

Zippy's Friends (ซิปปีส์ เฟรนด์)
คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

เราให้ความสนใจกับสุขภาพกายของลูกๆ ของพวกเราเป็นอย่างมาก – ต้องคอยดูแลว่าลูกๆ กินครบทุกมื้อ, ให้ใส่เสื้อผ้าอุ่นๆ ในฤดูหนาว, สนับสนุนลูกๆ ให้เล่นกีฬา และ รักษาสุขภาพ.

แต่ว่า

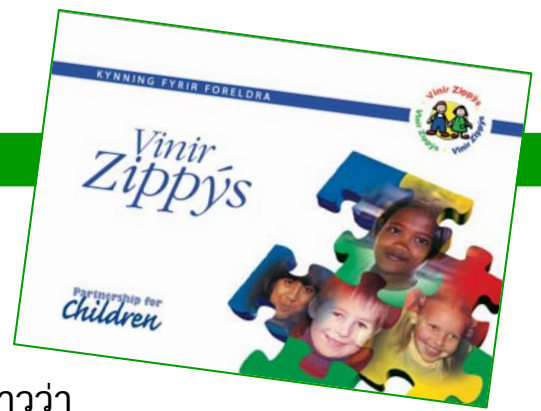
เราดูแลเอาใจใส่กับสุขภาพจิตและความสุขของพวกเราเพียงพอแล้วหรือยัง – พวกเขาารู้สึกกับตัวเองอย่างไร, พวกเขาเข้ากับเด็กๆ คนอื่นๆ ได้อย่างไร, พวกเขาเผชิญกับความยากลำบาก และ ความผิดหวังได้ดีแค่ไหน?

สุขภาพจิตเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อความสุข และเราจะจัดการกับชีวิตได้อย่างไร, และยิ่งไปกว่านั้น เด็กๆ เยาวชนสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้หลากหลาย สุขภาพจิตมีส่วนสำคัญในด้านความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ และในการเผชิญหน้ากับความยากลำบากต่างๆ.

หนังสือเล่มนี้ แนะนำโครงการ Zippy's Friends ซึ่งได้จัดทำเพื่อช่วยเสริมทักษะการพัฒนาสุขภาพจิต ที่โรงเรียน ของเด็ก ๆ อายุระหว่าง 5-7 ปี. Zippy's Friends สอนเกี่ยวกับ ลูกของท่านจะต้องเรียนรู้อะไรบ้าง และคุณสามารถช่วยลูกชายและลูกสาวของคุณ ในการพัฒนาสุขภาพจิตได้อย่างไร.

- Paul Rubenstein, Chair,
Partnership for Children เล่าว่า
“ถ้าเราสามารถสอนเด็กๆ ในการรับมือกับความยากลำบากนั้นทำได้อย่างไร, เด็กๆ ก็จะสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ และรวมไปถึงการแก้ปัญหาในช่วงวัยรุ่น และการเป็นผู้ใหญ่”.





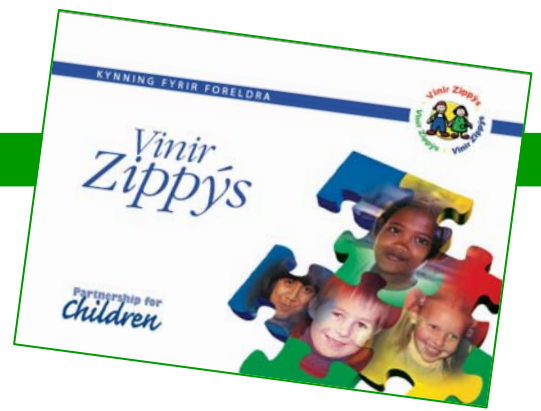
- Caroline Egar, ผู้จัดการโครงการ Zippy's Friends กล่าวว่า
“ดิฉันพบว่า พ่อแม่หลายท่านแปลกใจว่า จะทำอะไรถึงจะสามารถสอนเด็กๆ ให้รับมือกับความยากลำบากได้?
แต่เด็กๆ อายุระหว่าง 5-7 ปี ซึมซับสิ่งต่างๆ ได้ดีเหมือนกับฟองน้ำ และจากผลการประเมินได้พิสูจน์ว่า รายการ Zippy's Friends ช่วยพวกเขาได้จริงๆ”.

เราได้ข้อสรุป และข้อถกเถียงต่างๆ ดังต่อไปนี้
- พวกเรารู้สึกไม่มีความสุข และรู้สึกไม่ปลอดภัยในที่ทำงาน
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวจบลงด้วยคราบน้ำตา
- สมาชิกในครอบครัวต้องจบชีวิตลง
- ป่อยครั้งมันก็ยากที่จะบอกว่าเรารู้สึกอะไรกันแน่
ถ้าเราสามารถหาทางออกในการรับมือกับความยากลำบาก และความผิดหวังในรูปแบบต่างๆ ได้ เราก็คือรู้สึกมีความสุข และรู้สึกปลอดภัยมากขึ้น.

ผลการสำรวจพบว่า
วิธีแก้ปัญหาที่หลากหลายที่เราคำนึงถึงและใช้ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหานี้
นั้น เป็นไปได้ที่เราจะจัดการกับปัญหาได้อย่างประสบความสำเร็จมากขึ้น.
พวกเขาเด็กๆ ก็เหมือนกัน พวกเขาถึงช่วงเวลาที่เราเหนื่อยได้ดี
พวกเขามีประสบการณ์กับความยากลำบากในทุกรูปแบบ
เหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน อย่างเช่น การปะทะกันในสนามเด็กเล่น
หรือความรู้สึกอิจฉาของพี่ชายหรือพี่สาว
หรือว่าปัญหาใหญ่กว่านั้นก็คือ การเปลี่ยนโรงเรียนบ่อยๆ
และเป็นเด็กอันธพาล.
แต่คุณแน่ใจปัญหาสำหรับเด็กๆ
ก็เหมือนกับการที่พวกเขาต้องเลือกคุณแน่ที่จะไขแม่คุณแน่ให้ถูกต้องนั่นเอง!

ผลการวิจัยเปิดเผยว่า ผู้ใหญ่แก้ปัญหาได้ดีและถูกต้อง
วิธีการแก้ปัญหาที่ดีกว่า สามารถแก้ปัญหาได้อย่างประสบความสำเร็จมากกว่า
จากประสบการณ์ พบว่าเด็ก ๆ ที่มีอายุระหว่าง 5-6 ปี
สามารถเข้าใจความคิดที่ว่า ทำอย่างไรถึงจะจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ
และเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาใหม่ๆ





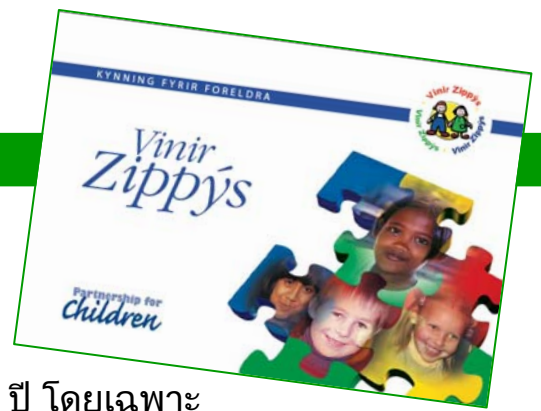
ถ้าพวกเขาสามารถเข้าใจความคิดที่ว่าเป็นได้ ในปีแรกของโรงเรียนประถม, พวกเขา也将มีความชำนาญในแก้ปัญหาไปจนตลอดชีวิตของเขา. ความสามารถของเด็กในการรับมือกับอุปสรรคของชีวิตและความท้าทาย ได้มีผลกระทบเพียงเล็กน้อยต่อด้านวิชาการ, การฝึกความมีระเบียบวินัยในตัวเอง, การสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยั่งยืน และอยู่อย่างมีความสุขสมหวัง. ด้วยประการนี้ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาก็เป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ที่ส่งเสริมการมีสุขภาพจิตที่ดีของเด็กๆ อีกด้วย. สิ่งเหล่านี้เองที่เด็กๆ ได้รับประโยชน์จากโครงการ Zippy's Friends พวกเขาเรียนรู้ความสามารถที่จะเอาตัวรอดในชีวิตประจำวัน และอยู่ได้อย่างมีความสุขมากขึ้น. นี่เป็นหลักฐานที่แสดงให้เห็นว่า โรงเรียนใดที่เด็กๆ รู้สึกดีกับตัวเองและคนอื่นๆ จะทำให้พวกเขาเรียนรู้ได้ดีขึ้น และความสามารถทางวิชาการก็ดีขึ้นตามไปด้วย.

รายงานผลการประเมิน ของทั้งผู้ใหญ่และเด็กๆ ที่ประสบกับปัญหาและความยากลำบากในชีวิต เปิดเผยว่า “ความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ลงความเห็นว่า โปรแกรมนี้ช่วยให้เด็กๆ รู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเด็กคนอื่นๆ และครูอาจารย์นั้น ทำได้อย่างไร? มันก็เหมือนกับการรับมือกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของพวกเขา นั่นแหละ”.

“ตอนนี้ดิฉันได้เข้าใจแล้วว่า พวกเขาเด็กๆ ก็ต้องการที่จะเล่าถึงความรู้สึกและปัญหาต่างๆ ของพวกเขา เหมือนกับพวกผู้ใหญ่”.

“การเป็นครูอาจารย์ก็เหมือนกับการเป็นเด็ก มีมิตรภาพ, การผูกมิตรและการสูญเสียมิตร, อันธพาล, เพลิดเพลินกับการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสีย และการที่ต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ. เรื่องแต่ละเรื่องจะมีตัวอย่างที่อธิบายด้วยภาพประกอบสีสันสดใส และภาพเคลื่อนไหว, การแสดงประกอบ และการเล่นเกมส์ต่างๆ”.





แผนผังรายการทั้งหมดได้จัดทำเพื่อเด็กๆ อายุ 5-7 ปี โดยเฉพาะ และจากประสบการณ์ พบว่าเด็กๆ ได้รับความเพลิดเพลินจากโครงการนี้เป็นอย่างมาก. Zippy's Friends ไม่ได้บอกให้เด็กๆ ทำอะไรต่ออะไรก็ได้ แท้ที่จริงแล้ว Zippy's Friends สนับสนุนและให้กำลังใจพวกเขาคิดวิธีแก้ปัญหาเพื่อตัวเอง และสนับสนุนให้พวกเขาคิดวิธีแก้ปัญหาของตัวเอง. การที่เด็กๆ ฝึกฝนการเลือกวิธีแก้ปัญหานั้น ไม่เพียงแต่จะช่วยตัวพวกเขาเองเท่านั้น แต่มันยังรวมถึงคนอื่นอีกด้วย.

คุณสามารถทำความรู้จักกับ Zippy's Friends ได้มากกว่านี้ ที่ เว็บไซต์ www.partnershipforchildren.org.uk

Zippy's Friends คืออะไรกันแน่?

Zippy's Friends เป็นโครงการสำหรับเด็กๆ และ ยาวชนทุกประเภท.

Zippy's Friends ไม่ได้มุ่งเน้นที่ปัญหาใดปัญหาหนึ่งโดยเฉพาะ

Zippy's Friends สนับสนุนในด้านสุขภาพจิต ของเด็กๆ และยาวชน

Zippy's Friends เป็นการเรียนรู้การสอนที่ใช้ในโรงเรียน

และโรงเรียนอนุบาลต่างๆ และใช้เวลา 24 สัปดาห์, โดยใช้หนึ่งหัวข้อเรื่อง ต่อสัปดาห์.

คุณครูของลูกๆของท่านได้รับการฝึกเป็นพิเศษ เพื่อใช้ในการสอนในโครงการ

Zippy's Friends นี้

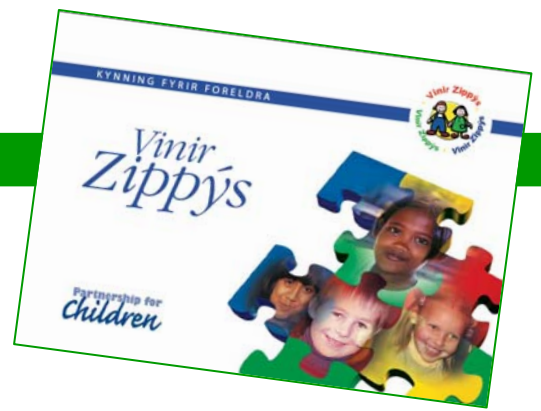
โครงการ Zippy's Friends มี 6 หลักสูตรการศึกษาอบรม

และแต่ละหลักสูตรจะแตกต่างกัน

คุณจะได้เห็นตัวละครต่างๆ ที่เรียกว่า Zippy!

Zippy เป็นตัวแมลง 6 ขา ตัวยาวคล้ายท่อนไม้ และเพื่อนๆของเขามีทั้งผู้ชาย และผู้หญิง





รายการที่สอนเด็กๆ มีดังต่อไปนี้ :

- ปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ ทำได้อย่างไร
- ช่วยเหลือผู้อื่น ทำได้อย่างไร
- จำแนกแยกแยะ และพูดเกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆ ของเด็กๆ ทำได้อย่างไร
- ถามเด็กๆว่า พวกเขาต้องการพูดหรืออธิบายอะไร ทำได้อย่างไร
- ขอความช่วยเหลือ ทำอย่างไร
- ผูกมิตร และคงไว้ซึ่งมิตรภาพ ทำได้อย่างไร
- การขอโทษ ทำอย่างไร
- รับมือหรือเผชิญกับคนพาล ทำได้อย่างไร
- เหลียวเหลียวการขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท ทำได้อย่างไร
- เผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลง และการสูญเสีย, รวมถึงความตาย ทำได้อย่างไร

รายละเอียด ของโครงการ Zippy's Friends

โครงการ Zippy's Friends แบ่งออกเป็น 6 หลักสูตร, แต่ละหลักสูตร มี 4 ประเด็นสำคัญ และแต่ละประเด็นก็จะต่างกัน

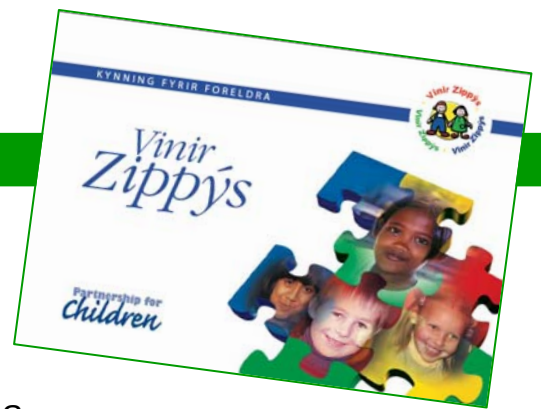
รายการ Zippy's Friends ใช้ได้ผลไหม?

รายการ Zippy's Friends ได้ผ่านการทดลอง และการประเมินแล้ว
คุณสามารถดูได้ว่า ลูกๆ ของคุณจะได้เรียนรู้อะไรบ้าง

หลักสูตรที่ 1 อารมณ์และความรู้สึก

เด็กๆ เริ่มการอภิปราย เกี่ยวกับ อารมณ์และความรู้สึก อย่างเช่น เศร้า, สุข, โกรธ, อิจฉา และหงุดหงิด. ฝึกฝนการพูดเกี่ยวกับความรู้สึกในสถานการณ์ต่างๆ และหาทางที่ทำให้ตนเองรู้สึกดีขึ้น.





หลักสูตรที่ 2 การติดต่อสื่อสาร

หลักสูตรนี้สอนให้เด็กๆ รู้จักติดต่อสื่อสารอย่างได้ผล สอนเด็กๆ ให้เป็นผู้ฟัง สอนให้ขอความช่วยเหลือ และการพูดที่เขาอยากจะพูด ทำได้อย่างไร, รวมถึงพูดในสถานการณ์ต่างๆ เด็กๆ ที่ชอบเก็บตัวมักจะสนใจในหลักสูตรนี้ และเรียนรู้ที่จะเปิดเผยตัวเองมากขึ้น.

หลักสูตรที่ 3 การสร้างและการหยุดความสัมพันธ์

เด็กๆจะได้เรียนรู้กับการมีมิตรภาพ การสร้างและคงไว้ซึ่งความเป็นเพื่อน ทำได้อย่างไร และทำอย่างไร ถึงจะจัดการกับความโดดเดี่ยว และการถูกปฏิเสธได้.

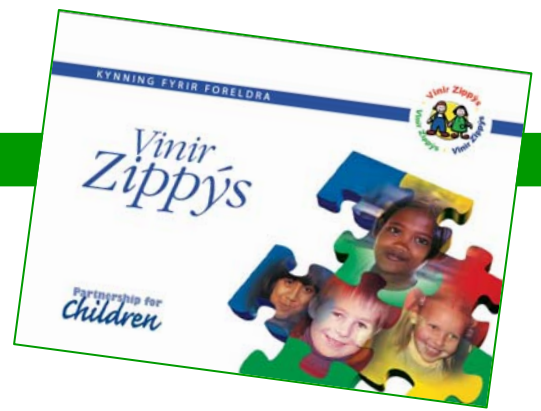
หลักสูตรที่ 4 การหลีกเลี่ยงเลี่ยงการขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท

หลักสูตรนี้เกี่ยวกับ การหลีกเลี่ยงเลี่ยงการขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท และครูอาจารย์ให้ข้อคิดเห็นแก่เด็กๆ ในการแก้สถานการณ์ต่างๆ โดยเฉพาะ การรับมือกับการถูกรังแก และเด็กๆจะทำอย่างไร เมื่อตัวเขาเอง หรือคนอื่นถูกข่มเหงรังแก.

หลักสูตรที่ 5 การยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง และการสูญเสีย

หลักสูตรนี้มุ่งไปที่ การจัดการกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งเรื่องใหญ่และเรื่องเล็ก, กับการเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่ที่สุด เมื่อใครคนหนึ่งจบชีวิตลง ถึงแม้ว่าผู้ใหญ่มักจะมองว่า ความตายเป็นเรื่องยากที่จะอธิบาย แต่สำหรับเด็กๆ ดูเหมือนมันง่าย เด็กๆ ยินดีที่จะคุยอย่างเปิดเผย เกี่ยวกับเรื่องที่ผู้ใหญ่หลายคนคิดว่าเป็นเรื่องที่ต้องห้าม เด็กๆ จะได้ไปเยี่ยมชม สุสานหรือหลุมฝังศพในหลักสูตรนี้ และเป็นที่น่าแปลกใจว่า หลักสูตรนี้อาจจะเป็นหลักสูตรที่มีผลสำเร็จมากที่สุด,





หลักสูตรที่ 6 เราจะรับมือกับมันได้

หลักสูตรสุดท้าย เป็นการทบทวนหลักสูตรทั้งหมดที่เด็กๆ ได้เรียนมา และปิดท้ายด้วยการฉลอง เด็กทุกคนจะได้รับมงกุฏ และใบประกาศนียบัตร.

รายการนี้ได้พัฒนามานานกว่า 6 ปี และมีเด็กๆ นับพันคนจากประเทศเดนมาร์ก และประเทศลิทัวเนีย ได้ผ่านการอบรมจากหลักสูตรนี้มาแล้ว ครูและนักเรียนได้ผ่านการสัมภาษณ์ และกรอกแบบสอบถาม ก่อนและหลังการเข้าหลักสูตรการอบรม และผลการสัมภาษณ์ ได้นำไปเปรียบเทียบกับ เด็กๆ ที่ไม่ได้ผ่านการอบรมจาก โครงการ Zippy's Friends นักวิชาการได้พบว่า ผลการเปรียบเทียบของเด็กๆ ที่ผ่านการอบรมจากโครงการ Zippy's Friends มีพัฒนาการในด้านการทำงานร่วมกัน, การยืนยัน, การควบคุมตนเอง และความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นดีขึ้น และสร้างปัญหาน้อยลง

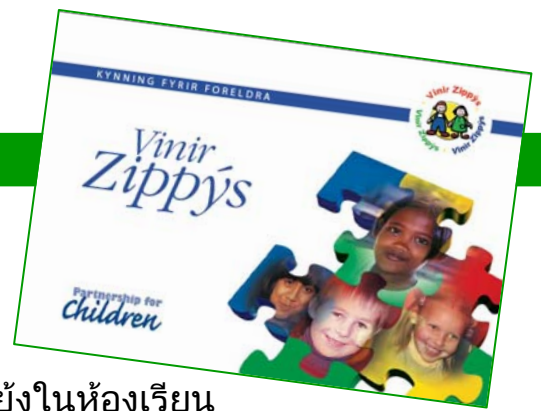
เด็กๆ ที่ผ่านการอบรมจากหลักสูตร Zippy's Friends เรียนรู้ที่จะใช้ยุทธวิธีในทางบวก ได้แก่

- การพูดคำว่า ขอโทษ
- การพูดความจริง
- พูดกับเพื่อน
- การคิดถึงปัญหา
- พยายามสงบสติอารมณ์

พวกเขาแสดงอาการทางลบน้อยลง อาทิเช่น โกรธ, กัดเล็บ และตะโกน โครงการนี้ ใช้ได้ผลทั้งกับเด็กผู้ชายและผู้หญิง

หน่วยงานอิสระในประเทศลิทัวเนีย เปิดเผยว่า เด็กๆ จดจำบทเรียนใหม่ๆ ได้ภายในหนึ่งปี





อาจารย์หลายท่านเล่าว่า โครงการนี้ ลดความขัดแย้งในห้องเรียน และช่วยให้เข้าใจเด็กๆ มากขึ้น และบ้างก็บอกว่า โครงการนี้ ช่วยแก้ปัญหาที่พวกเขา กำลังประสบอยู่.

คุณสามารถอ่านวิธีการแก้ปัญหาได้มากกว่านี้ ได้ที่ เว็บไซต์ www.partnershipforchildren.org.uk

–ผลการสำรวจของผู้ปกครองชาวลิทัวเนีย สรุปว่า “72% ของจำนวนผู้ปกครอง สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลง ของลูกๆ ของพวกเขา หลังจากเข้าร่วมการอบรมกับ โครงการ Zippy’s Friends. พวกเขา เด็กๆ สื่อสารกันอย่างมีอิสระมากขึ้น, ให้ความสำคัญกับคำว่าเพื่อน, คิด ไตร่ตรองมากขึ้น, มีสมาธิ, เป็นมิตร และจริงใจ และเริ่มที่จะเข้าใจผู้อื่น”.

–อาจารย์ เล่าว่า “โครงการนี้ทำให้ดิฉันสามารถพูดกับเด็กๆ ได้ทุกเรื่อง”.

คุณสามารถทำอะไรได้บ้าง ?

ถึงแม้ว่า โครงการ Zippy’s Friends สอนโดยครูที่ผ่านการฝึกฝนมาแล้ว คุณสามารถช่วยให้โครงการนี้ บรรลุผลมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ 6 ประการ ที่ผู้ปกครองควรทราบ

- อาจารย์หลายท่านเปิดโอกาสให้ผู้ปกครอง ถามและทำความรู้จักกับ โครงการ Zippy’s Friends ก่อนที่โครงการนี้จะเริ่ม

–คุณแม่ เล่าว่า

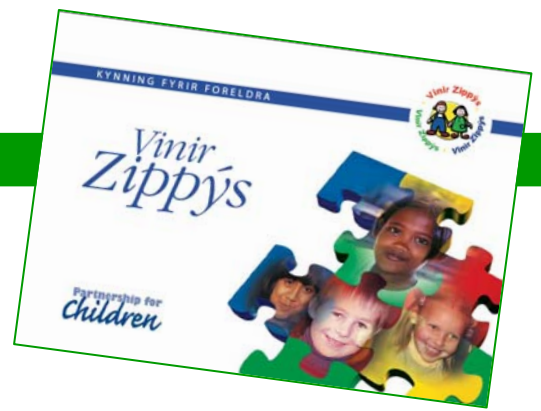
“โครงการ Zippy’s Friends ได้ทำให้ชีวิตครอบครัวของเราเปลี่ยนไป ลูกๆ ของฉัน ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน ฉันไม่อยากจะเชื่อเลยว่า Zippy จะเป็นแค่ตัวแมลง”.

–ผู้อำนวยการโรงเรียน เล่าว่า

“ผมรู้จัก ผู้ใหญ่จำนวนมากที่สามารถเข้าใจพวกเขาได้”.

- ขอตารางเวลา, คุณจะารู้ล่วงหน้าหัวข้อ ที่ลูกของท่านจะเข้าอบรม มันจะช่วยเสริมให้ลูกเข้าใจในบทเรียน ที่บ้านด้วย





- ให้ความสนใจ และให้กำลังใจเด็กๆ ให้พูดถึงการอบรม และภาพวาด หรือหนังสือแสดงความคิดเห็น ที่เด็กๆ นำกลับมาบ้านด้วยบ่อยครั้ง
- ติดต่อกับทางโรงเรียนของลูก, บอกรูประจำชั้น ถ้าคุณมีข่าวทางบ้านที่ต้องการที่จะบอกให้ทางโรงเรียนทราบ
- ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงในทางบวกของเด็กๆ คุณอาจจะเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงของลูก อย่างเช่น ก้าวร้าวน้อยลง, อดทนมากขึ้น และการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น
- เตรียมพร้อมเพื่อเด็กๆ ในการที่จะเริ่มพูดมากขึ้น และเตรียมพร้อมที่จะฟังพวกเขา

เด็กๆ นับพันรู้สึกเฟลิดเฟลิน และได้รับประโยชน์จากโครงการ Zippy's Friends เราหวังว่าลูกๆ ของท่านก็เช่นกัน

พวกเราขอขอบพระคุณหน่วยงาน Network for Social Change (เครือข่ายคอมพิวเตอร์เพื่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม) สำหรับการสนับสนุน ในการผลิตหนังสือเล่มนี้

พวกเราขอขอบพระคุณ GlaxoSmithKline (แกลโซ สมิท ไคลน์) สำหรับการสนับสนุน การพัฒนาระหว่างประเทศ และการประเมินผล โครงการ Zippy's Friends

ติดต่อที่

Partnership for Children 26-27 Market Place (พันธมิตรเพื่อเด็กๆ และเยาวชน 26-27 ฝ่ายการตลาด), โทร: 44 (0) 20 8974 6004, เว็บไซต์:

www.partnershipforchildren.org.uk

ติดต่อที่

Kingston upon Thames, Surrey KT1 1JH, England, แฟกซ์: 44 (0) 20 8974 6600

อีเมล: info@partnershipforchildren.org.uk

