

EIN LEITFADEN FÜR ELTERN

Zippys Freunde

Gesundheit

In der Vergangenheit haben wir der körperlichen Gesundheit unserer Kinder viel Aufmerksamkeit geschenkt – wir haben dafür gesorgt, dass sie gut essen, dass sie im Winter warm eingepackt sind, und wir haben sie ermutigt Sport zu treiben und fit zu bleiben.

Aber kümmern wir uns auch ausreichend um ihre emotionale Gesundheit und ihr Wohlbefinden - wissen wir, wie sie zu sich selbst stehen, wie sie mit anderen Kindern zurechtkommen und wie sie mit Schwierigkeiten oder Enttäuschungen umgehen?

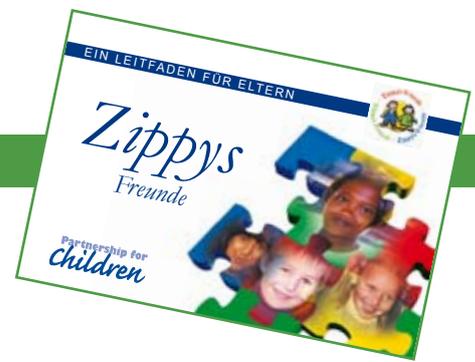
Emotionale Gesundheit ist ein ausschlaggebender Faktor für ein glückliches Leben. Der Grundstein sollte bereits früh gelegt werden, da schon sehr junge Kinder Fähigkeiten entwickeln können, die ihnen helfen, Probleme zu bewältigen und Beziehungen zu anderen Menschen zu verbessern.

Diese Broschüre ist eine Einführung in das Programm Zippys Freunde, das konzipiert wurde, um fünf bis sieben Jahre alten Kindern zu helfen, diese Fähigkeiten in der Schule zu entwickeln. Die nächsten Seiten zeigen Eltern, was Kinder während des Programms lernen, und wie sie ihre Tochter oder ihren Sohn unterstützen können, um das Beste aus Zippys Freunde heraus zu holen.

„Wenn wir jungen Kindern beibringen, wie sie Schwierigkeiten bewältigen, dann können sie auch besser mit Problemen und Krisen während der Adoleszenz und im Erwachsenenalter umgehen“.
Paul Rubenstein, Chair, Partnership for Children

„Nach meiner Erfahrung sind viele Eltern überrascht, wie leicht Kinder lernen, schwierige Situationen zu bewältigen. Aber in diesem Alter saugen sie Dinge auf wie ein Schwamm und auch die Evaluation belegt, dass das Programm ihnen wirklich dabei hilft.“
Caroline Eger Programm Managerin Zippys Freunde





Schwere Zeiten überstehen

Wir alle – Erwachsene und Kinder – machen Erfahrungen mit Schwierigkeiten und Krisen im Leben.

Als Erwachsene haben wir oft Meinungsverschiedenheiten und Auseinandersetzungen. Wir sind unzufrieden und machen uns Sorgen über die Arbeit. Eine Beziehung nimmt ein unglückliches Ende. Ein Familienmitglied stirbt. Unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen, fällt uns jedoch häufig schwer.

Wenn wir einen effektiven Weg gefunden haben, Schwierigkeiten und Enttäuschungen zu bewältigen, fühlen wir uns besser. Auch Forschungsergebnisse zeigen, dass es umso wahrscheinlicher ist, eine Situation erfolgreich zu bewältigen, je mehr Lösungswege und deren tatsächliche Umsetzung uns im Umgang mit Problemen zur Verfügung stehen.

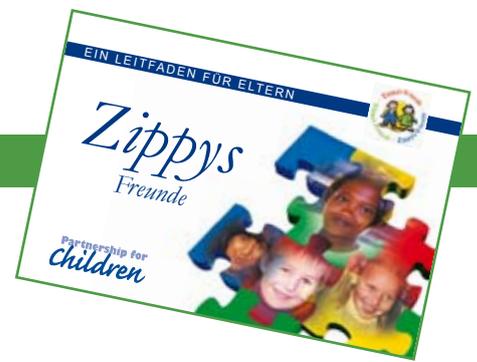
Auch Kinder erleben schwere Zeiten. Sie erfahren die unterschiedlichsten Schwierigkeiten wie den täglichen Streit auf dem Spielplatz, oder das Gefühl von Eifersucht auf eine Schwester oder einen Bruder, aber auch größere Probleme wie einen Schulwechsel oder Mobbing.

Der Schlüssel zur Bewältigung schwieriger Situationen ist für Kinder wie für Erwachsene der Selbe: je mehr Lösungswege Kindern zur Verfügung stehen, desto erfolgreicher überwinden sie Probleme.

Erfahrungen zeigen, dass Kinder im Alter von fünf und sechs Jahren den Grundgedanken verstehen, auf eine Situation in verschiedener Weise zu reagieren. Sie erlernen neue Wege, Schwierigkeiten zu bewältigen. Wenn sie dies in ihrem ersten Schuljahr oder bereits im Kindergarten tun, erwerben sie Fähigkeiten, die ihnen während ihres gesamten Lebens helfen werden.

Es besteht der allseitige Konsens, dass dieses Programm sowohl die Beziehungen von Kindern zu anderen Kindern und zu Lehrern verbessert, als auch die Fähigkeit, Probleme im alltäglichen Leben zu bewältigen.





Evaluationsreport

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gute schulische Leistungen einen Effekt darauf haben, wie Kinder Enttäuschungen und Herausforderungen positiv angehen, Selbstdisziplin trainieren, stabile und dauerhafte Beziehungen knüpfen und ein glückliches und erfülltes Leben führen.

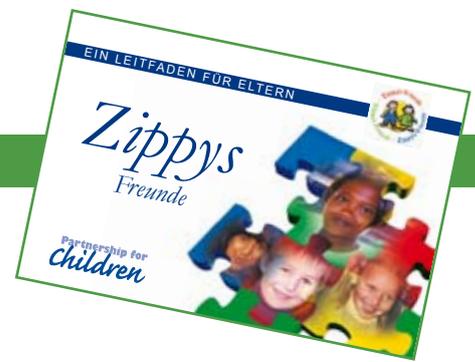
Während schulische Leistungen grundlegend sind, spielt auch die Förderung des emotionalen, kindlichen Wohlbefindens eine wichtige Rolle.

Das ist der Grund, warum Kinder von Zippys Freunde profitieren – sie erlernen Fähigkeiten, die ihnen dabei helfen werden, mit alltäglichen Schwierigkeiten umzugehen und glücklicher zu sein.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Kinder, die sich besser mit sich selbst und mit anderen fühlen, einen größeren Lernerfolg erzielen, und ihre schulischen Leistungen verbessern.

“Ich habe jetzt verstanden, dass kleine Kinder genauso ein Bedürfnis haben, über ihre Gefühle zu sprechen, wie Erwachsene.“ Lehrer





Was ist Zippys Freunde?

Das Programm Zippys Freunde ist für alle Kinder gleichermaßen geeignet. Es richtet sich nicht an Gruppen mit bestimmten Problemen oder Schwierigkeiten, sondern fördert die emotionale Gesundheit von allen Kindern im Alter von fünf bis sieben Jahren. Unterrichtet wird Zippys Freunde in Schulen und Kindergärten, wo es mit einer Unterrichtseinheit pro Woche 24 Wochen lang läuft. Der/die Lehrer/in ihres Kindes hat ein spezielles Training durchlaufen, was ihn/sie dazu befähigt, das Programm zu unterrichten.

Zippys Freunde ist in sechs Module gegliedert, von denen jedes eine eigene Geschichte beinhaltet. Sie werden sicher sehr viel von einem Wesen namens Zippy hören! Er ist ein Stabinspekt und eine Gruppe von Mädchen und Jungs sind seine Freunde. Die Geschichten handeln von Themen, die Kindern vertraut sind: Freundschaften schließen und Freunde verlieren, Mobbing, Umgang mit Veränderungen und Verlust, und davon, einen neuen Anfang zu machen. Die Geschichten werden von hell illustrierten Zeichnungen und passenden Aktivitäten wie Malen von Bildern, Rollenspielen und anderen Spielen begleitet. Das gesamte Programm wurde speziell für fünf bis sieben Jahre alte Kinder entwickelt, und die Erfahrung hat gezeigt, dass es den Kindern riesengroßen Spaß macht.

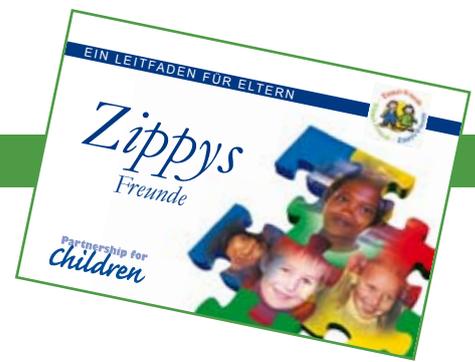
Das Programm zeigt den Kindern wie sie:

- herausfinden, was sie fühlen, und wie sie über ihre Gefühle sprechen
- sagen, was sie meinen
- aufmerksam zuhören
- nach Hilfe fragen
- Freundschaften schließen und pflegen
- mit Einsamkeit und Ablehnung umgehen
- „Entschuldigung“ sagen
- mit Mobbing fertig werden
- Konflikte lösen
- mit Veränderung und Verlust, dem Tod eingeschlossen, umgehen
- sich an neue Situationen anpassen
- anderen helfen

Zippys Freunde sagt den Kindern nicht, was sie zu tun haben. Stattdessen ermutigt es Kinder, eigenständig zu denken und eigene Lösungen für Probleme zu finden. Die Kinder lernen, Wege zu wählen, die nicht nur ihnen allein helfen, sondern auch andere Menschen miteinbeziehen.

Mehr über Zippys Freunde erfahren Sie auf: www.partnershipforchildren.org.uk





Näher betrachtet:

Zippys Freunde ist unterteilt in sechs Module, die wiederum aus jeweils vier Einheiten bestehen. Jedes Modul hat ein anderes Thema. Wir haben die Inhalte hier für Sie zusammengefasst aufgelistet, damit Sie sehen, was Ihr Kind alles lernen wird.

Modul 1: Gefühle

Die Kinder fangen damit an über ihre Gefühle zu debattieren – traurig, glücklich, böse, eifersüchtig und gereizt. Sie üben zu sagen, wie sie sich in verschiedenen Situationen fühlen, und entdecken Wege, die ihnen helfen, sich besser zu fühlen.

Modul 2: Kommunikation

Durch dieses Modul lernen Kinder, wie sie effektiv kommunizieren. Es zeigt ihnen, wie sie anderen zuhören, wie sie nach Hilfe fragen und wie sie sich klar ausdrücken - auch in schwierigen Situationen. Vor allem ruhigen Kindern helfen diese Unterrichtseinheiten, sich zu öffnen und sich freier zu äußern.

Modul 3: Freunde finden und Freunde verlieren

Hier lernen die Kinder alles über Freundschaften – wie sie Freunde finden und Freundschaften pflegen, aber auch wie sie mit Einsamkeit und Ablehnung umgehen. Sie üben, sich zu entschuldigen, und wie sie nach einem Streit wieder auf einen Freund zugehen.

Modul 4: Konflikte lösen

Dieses Modul handelt davon, wie Konflikte am besten zu lösen sind. Viele Lehrer berichten davon, dass Kinder schnell besser darin werden, ihre Differenzen zu bereinigen. Ein wichtiger Teil dieses Moduls ist das Thema Mobbing und was Kinder tun können, wenn sie oder andere gemobbt werden.

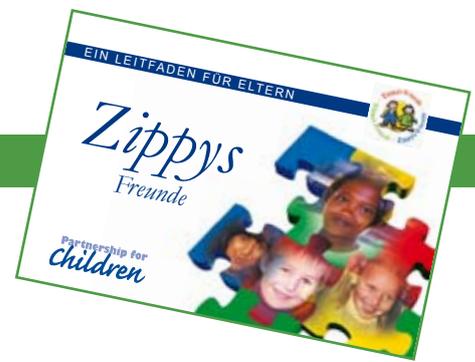
Modul 5: Mit Veränderungen und Verlust umgehen

Dieses Modul behandelt die Bewältigung von Veränderungen, sowohl große wie auch kleine. Die wohl größte Veränderung ist der Tod eines lieben Menschen. Auch wenn es Erwachsenen häufig schwer fällt, über den Tod zu sprechen, haben Kinder selten ein Problem damit. Im Gegenteil, sie ergreifen die Chance offen über ein Thema zu sprechen, das so oft von Erwachsenen tabuisiert wird. Während einer Unterrichtseinheit besucht die Klasse einen Friedhof, was häufig – und das wird Sie vielleicht überraschen – als die erfolgreichste Veranstaltung des gesamten Programms bewertet wird.

Modul 6: Wir bewältigen

Das letzte Modul verstärkt und festigt noch einmal alles, was die Kinder während des Programms gelernt haben – verschiedene Wege der Bewältigung finden, anderen helfen und sich an neue Situationen anpassen. Die letzte Unterrichtseinheit ist ein Fest, auf dem jedes Kind eine Krone und eine Urkunde bekommt.





Wie wirksam ist es?

Zippys Freunde wurde sorgfältig geprüft und evaluiert.

Die Entwicklung von Zippys Freunden vollzog sich über mehr als sechs Jahre in denen viele Tausend Kinder das Programm in Dänemark und Litauen durchlaufen haben. Vor und nach dem Programm wurden sowohl die Lehrer als auch die Kinder interviewt und füllten Fragebögen aus. Die Ergebnisse wurden mit den Ergebnissen von Kindern verglichen, die nicht an dem Programm teilnahmen.

Die Auswertungen ergaben, dass die Kinder die an Zippys Freunde teilnahmen, im Vergleich zu denen die nicht teilnahmen, Verbesserungen in der Kooperation, Durchsetzungskraft, Selbstkontrolle und Empathie sowie ein Rückgang an problematischen Verhaltensweisen zeigten. Vor allem aber lernten die Kinder, positivere Strategien zu benutzen, so wie:

- sich entschuldigen
- die Wahrheit sagen
- mit einem Freund sprechen
- über ein Problem nachdenken
- Ruhe bewahren

Das Benutzen von nicht hilfreichen Strategien, wie böse werden, Fingernägel kauen und schreien, sank.

Das Programm war für Jungs wie für Mädchen gleichermaßen effektiv.

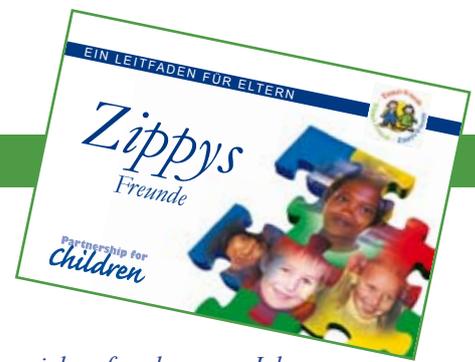
Eine Folgestudie in Litauen zeigte, dass die Kinder auch ein Jahr nach dem Programm ihre neu erlernten Fähigkeiten beibehielten. Viele Lehrer sagten, dass durch das Programm Konflikte in den Klassen reduziert würden und sie Schüler nun viel besser verstünden. Manche sagten sogar, dass Zippys Freunde ihnen mit den eigenen Problemen half.

„72 Prozent der Eltern bemerkten eine Veränderung in dem Verhalten ihrer Kinder, was sie mit der Teilnahme an dem Programm in Verbindung brachten. Kinder redeten freier, erschienen bedächtiger, freundlich und aufrichtig und sie fingen an, andere zu verstehen.“ Befragung von litauischen Eltern

„Durch das Programm ist mir bewusst geworden, wie wenig ich über Kinder weiß. Jetzt scheint es so, dass man mit Kindern über alles reden kann.“ Lehrer

Mehr über die Ergebnisse der Evaluation erfahren Sie unter:
www.partnershipforchildren.org.uk





„Das Programm hat unser Familienleben verändert. Meine Kinder hören sich aufmerksam zu. Ich konnte es nicht glauben, als ich hörte, dass Zippy nur ein Stabsekt ist!“ Mutter

„Ich kenne ein paar Eltern, die so ein Training gebrauchen könnten!“ Schulleitung

Was Sie tun können

Auch wenn Zippys Freunde von speziell ausgebildeten Lehrern unterrichtet wird, können auch Sie helfen, das Programm effektiver zu gestalten.

Hier sind sechs Vorschläge:

- Viele Lehrer organisieren ein Treffen bevor das Programm startet. Gehen Sie hin, finden Sie mehr über das Programm heraus und stellen Sie Fragen!
- Fragen Sie nach dem Stundenplan, denn so wissen Sie schon im Voraus, welche Themen wann behandelt werden. Damit haben Sie die Möglichkeit, den Lehrinhalt zu Hause nachzubereiten.
- Die Kinder bringen häufig selbstgemalte Bilder oder die Feedback-Blätter, die sie am Ende einer Stunde ausfüllen, mit nach Hause. Zeigen Sie Interesse und ermutigen Sie Ihr Kind, Ihnen vom Unterricht zu erzählen.
- Bleiben Sie mit der Schule Ihres Kindes in Verbindung. Sprechen Sie mit den Lehrerinnen und Lehrern Ihres Kindes, wenn es familiäre Informationen gibt, die von Bedeutung sind.
- Vielleicht fällt es Ihnen auf, dass Ihr Kind weniger aggressiv ist, toleranter und besser darin, Probleme zu lösen. Verstärken Sie alle positiven Veränderungen.
- Seien Sie darauf vorbereitet, dass Ihr Kind anfängt mehr zu erzählen – und seien Sie darauf vorbereitet zuzuhören!

Viele Tausend Kinder haben das Programm bereits durchlaufen und profitierten von Zippys Freunde. Wir hoffen, Ihrem Kind wird es bald genauso gehen!

Wir danken dem Network for Social Change für ihre Unterstützung und die Produktion dieser Broschüre. Wir danken GlaxoSmithKline für die Unterstützung der internationalen Entwicklung und Evaluation von Zippys Freunden.

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

Tel 44 (0) 20 8974 6004

www.partnershipforchildren.org.uk

e-mail info@partnershipforchildren.org.uk

