

## *Zippy's Friends* EBEVEYN REHBERİ

### Sağlıklı olmak

Çocuklarımızı iyi besleyerek, soğuk havalarda sarıp sarmalayarak, spor yapmalarını teşvik edip zinde kalmalarını sağlayarak onların bedensel sağlıklarına çok özen gösteririz.

Fakat duygusal sağlıklarına ve mutluluklarına yeterince dikkat gösteriyor muyuz? Acaba kendileri hakkında ne hissediyorlar, diğer çocuklarla nasıl geçiniyorlar, zorluklarla ve hayal kırıklıklarıyla nasıl başa çıkıyorlar?

Duygusal olarak sağlıklı olmak, mutluluğumuz ve hayatımızın gidişatı için çok önemlidir, bu kapsamda küçük yaştaki çocuklar bile diğer insanlarla olan ilişkilerini sürdürme ve zorluklarla başa çıkmanın farklı yollarını öğrenebilirler.

Bu kitapçık, özellikle beş ve yedi yaş arası çocukların, bu becerilerini okulda geliştirebilmelerine yardımcı olmak için tasarlanmış olan *Zippy's Friends* adlı bir programı tanıtmaktadır. Bu kitapçıkta, program süresince çocuğunuzun ne öğreneceğini ve oğlunuz ya da kızınızın bundan daha fazla yararlanabilmeleri için sizin ona nasıl yardımcı olabileceğiniz anlatılmaktadır.

## Zor dönemlerle başa çıkmak

Gerek yetişkin gerekse çocuk olarak hepimiz hayatımızda sorunlar ve zorluklarla karşılaşırız. Yetişkinler olarak, bizlerin tartışmaları ve anlaşmazlıkları olur. İşyerimizde kendimizi mutsuz ya da güvensiz hissederiz. Bir ilişki gözyaşları ile sona erer. Aile üyelerinden birisi ölür. Genellikle, bu tür durumlarda gerçekten ne hissettiğimizi söylemekte zorlanırız.

Eğer hayal kırıklıkları ve zorluklarla başa çıkmanın etkili yollarını bulursak kendimizi daha iyi hissederiz. Araştırmaların gösterdiğine göre bir sorunla karşı karşıya kaldığımızda ne kadar çok çözüm düşünebilir ve kullanabilirsek o kadar daha başarılı olarak sorunların üstesinden geliriz.

Çocuklar da zor dönemlerden geçerler. Onlar da birçok zorluklar yaşarlar. Oyun alanındaki bir münakaşa veya kardeşlerini kıskanma gibi günlük olaylar ya da daha büyük sorunlar: okul değiştirme, yıldırmaya ve zor kullanmaya maruz kalma gibi güçlükler yaşayabilirler.

Çocuklar için çözüm, yetişkinlerinkiyle aynıdır. Çözüm yolu olarak kullanabilecekleri seçenek sayısı ne kadar fazla olursa, başarılı bir şekilde sorunların üstesinden gelme şansları da o derece yüksek olur.

Deneyimler gösteriyor ki: beş ve altı yaşındaki çocuklar herhangi bir durumla baş etmenin yollarını seçmeyi anlayabiliyorlar ve zorluklarla başa çıkabilmenin yeni yollarını öğrenebiliyorlar. Eğer bunu ilkokulun birinci yılında öğrenebilirlerse, hayatlarının geri kalanında onlara yardımcı olacak bu becerilerde ustalık kazanacaklardır.

Başa çıkmak, zor ya da stresli durumların üstesinden gelmek için yaptığımız her şeydir.

Faydalı bir başa çıkma stratejisi:

- Durumu değiştirir ya da daha iyi hissetmemi sağlar, ya da ikisini de sağlar,
- Bana ya da başka birine acı vermez.

Araştırmalar, akademik olarak başarılı olmanın, çocuğun yaşamındaki hayal kırıklıklarıyla, zorluklarla başa çıkabilmesi, öz-disiplinini kullanması, daha sağlam ve uzun süreli ilişkiler kurabilmesi, mutlu ve yoğun bir hayat yaşaması üzerinde çok az olumlu etkisinin olduğunu gösteriyor.

Bu nedenle, akademik başarıların yanı sıra çocuğun duygusal sağlığının da geliştirilmesi oldukça önemlidir.

İşte bu yüzden *Zippy's Friends* çocuklar için faydalıdır; sık sık karşılaşacakları güçlüklerle başa çıkmalarına ve daha mutlu yaşamalarına yardımcı olacak beceriler edinirler.

- Kanıtlar, çocukların okulda kendilerini daha iyi hissettiklerini ve diğerleriyle daha iyi geçindikleri zaman, derslerini daha iyi anladıklarını ve akademik başarılarının yükseldiğini gösteriyor.

## *Zippy's Friends nedir?*

*Zippy's Friends* her türlü beceri seviyesindeki çocuklar için uygun bir programdır. Belirli bir sorunu veya güçlükleri olan çocuklara odaklanmaz. Bunun yerine çocukların duygusal sağlıklarının gelişmesine yardımcı olur. Okullarda veya kreşlerde, haftada bir seans olmak üzere, 24 hafta öğretilir. Çocuğunuzun öğretmeni bu programı sunabilmesi için özel olarak eğitilir.

*Zippy's Friends* altı modülden oluşur ve her modülün kendi hikâyesi vardır. Zippy karakteri hakkında birçok şey duyacaksınız. Zippy kanatsız bir böcektir ve bir grup kızlı erkekli arkadaşları var. Hikâyelerde çocukların karşılaştığı sorunlar onlara gösteriliyor; arkadaşlık, arkadaş kazanma ve kaybetme; sindirme, değişikliklerle ve kayıplarla başa çıkabilme ve yeni bir başlangıç yapabilme gibi olaylar sunuluyor. Her hikâyeye, bir dizi canlı ve renkli resimlerle örneklendirilerek çizim yapmak, oyun oynamak ve rol yapmak gibi aktivitelerle desteklenir. Bütün program özellikle beş ve yedi yaş arası çocuklar için tasarlanmıştır ve deneyimlerimiz çocukların bundan çok hoşlandığını gösteriyor.

Programın çocuklara öğrettikleri:

- Duygularını nasıl tarif edecekler ve bunlar hakkında nasıl konuşacaklar.
- Söylemek istediklerini nasıl söyleyebilecekler.
- Nasıl dikkatlice dinleyebilecekler.
- Nasıl yardım isteyecekler.

- Arkadaşlık nasıl kurulur ve korunur.
- Yalnızlıkla ve reddedilmeyle nasıl başa çıkılır.
- Nasıl özür dilenir.
- Sindirme olayı (bullying) ile nasıl başa çıkılır.
- Anlaşmazlıklar nasıl çözülür.
- Değişikliklerle ve ölüm dâhil kayıplarla nasıl başa çıkılır.
- Yeni şartlara nasıl uyum sağlanır.
- Başkalarına nasıl yardım edilir.

*Zippy's Friends* çocuklara ne yapacaklarını söylemez; bunun yerine kendileri için düşünmelerini ve sorunlar karşısında kendi çözümlerini bulmalarını teşvik eder. Çocuklar sadece kendilerine yardımcı olacak çözümleri seçmeyi değil aynı zamanda başkalarına saygı duymayı da öğreniyorlar.

[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk). adresinden *Zippy's Friends* hakkında daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

## Daha yakından bir bakış

*Zippy's Friends* her biri dört seanstan oluşan altı modüle ayrılmıştır. Her modülün farklı bir konusu vardır. Çocuğunuzun ne öğreneceğini görmemiz için bunları burada özetliyoruz.

### Modül 1 - Duygular

Çocuklar, duyguları konuşmakla başlarlar – üzüntü, mutluluk, kıskançlık ve sinir. Değişik durumlarda neler hissettiklerini söyleyerek, kendilerini daha iyi hissetmenin yollarını araştırırlar.

### Modül 2 - İletişim

Bu modül çocuklara daha etkin bir şekilde iletişim kurmayı öğretir. Bu program çocuklara başkalarını dinlemeyi öğretir. Çok zor durumlarda dahi, nasıl yardım isteyeceklerini ve söylemek istediklerini nasıl söyleyeceklerini öğretir. Sessiz çocuklar çoğu kez bu seanslarda açılırlar ve kendilerini daha özgürce ifade etmeyi öğrenirler.

### Modül 3 – İlişki kurmak ve bozmak

Çocukların arkadaşlığı öğrendikleri modüldür – nasıl arkadaşlık kurulur ve bu korunur, yalnızlıkla ve reddedilmeyle nasıl başa çıkılır. Nasıl özür dileneceği ve bir tartışmadan sonra bir arkadaş ile nasıl barışılacağı konusunda pratik yapılır.

#### **Modül 4 – Anlaşmazlıkların çözülmesi**

Bu modül anlaşmazlıkların nasıl çözümleneceği konusunda ilgilidir ve öğretmenler, farklılıkları üzerinde anlaşma konusunda çocukların çok kısa süre içinde yetkinleştiğini belirtmektedir. Bu modül, özellikle yıldırma/sindirme sorunu ile ilgilenir ve kendileri ya da diğerleri böyle bir şeye maruz kaldıklarında ne yapabileceklerini anlatmaktadır.

#### **Modül 5 – Değişikliklerle ve kayıplarla başa çıkabilmek**

Bu modül hem küçük hem de büyük değişikliklerin üstesinden gelme konusunda ilgilidir. En büyük değişiklik birisi öldüğünde olur. Yetişkinler için genelde ölümden bahsetmenin oldukça zor olmasına rağmen çocuklar için bu nadiren böyledir. Onlar, birçok yetişkin için tabu olan konuları açık açık konuşmayı memnuniyetle karşılarlar. Bir seansta bir kabir veya mezarlık ziyareti yapılıyor ve şaşırtıcı bir şekilde, bu seans bütün program içinde en başarılı seans olarak değerlendiriliyor.

#### **Modül 6 – Üstesinden gelmek**

Son modülde, üstesinden gelmek için farklı yollar bulmak, başkalarına yardım etmek ve yeni durumlara uyum sağlamak gibi çocukların öğrendiği konuların bir tekrarı yapılır. Son seansta çocuklara sertifikaları ve taçları verilerek kutlama yapılır.

## İŖe yarıyor mu?

*Zippy's Friends* en ince ayrıntısına kadar test edildi ve değerlendirildi.

Programın geliŖtirilmesi altı yıldan fazla sürdü ve Ŗimdiden Avrupa'da, Asya'da, Kuzey ve Güney Amerika'da binlerce çocuğa sunuldu.

En önemli değerlendirme çalıŖması Danimarka ve Litvanya'da yapıldı. Öğretmenlerle ve öğrencilerle program öncesinde ve sonrasında görüşme yapıldı ve katılımcılar bir anket doldurdular, anketlerden elde edilen bulgular programa katılmayan çocukları ile karşılaştırıldı.

Deęerlendirmeyi yapanlar, programa katılmayan çocukları ile kıyaslandığında *Zippy's Friends* programına katılan çocukların dayanışma, hakkını arama, kendine hâkim olma ve empati kurabilme gibi konularda ilerlemeler gösterdiklerini ve sorunlu davranışlarda azalma olduğunu buldular.

En önemlisi, *Zippy's Friends'e* katılan çocuklar daha olumlu stratejiler kullanmayı öğrendiler. Örneęin:

- Özür dilemek
- Doğruyu söylemek
- Bir arkadaşı ile konuşmak
- Bir sorun hakkında düşünmek
- Sakin olmaya çalıŖmak



Sinirlenmek, tırnakları yemek ve bağırmak gibi kullanışsız stratejileri kullanımı azaldı. Bu program kızlarda ve erkeklerde aynı derecede etkiliydi.

Litvanya'daki ayrı bir araştırma ise çocukların yeni öğrendikleri becerileri yıl boyunca korudukları görüldü.

Birçok öğretmen, programın sınıftaki anlaşmazlıkları azalttığını ve çocukları daha iyi anlamalarına yardımcı olduğunu söyledi. Hatta bazıları *Zippy's Friends*'in onların sorunlarına dahi yardımcı olduğunu söyledi!

[www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk) adresinden, yapılan çeşitli değerlendirme çalışmalarıyla ilgili daha fazla bilgi edinebilirsiniz.

## Siz ne yapabilirsiniz?

*Zippy's Friends*'in eğitim görmüş öğretmenler tarafından öğretilmesine rağmen, programın çocuğunuz için daha etkili olmasına yardımcı olabilirsiniz. İşte altı adet öneri:

- *Zippy's Friends* başlamadan önce birçok öğretmen velilerle bir toplantı düzenliyor. Bunlara katılın ve program hakkında daha fazla bilgi edinin ve sorularınızı sorun.
- Çocuğunuzun ne zaman bu konuları konuşacağını önceden bilmeniz için ders programını öğrenin. Bu, dersleri evde pekiştirmenize yardımcı olacaktır.
- Çocuklar seans sonrasında eve genellikle çizdikleri bir resmi veya her seans sonunda doldurulan basit geri bildirim kağıtları getirirler. Çocuğunuza ilgi gösterin ve o günkü seans hakkında konuşmasını teşvik edin.
- Çocuğunuzun okulu ile iletişim halinde olun. Aileniz hakkında bilmesini istediğiniz haber varsa bu haberleri çocuğun öğretmeniyle konuşun.
- Çocuğunuzun daha az sinirli, daha hoşgörülü ve sorunları çözme konusunda daha iyi olduğunu fark edebilirsiniz. Bütün bu olumlu değişimleri teşvik edin.
- Çocuğunuzun daha çok konuşmasına ve onu daha çok dinlemeye hazırlıklı olun.

Öğrendikleri becerileri pekiştirmelerine yardımcı olmak için yapabileceğiniz aktivitelerle ilgili daha fazla bilgi için <http://www.partnershipforchildren.org.uk/resources/activities.html> adresini ziyaret edin.

Binlerce çocuk Őu ana kadar *Zippy's Friends*'den faydalandı ve zevk aldı. Sizin çocuğunuz için de faydalı ve zevkli olmasını umuyoruz.