

Sức khỏe lành mạnh

Chúng ta phải chú trọng đến sự phát triển cơ thể của con em mình. Quan tâm đến thức ăn bổ, đúng mức cho các em. Đừng để các em bị lạnh, khuyến khích các em chơi thể thao và luyện tập cơ thể.

Chúng ta có nghĩ nhiều về đời sống tinh thần và tình cảm của con em chúng ta không? Chúng ta có quan tâm đến sự thoải mái, an vui của chính con em chúng ta cũng như trong sự giao thiệp với các bạn. Chúng đón nhận sự khó khăn và thất vọng như thế nào?

Tinh thần lành mạnh là chìa khóa mở cửa cuộc sống hạnh phúc và thành công. Ngay cả các em nhỏ cũng có thể tiếp thu nhiều cách đối xử khác nhau, sẽ giúp chúng quan hệ với người khác và phản ứng khi gặp rắc rối.

Trong tập thông tin này sẽ giới thiệu phương pháp gọi là **Các bạn của Zippýs**.

Phương pháp và bài học được soạn thảo để phù hợp trong việc giúp các em từ 5 đến 7 tuổi phát triển khả năng giao thiệp của chúng trong trường. Cũng như các em tiếp thu được trong khi dạy các em và quý vị phụ huynh giúp con em mình như thế nào để phương pháp có hiệu quả hơn.

Nếu chúng ta có thể dạy con em đón nhận các khó khăn để chúng có được tư thế sẵn sàng đối phó các rắc rối và nghịch cảnh ở tuổi thiếu niên cũng như khi chúng trưởng thành. (Paul Rubenstein, chủ tịch hội Partnership for children)

Đón nhận các khó khăn

Tôi xin thưa một điều, rất nhiều quý vị phụ huynh ngạc nhiên khi có thể dạy con em mình cách đối phó với các khó khăn. Ở vào tuổi này, các em tiếp thu mọi điều thật dễ dàng và qua cuộc kiểm tra cho biết phương pháp Zippý rất có ích. (Caroline Eager, hướng dẫn viên trường chương trình Vinir Zippýs)

Mọi người - trẻ em lẫn người lớn - cần phải đối phó với các nghịch cảnh và khó khăn.

Người lớn gặp các trường hợp gây gổ, cãi vã. Một số có cảm giác bất yên và sẽ ảnh hưởng đến việc làm. Các cuộc tình tan vỡ đầy nước mắt. Chúng ta thương tiếc bạn bè đã mất và không thể bắt cứ lúc nào cũng thổ lộ hết được các cảm nghĩ của mình.

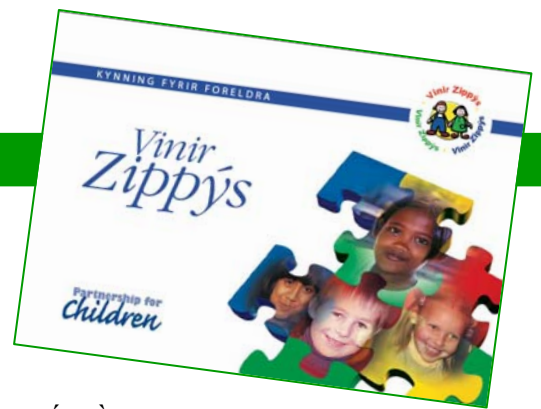
Chúng ta cảm thấy dễ chịu hơn nếu chúng ta tìm được cách đối phó các khó khăn và thất vọng. Các cuộc kiểm nghiệm cho biết, càng có nhiều cách giải quyết vấn đề càng dễ tìm cách đối phó tốt đẹp.

Trẻ em không thể tránh được việc đối diện với các nghịch cảnh. Các em thường gặp đủ các khó khăn – các việc hằng ngày như gây gổ ở trường hay ghen với anh, chị em hay khi đi học trường mới, bị ăn hiếp ở trường.

Trẻ em cũng như người lớn có cùng giải đáp, càng nhiều phương pháp giải quyết càng dễ tìm cách đối phó tốt đẹp.

Kinh nghiệm cho thấy trẻ em, từ 5 đến 6 tuổi hiểu và có thể chọn giữa các phương pháp để giải quyết vấn đề khi chúng gặp phải, hay chọn cách phản ứng với việc xảy ra.





Nếu các em thu thập được ngay các phương pháp này từ lúc bắt đầu, các em sẽ có khả năng đối phó suốt đời mình.

Các cuộc trắc nghiệm cũng cho thấy học giỏi không đồng nghĩa sẽ bảo đảm hái được kết quả tốt trong việc đối phó với nghịch cảnh, khó khăn của cuộc đời cũng như tạo được quan hệ tốt với người khác, biết tự kiểm chế mình, sống cuộc đời, tình cảm tốt đẹp.

Mặc dù học giỏi quan trọng thật nhưng không kém phần quan trọng khi đóng góp vào cuộc sống tình cảm và tinh thần của từng con em.

Vì vậy hãy cho các em đến với chương trình Vinir Zippýs. Các em sẽ học cách đối phó với các vấn đề hằng ngày và tạo sự dễ dàng cho từng em một hưởng cuộc sống một cách dễ chịu, yên vui, tốt đẹp hơn.

“Có sự đồng lòng của mọi người về phương pháp này, làm tăng mối liên hệ, cách đối xử của các em với bạn mình, giáo viên cũng như các em đón nhận các vấn đề xảy ra hằng ngày một cách tương đối dễ dàng hơn.” (bản tường trình sự đánh giá phương pháp)

“Tôi nhận thức được rằng, trẻ em cũng như người lớn cần phải thổ lộ tình cảm và các vấn đề rắc rối khó khăn.” (Cô giáo)

Được biết, trẻ em học nhanh và các em đạt được kết quả tốt hơn trong trường mà chúng cảm thấy vui vẻ, thoải mái. Các em sẽ hài lòng với chính mình và quan hệ với các bạn khác.

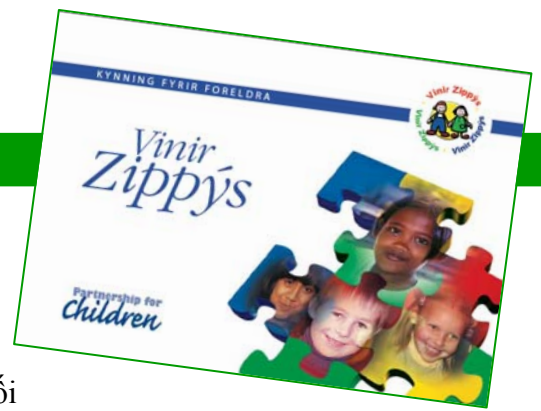
Bài học của Vinir Zippýs là gì?

Vinir Zippýs là tài liệu cho trẻ em nói chung nhưng không đề cập đến các em khiếm khuyết như thiếu khả năng học, thiếu sự phát triển về mặt tinh thần hay thể xác. Trong tài liệu này không nhắm vào các em khiếm khuyết, chỉ có mục đích đóng góp cho các em nói chung cảm thấy yên vui. Tài liệu, có thể dạy trong trường mẫu giáo và các lớp nhỏ trong trường tiểu học, gồm 24 tuần, một tuần một tiếng đồng hồ. Giáo viên, đặc biệt được học cách dạy này. Phương pháp Vinir Zippýs gồm có sáu chương cụ thể và mỗi chương, có mỗi câu chuyện riêng. Zippý là nhân vật chính trong câu chuyện, là một loại ruồi (bọ) kiếng đặc biệt, các bạn của Zippý gồm một số bạn trai và gái. Trong chuyện, các bạn và Zippý đón nhận các việc thường xảy ra ở tuổi các em như tình bạn, kết bạn, mất bạn, bị ăn hiếp, thay đổi, mất mát và bắt đầu lại. Mỗi câu chuyện đều kèm theo các hình ảnh đầy màu sắc và một số bài như vẽ, trò chơi, đánh cờ. Bài học được soạn thảo đặc biệt cho lứa từ 5 đến 6 tuổi, qua quá trình dạy cho thấy, các em cảm thấy rất vui.

Trong các bài học, trẻ em được dạy:

- Làm thế nào để nhận thức được tình cảm ở nhiều mức độ khác nhau và thổ lộ tình cảm của mình.
- Làm thế nào nói ra được điều mình muốn nói.
- Làm thế nào chăm chú nghe





- Làm thế nào yêu cầu người khác giúp đỡ
- Làm thế nào có thể kết bạn và giữ tình bạn
- Làm thế nào khắc phục sự đơn độc và khi bị từ chối
- Làm thế nào xin lỗi
- Làm thế nào có thể đối phó khi bị ăn hiếp
- Làm thế nào có thể dàn xếp
- Làm thế nào có thể đón nhận sự thay đổi, mất mát như bạn mình mất
- Làm thế nào có thể thích nghi được môi trường, điều kiện mới
- Làm thế nào giúp đỡ và ủng hộ người khác

Các bài học của Zippý không trực tiếp dạy các em cách giải quyết mà khuyến khích các em tự mình tìm cách giải quyết. Các em không chỉ được dạy chọn cách giải quyết vấn đề mà cũng được dạy kính trọng ý kiến của người khác.

Muốn biết thêm chi tiết về Vinir Zippýs xin vào trang mạng:

www.partnershipforchildren.org.uk và trên mạng của Trung tâm sức khỏe :

www.lydheilsustod.is/lydheilsustod/gedraekt/vinir-zippy

Hãy tìm hiểu các bài học kỹ hơn

Các bài học của Vinir Zippýs được chia thành sáu phần và mỗi phần bốn chương, mỗi chương một tiếng đồng hồ dạy. Trong mỗi phần được dạy cách giải quyết vấn đề đã vạch rõ. Dưới đây là danh sách sơ lược các phần mà chúng ta có thể hình dung được.

Cảm xúc

Trẻ em bộc lộ cảm xúc mà mình muốn nói – như buồn, vui, giận, ganh ghét, hời hợt hay lo lắng. Các em được dạy phân biệt làm như thế nào chúng cảm thấy thoải mái và có thể tìm cách để cho mình cảm thấy thoải mái hơn.

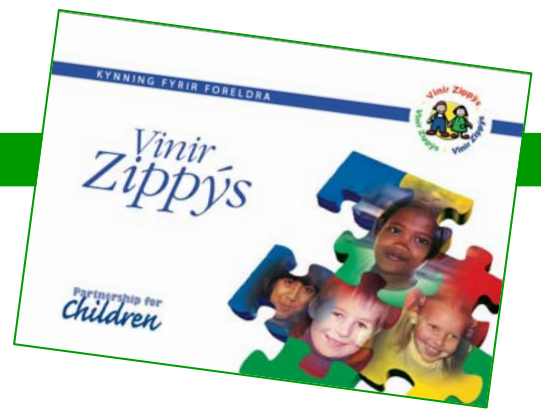
Phát biểu và truyền đạt

Trong phần này, các em được học cách phát biểu để mọi người hiểu. Học lắng nghe người khác, học cách tìm sự giúp đỡ, học cách phát biểu ý kiến dù trong bất cứ trường hợp khó khăn nào. Các em mà ít nói, cảm thấy cởi mở trong phần này và học được cách bộc lộ, phát biểu tùy thích hơn trước đây.

Tình bạn

Trong phần này, các em học về tình bạn – làm thế nào kết bạn, giữ tình bạn và chúng có thể đối phó với sự cô độc hay bị bỏ rơi. Chúng tập xin lỗi và giải hòa sau khi đã gây gổ, cãi vã.





Tranh luận

Trong phần này, các em được dạy giải hòa với các ý kiến khác. Giáo viên cho rằng, các em nhanh giải quyết các ý kiến bất đồng. Đặc biệt đối phó với khi bị giễu cợt, bị bắt nạt và các em có thể làm gì khi chúng hay người khác bị bắt nạt.

Các thay đổi và mất mát

Các thay đổi lớn cũng như nhỏ. Sự thay đổi lớn lao nhất là khi người thân bị mất. Mặc dù người lớn cảm thấy khó khăn khi đề cập đến cái chết của người thân nhưng ngược lại các em nhỏ thường dễ thổ lộ hơn. Chúng hoan hỉ khi có cơ hội được phát biểu công khai về các vấn đề mà người lớn cảm thấy khó nói. Viếng thăm nghĩa trang, thường là chuyến đi duy nhất có kết quả tốt đẹp nhất trong chương trình này.

Các cách giải quyết tốt đẹp

Phần cuối này, cho thấy các em đã học tìm nhiều cách khác nhau để giải quyết các vấn đề một cách tốt đẹp, học giúp đỡ người khác, học thích nghi các điều kiện mới và học làm thế nào đối phó một cách tốt đẹp và giúp đỡ người khác thích nghi các điều kiện thay đổi. Trong giờ học cuối cùng này, các em được tuyên dương đã tham gia vào chương trình và đã thi hành tốt.

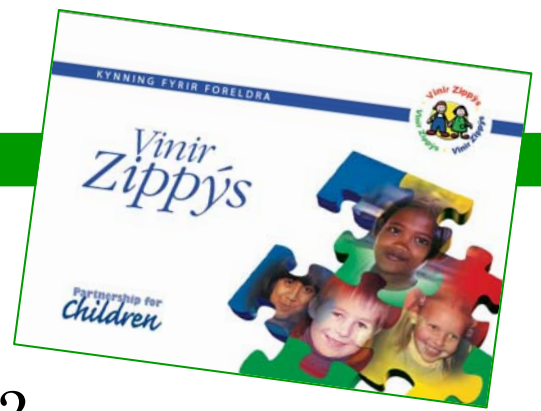
Đã mất hơn sáu năm để phát triển chương trình Vinir Zippýs và hàng ngàn trẻ em đã tham gia chương trình ở Đan-Mạch và Li-Thao-En. Các giáo viên và các em được yêu cầu trả lời các câu hỏi trước khi chương trình được dạy và sau khi đã học xong, kết quả được đem so sánh với nhóm không tham gia chương trình.

Việc đánh giá cho thấy, sự tiến bộ của nhóm đã học qua chương trình này như khả năng làm việc chung, quyết định, tự tin, biết thông cảm người khác và đối xử tốt hơn. Điều hay nhất là các em biết dùng cách tích cực như:

- xin lỗi
- nói thật
- nói chuyện với các bạn khác
- suy nghĩ về các vấn đề rắc rối
- giữ bình tĩnh

Các trẻ em mà đã dùng những cách như giận dữ, cắn móng tay, la hét và nạt nộ bớt đi nhiều sau khi được học qua chương trình. Các bài học hữu dụng cho cả nam và nữ. Đặc biệt được chú ý tại quốc gia Li-Thao-En, các em vẫn sử dụng các phương pháp này những năm sau đó. Nhiều giáo viên đã cho rằng phương pháp có ảnh hưởng tốt làm giảm bớt sự bất hòa giữa các học sinh, giúp thầy, cô hiểu học sinh mình hơn. Một số giáo viên cho biết, phương pháp đã giúp chính mình giải quyết một số vấn đề.





Việc dạy có kết quả không?

Muốn biết thêm chi tiết về việc đánh giá các bài học, xin vào mạng:
www.partnershipforchildren.org.uk

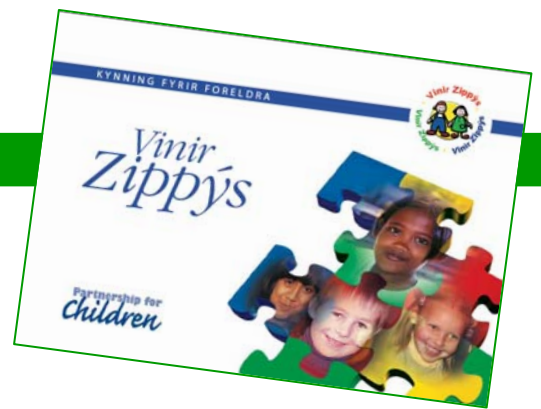
“72% phụ huynh đã thấy sự thay đổi cách đối xử của con em mình và cho rằng, sự thay đổi này chính là việc tham gia vào chương trình. Các em phát biểu dễ dàng hơn, biết đánh giá bạn mình, biết nhường nhịn, chú ý, cởi mở, thật thà hơn trước đây và hiểu người khác hơn”. (Trắc nghiệm các phụ huynh tại Li-Thao-En)
“ Phương pháp đã làm tôi mở mắt là mình biết quá ít về trẻ em. Bây giờ tôi có thể nói bất cứ điều gì với các em”. (Cô giáo)

Các điều phụ huynh có thể làm

“ Chương trình đã thay đổi lớn trong gia đình chúng tôi. Bây giờ các con tôi biết nghe lẫn nhau. Tôi không tin rằng Phương pháp Zippý chỉ là sâu bọ”. (Mẹ)
Dù việc dạy chương trình Vinir Zippýs nằm trong tay giáo viên được đào tạo riêng nhưng các phụ huynh cũng có thể tạo ảnh hưởng đến việc học con em mình có kết quả hơn. Sau đây là một số hướng dẫn:

- Nhiều thầy cô mời phụ huynh họp trước khi dạy chương trình Vinir Zippýs. Các phụ huynh được giới thiệu làm quen các bài học và hỏi những điều thắc mắc.
- Xin thời khóa biểu để phụ huynh biết trước phần, mục nào được dạy. Việc biết trước này, sẽ giúp quý vị phụ huynh thảo luận về các bài học ở nhà và ủng hộ việc học của các em.
- Các em đem về nhà các hình, tranh ảnh đã vẽ hay các bài tập làm ở nhà. Hãy chứng tỏ sự quan tâm của mình bằng cách hỏi các em kể lại những gì các em đã làm trong giờ học.
- Hãy liên lạc thường xuyên với trường. Liên lạc với giáo viên của các em nếu phụ huynh muốn cho biết những gì đã xảy ra trong gia đình.
- Phụ huynh nên để ý con em mình, không còn hấp tấp như trước, nhẫn nại hơn và hiểu hơn khi giải quyết các rắc rối. Nên khen ngợi tất cả những thay đổi tốt và ban thưởng các em.
- Đừng ngạc nhiên khi con em mình sẽ nói, tỏ lộ nhiều hơn trước – và hãy sẵn sàng lắng nghe các em.





Hàng ngàn trẻ em đã cùng chung vui với chương trình Vinir Zippýs và đã học được nhiều trong chương trình. Chúng ta hy vọng rằng khi con em quý vị tham gia vào chương trình cũng có cùng kết quả như vậy.

Chúng tôi xin chân thành cảm ơn Network for Social Change đã ủng hộ việc xuất bản tập thông tin này và GlaxoSmithKline đã ủng hộ hợp đồng quốc tế về tài liệu của Vinir Zippýs.

Laugavegi 116, Reykjavík
Điện thoại số: 580 0900
Số fax: 590 0901
lydheilsustod@lydheilsustod.is
www.lydheilsustod.is

