

KYNNING FYRIR FORELDRA



Vinir Zippýs

Partnership for
children



Gott heilsufar

Við látum okkur miklu skipta hvernig líkamlegri heilsu barnanna okkar er háttað. Við gætum þess vel að þau borði hollan mat, við þösum að þeim verði ekki kalt, við hvetjum þau til að stunda íþróttir og vera í góðu líkamlegu formi.

En hugum við nægilega vel að andlegu og tilfinningalegu heilbrigði barnanna okkar? Veitum við því nægilega athygli hvernig þeim líður bæði innra með sjálfum sér og í samskiptum við aðra – og með hvaða hætti þau takast á við erfiðleika og vonbrigði?

Tilfinningalegt heilbrigði er lykillinn að hamingjuríku lífi og

velgengni. Jafnvel mjög ung börn geta lært mismunandi aðferðir við að framkvæma ýmsar athafnir og þetta getur hjálpað þeim að mynda tengsl við annað fólk og að bregðast við vandamálum.

Í þessum bæklingi er kynnt aðferð sem kallast Vinir Zippýs. Aðferðin og námsefnið hefur verið samið sérstaklega með það í huga að hjálpa börnum á aldrinum fimm til sjö ára við að bæta samskiptafærni þeirra í skólanum. Í bæklingnum er greint frá því sem barnið lærir meðan á kennslu námsefnisins stendur og hvernig þið sem foreldrar getið stuðlað að því að sonur ykkar eða dóttir nái góðum tókum á aðferðinni.



Ef við getum kennt ungum börnum að takast á við erfiðleika ættu þau að vera betur í stakk búin að glíma við vandræði og andstreymi á unglingsárunum og þegar þau verða fullorðin.“

(Paul Rubenstein, forseti samtakanna Partnership for Children)



Að takast á við erfiðleika

Allir – börn jafnt sem fullorðnir – þurfa að glíma við vandamál og erfiðleika.

„Ég verð vör við að margir foreldrar verða steinhissa að hægt sé að kenna börnum að glíma við margs konar erfiðleika, en á þessum aldri drekka þau allt mögulegt í sig eins og svampur og kannanir leiða í ljós að verkefnið um Zíppy gerir virkilega gagn.“

(Caroline Eager, verkefnisstjóri Vina Zíppýs)

Fullorðnir lenda í deilum og rifrildi. Sumir finna fyrir öryggisleysi og leiða í starfi. Ástarsamböndum getur lokið með tárum. Við syrgjum nákomna vini sem fallið hafa frá. Við getum ekki alltaf sagt frá því hvernig okkur líður.

Ef okkur tekst að finna áhrifaríkar leiðir til að takast á við erfiðleika og vonbrigði líður okkur betur. Rannsóknir hafa sýnt að eftir því sem fólk kemur auga á fleiri lausnir á vandamálum sem við blasa aukast líkurnar á að farsæl lausn finnist.

Börn fara ekki varhluta af því að kynnast andstreymi. Börn lenda í alls konar erfiðleikum – hversdagslegum atburðum eins og rifrildi á skólalóðinni eða afbrýðisemi í garð yngra systkinis eða alvarlegri vandamálum eins og þau

er tengjast því að byrja í nýjum skóla eða verða fyrir einelti.

Hjá börnum jafnt sem fullorðnum felst lykillinn að góðum árangri í því sama: Þeim mun fleiri aðferðir sem fólk sér að geta komið til greina þeim mun meiri líkur eru á að farsæl lausn finnist á málinu.

Reynslan sýnir að börn á aldrinum fimm til sex ára skilja að hægt er að velja milli aðferða þegar þau standa frammi fyrir erfiðleikum og að það er hægt að tileinka sér ný viðbrögð við vanda sem að stöðjar. Ef börnum tekst að læra þetta strax á fyrstu árum skólagöngunnar má gera ráð fyrir að þau hafi öðlast færni sem endist allt lífið.

„Menn eru almennt sammála um að þetta verkefni bæti samskipti og framkomu barna við önmur börn og kennara auk þess sem þeim gengur betur að takast á við vandamál sem upp koma dags daglega.“ (Matsskýrsla)

Rannsóknir hafa líka sýnt að góður námsárangur tryggir ekki að góður árangur náist í því að takast, á jákvæðan hátt, á við andstreymi lífsins og erfiðleika, í því að mynda traust sambönd við aðrar manneskjur, að hafa sjálfstjórn og að lifa góðu og innihaldsríku lífi.

Þótt góður námsárangur skipti máli er ekki síður mikilvægt að stuðla að tilfinningalegri og andlegri velferð hvers barns.

Þess vegna geta börn haft gagn af því að kynnast Vinum Zíppýs. Þau læra að tileinka sér aðferðir sem geta nýst í glímunni við hin ýmsu vandmál hversdagsins og gert þeim sem einstaklingum kleift að njóta lífsins betur.

Komið hefur í ljós að börn eiga auðveldara með að læra og árangurinn verður betri, í skólum þar sem börnunum líður vel vegna þess að þau eru sáttt við sjálf sig og samskiptin við aðra.

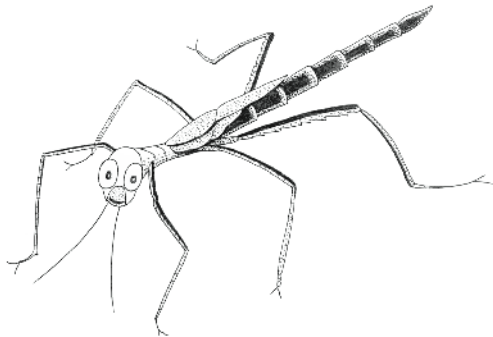
„Ég er búin að átta mig á að ung börn hafa alveg sömu þörf fyrir að tala um tilfinningar sínar og vandamál eins og fullorðnir.“

(Kennari)



Um hvað er námsefnið Vinir Zippýs?

Vinir Zippýs er námsefni fyrir ung börn en það miðast ekki við sérstaka námsetu eða þroska. Í námsefninu er sjónum ekki beint að börnum sem eiga við sérstök vandamál eða erfiðleika að stríða heldur er því ætlað að stuðla að bættri tilfinningalegri líðan allra barna. Námsefnið er hægt að kenna í leikskólum og yngri deildum grunnskóla og miðast við eina kennslustund í viku í alls 24 vikur. Kennarinn, sem kennir námsefnið, hefur fengið til þess sérstaka þjálfun.



Vinir Zippýs byggist á sex afmörkuðum þáttum og er sérstök saga tengd hverjum þætti. Zippý er aðalpersónan í sögunum. Zippý er sérstök „gælufuga“ og vinir hans eru nokkrir strákar og stelpur. Í sögunum takast þau á við ýmislegt sem er vel þekkt meðal ungra barna – vináttu, að eignast vini og missa þá, einelti, breytingar og missi og að byrja upp á nýtt. Hver saga er skreytt fallegum myndum og ýmis verkefni eru tengd henni, eins og teikniverkefni, hlutverkaleikir og spil. Námsefnið er sérsamið með fimm og sex ára börn í huga og reynslan hefur sýnt að börnum þykir það mjög skemmtilegt.



Í námsefninu er börnum kennt:

- Hvernig hægt er að átta sig á mismunandi tilfinningum og tala um tilfinningar sínar.
- Hvernig hægt er að segja það sem manni býr í brjósti.
- Hvernig hægt er að hlusta af athygli.
- Hvernig hægt er að biðja aðra um aðstoð.
- Hvernig hægt er að eignast vini og halda vináttu.
- Hvernig hægt er að glíma við einmanaleik og að vera hafnað.
- Hvernig hægt er að biðjast fyrirgefningar.
- Hvernig hægt er að verjast og takast á við einelti.
- Hvernig hægt er að miðla málum.
- Hvernig hægt er að takast á við breytingar og missi, þ.á m. andlát ástvina.
- Hvernig hægt er að aðlagast nýjum aðstæðum.
- Hvernig hægt er að veita öðrum stuðning og hjálp.

Námsefnið Vinir Zippýs segir börnunum ekki beint hvað þeim beri að gera heldur hvetur þau til að koma með eigin lausnir. Börnin eru líka þjálfuð í að velja lausnir sem koma ekki aðeins þeim sjálfum að gagni heldur sé einnig virðing borin fyrir sjónarmiðum annarra.

Frekari vitneskju um Vini Zippýs er að finna á vefslóðinni:

www.partnershipforchildren.org.uk
og á heimasíðu Lýðheilsustöðvar
[www.lydheilsustod.is/lydheilsustod/
gedraekt/vinir-zippy](http://www.lydheilsustod.is/lydheilsustod/gedraekt/vinir-zippy)



Námsefnið skoðað nánar

Námsefninu Vinir Zippýs er skipt í sex námsþætti og skiptist hver þáttur í fjóra kafla eða kennslustundir. Í hverjum þætti er glímt við afmarkað efni. Hér er stutt yfirlit yfir námsþættina svo hægt sé að sjá hvað fjallað er um í hverjum þætti.

1. NÁMSÞÁTTUR

TILFINNINGAR

Börnin ræða um ýmsar tilfinningar sem fólk ber í brjósti – til dæmis að vera dapur, glaður, reiður, afbrýðisamur og tauga-óstyrkur eða kvíðinn. Börnin eru þjálfuð í að greina frá því hvernig þeim líður við ýmsar aðstæður og þau leita leiða sem geta stuðlað að bættri líðan.

2. NÁMSÞÁTTUR

TJÁNING OG BOÐSKIPTI

Í þessum þætti læra börnin að tjá sig þannig að aðrir skilji þau vel. Þau læra líka að hlusta á aðra, læra hvernig þau geta leitað eftir aðstoð, hvernig þau geta sagt það sem þau langar til að segja

jafnvel þótt aðstæður séu óheppilegar. Börn, sem tjá sig lítið, „opna sig“ gjarnan í þessum tímum og læra að tjá sig á frjálsglegri hátt en áður.

3. NÁMSÞÁTTUR

VINÁTTA

Í þessum þætti læra börnin meira um vináttu – hvernig þau eignast vini og halda vináttunni og hvernig þau geta þurft að takast á við einmanaleika og höfnun. Þau æfa sig í að biðjast fyrirgefningar og læra að sættast eftir rífrildi eða deilur.

4. NÁMSÞÁTTUR

ÁGREININGSEFNI

Í þessum þætti er börnunum kennt hvernig megi sætta ólík sjónarmið. Kennarar hafa

látið þess getið að börnin læri fljótt að leiða misklíðarefni sín til lykta. Sérstaklega er tekið á hrekkjum og einelti og hvað börn geta gert ef þau eða aðrir verða fyrir einelti.

5. NÁMSÞÁTTUR

BREYTINGAR OG MISSIR

Hér eru breytingar – stórar sem smáar – á dagskrá. Mesta og erfiðasta breytingin er þegar einhver nákominn deyr. Þótt fullorðnum þyki oft erfitt að tjá sig og tala um dauðann finnst ungum börnum það yfirleitt ekki. Þau fagna tækifærinu sem þarna gefst til að ræða á opinskáan hátt um efni sem vefst fyrir mörgum fullorðnum að tala um. Farið er í vettvangsferð í

kirkjugarð og oft er einmitt þessi ferð einna best heppnaði þátturinn í kennslu náms-efnisins í heild.

6. NÁMSÞÁTTUR

FARSÆLAR LAUSNIR

Þessi síðasti þáttur snýst um að sýna að börnin hafi lært að finna mismunandi leiðir við að leysa sín mál á farsælan hátt, lært að hjálpa öðrum og lært að aðlagast nýjum aðstæðum og lært hvernig unnt er að takast á við þær á farsælan hátt og hjálpa öðrum að aðlagast breyttum aðstæðum. Í síðasta tímanum er börnun-um veitt viðurkenning fyrir þátttöku og góða frammistöðu.

Námsefnið skoðað nánar

Námsefninu Vinir Zippýs er skipt í sex námsþætti og skiptist hver þáttur í fjóra kafla eða kennslustundir. Í hverjum þætti er glímt við afmarkað efni. Hér er stutt yfirlit yfir námsþættina svo hægt sé að sjá hvað fjallað er um í hverjum þætti.

1. NÁMSÞÁTTUR

TILFINNINGAR

Börnin ræða um ýmsar tilfinningar sem fólk ber í brjósti – til dæmis að vera dapur, glaður, reiður, afbrýðisamur og tauga-óstyrkur eða kvíðinn. Börnin eru þjálfuð í að greina frá því hvernig þeim líður við ýmsar aðstæður og þau leita leiða sem geta stuðlað að bættri líðan.

2. NÁMSÞÁTTUR

TJÁNING OG BOÐSKIPTI

Í þessum þætti læra börnin að tjá sig þannig að aðrir skilji þau vel. Þau læra líka að hlusta á aðra, læra hvernig þau geta leitað eftir aðstoð, hvernig þau geta sagt það sem þau langar til að segja

jafnvel þótt aðstæður séu óheppilegar. Börn, sem tjá sig lítið, „opna sig“ gjarnan í þessum tímum og læra að tjá sig á frjálsglegri hátt en áður.

3. NÁMSÞÁTTUR

VINÁTTA

Í þessum þætti læra börnin meira um vináttu – hvernig þau eignast vini og halda vináttunni og hvernig þau geta þurft að takast á við einmanaleika og höfnun. Þau æfa sig í að biðjast fyrirgefningar og læra að sættast eftir rífrildi eða deilur.

4. NÁMSÞÁTTUR

ÁGREININGSEFNI

Í þessum þætti er börnunum kennt hvernig megi sætta ólík sjónarmið. Kennarar hafa

látið þess getið að börnin læri fljótt að leiða misklíðarefni sín til lykta. Sérstaklega er tekið á hrekkjum og einelti og hvað börn geta gert ef þau eða aðrir verða fyrir einelti.

5. NÁMSÞÁTTUR

BREYTINGAR OG MISSIR

Hér eru breytingar – stórar sem smáar – á dagskrá. Mesta og erfiðasta breytingin er þegar einhver nákominn deyr. Þótt fullorðnum þyki oft erfitt að tjá sig og tala um dauðann finnst ungum börnum það yfirleitt ekki. Þau fagna tækifærinu sem þarna gefst til að ræða á opinskáan hátt um efni sem vefst fyrir mörgum fullorðnum að tala um. Farið er í vettvangsferð í

kirkjugarð og oft er einmitt þessi ferð einna best heppnaði þátturinn í kennslu náms-efnisins í heild.

6. NÁMSÞÁTTUR

FARSÆLAR LAUSNIR

Þessi síðasti þáttur snýst um að sýna að börnin hafi lært að finna mismunandi leiðir við að leysa sín mál á farsælan hátt, lært að hjálpa öðrum og lært að aðlagast nýjum aðstæðum og lært hvernig unnt er að takast á við þær á farsælan hátt og hjálpa öðrum að aðlagast breyttum aðstæðum. Í síðasta tímanum er börnun-um veitt viðurkenning fyrir þátttöku og góða frammistöðu.

Það sem foreldrar geta gert

Jafnvel þótt kennsla námsefnisins *Vinir Zippýs* sé í höndum þjálfaðra kennara geta foreldrar haft áhrif á nám barnanna þannig að það verði enn árangursríkara. Hér eru nokkrar ábendingar:



„Verkefnið hefur gjörbreytt heimilislífinu hjá okkur. Núna hlusta öll börnin mín hvert á annað í alvöru. Ég ætlaði ekki að trúa að Zippý væri bara skordýr (Móðir)

- Margir kennarar boða til foreldrafundar áður en kennsla námsefnisins *Vinir Zippýs* hefst. Farið á slíkan fund til þess að kynnst námsefninu betur og spyrja um atriði sem ykkur finnst að komi ekki nægilega skýrt fram.

- Biðjið um stundatöflu svo þið vitið fyrirfram hvenær umfjöllun um hvern námsþátt er á dagskrá. Vitneskja um þetta hjálpar ykkur að fjalla um efnið heima og styrkja námið.

- Börnin munu koma heim með myndir, annaðhvort myndir sem þau hafa teiknað eða verkefni sem þau geta lokið við að gera heima. Sýnið þessu efni áhuga og fáið barnið til að segja frá því sem gerðist í síðustu kennslustund.

- Hafið gott og stöðugt samband við skólann. Hafið samband við kennara barnsins ef þið viljið að hann viti af einhverju sem er að gerast í fjölskyldunni.

- Foreldrar kunna að verða þess varir að barnið þeirra er ekki eins hvatvíst og það var, að það sé þolinmóðara og færara en áður um að leysa sín mál. Allar jákvæðar breytingar af þessum toga er gott að styrkja með því að hrósa og veita viðurkenningu.

- Verið viðbúin því að barnið ykkar fari að tjá sig meira – og verið þá tilbúin að hlusta!

Mörg þúsund börn hafa nú þegar átt góðar stundir með *Vinum Zippýs* og hafa lært af þeim. Við vonum að hið sama verði upp á teningnum þegar ykkar barn á í hlut.

Við færum Network for Social Change þakkar fyrir stuðning við gerð þessa bæklinga.

Einnig færum við GlaxoSmithKline þakkar fyrir að styrkja alþjóðlega samningu námsefnisins *Vinir Zippýs*.



LÝÐHEILSUSTÖÐ

Laugavegi 116, 105 Reykjavík

Sími: 5 800 900

Bréfsími: 5 900 901

lydheilsustod@lydheilsustod.is

www.lydheilsustod.is

Partnership for
Children