen te bedenken. Ze 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 zippysvrienden.nl of 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

Vriendschap

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

Verandering en verlies

Deze module gaat over omgaan met kleine en grote veranderingen. De meest ingrijpende 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

Omgaan met problemen en verandering

In de laatste module wordt samen gebracht 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!

Onafhankelijk wetenschappelijk onderzoek in verschillende landen en culturen toont aan dat *Zippy's Vrienden* werkt: kinderen verbeteren hun sociale en emotionele vaardigheden.

Bij kinderen die het *Zippy*-trainingsprogramma hebben gevolgd, is aantoonbaar sprake van:

- meer zelfbewustzijn
- betere copingstrategieën
- meer empathisch vermogen
- meer zelfcontrole
- betere onderlinge relaties
- betere leerprestaties.

Veel leerkrachten gaven aan dat het aantal ruzies in de klas door het programma is verminderd 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.

Leerkrachten in het Ierse onderzoek uit 2010 rapporteerden positieve effecten: zij voelden zich beter in staat met moeilijke situaties in de klas om te gaan en ontwikkelden een betere relatie met hun leerlingen.

Wereldwijd hebben meer dan een miljoen kinderen de *Zippy*-lessen gevolgd. Ouders en leerkrachten in een groot aantal landen ervaren dat het programma werkt. Hét bewijs dat *Zippy's Vrienden* een investering in de toekomst is: want vaardigheden die kinderen op jonge leeftijd aanleren, nemen ze hun verdere leven als (jong) volwassene mee.

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



'72% van de ouders merkt 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



Wat u thuis kunt doen

De lessen van *Zippy's Vrienden* die op school worden gegeven, kunt u thuis op verschillende manieren versterken.

Kinderen vinden *Zippy's Vrienden* leuk. Misschien komen ze met verhalen over de *Zippy*-les thuis, of brengen ze een tekening mee, of het evaluatieformulier dat ze na elke les invullen. Luister, reageer belangstellend en moedig uw kind aan om te vertellen.

Mogelijk merkt u dat uw kind toleranter en creatiever wordt in het oplossen van problemen.

Stimuleer al deze positieve veranderingen.

'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



Ouder/kind-werkbladen

In aansluiting op de zes thema's van *Zippy's Vrienden* hebben we zes werkbladen voor ouders ontwikkeld. Deze werkbladen krijgt het kind mee naar huis of ze worden u per mail toegestuurd. Neem de tijd om op een rustig moment samen met uw kind hiermee aan de slag te gaan. Het kost hooguit 10-15 minuten.

Spelletjes en activiteiten voor thuis

Ter ondersteuning van de *Zippy*-lessen zijn spellen en activiteiten ontwikkeld die voortborduren op de thema's van de *Zippy*-lessen op school en waarmee u thuis de vaardigheden van uw kind kunt versterken of verdiepen. Zie op onze site zippysvrienden.nl/ouders

Voorlezen

Neem tijd om samen te lezen. Op onze site vindt u een lijst met titels van mooie prentenboeken die kunnen helpen om extra moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken. Denk aan thema's als eenzaamheid, verlies en echtscheiding.

Kijk op onze website voor nog meer informatie.

www.zippysvrienden.nl





KEC

STICHTING KIDS EN
EMOTIONELE COMPETENTIES

www.zippysvrienden.nl

info@zippysvrienden.nl

De vertaling werd verzorgd door
Nicolet de Jong voor De VertaalFabriek Bussum.



KINDERPOSTZEGELS

voor kinderen door kinderen

PARTNERSHIP FOR
Children
Good mental health for children - for life