

Kynning á námsefninu

# Vinir Zippý



LÝÐHEILSUSTÖÐ



Partnership for  
*Children*



# Efnisyfirlit

Í þessu hefti er að finna kynningu á lífsleikninámsefni sem kallast *Vinir Zippý*

## 1. Um námsefnið *Vinir Zippý*. Blaðsíður 2 – 5

Hér er hægt að lesa um námsefnið, hvernig það er byggt upp og að hverju er stefnt með notkun þess. Greint verður frá helstu niðurstöðum rannsókna á efninu og skýrt frá þróun þess.

## 2. Námsefni einnar kennslustundar í 1. námsþætti skoðað. Blaðsíður 6 – 15

Skoðið námsefni einnar kennslustundar og kynnist því hvernig námskeiðið er byggt upp.

## 3. Þrjár greinar. Blaðsíður 16 – 26

Gagnlegar upplýsingar um undirstöðuatriði námsefnisins koma fram í þremur greinum. Fyrsta greinin, *Að geta bjargað sér*, skýrir frá fræðilegum grunni námsefnisins *Vinir Zippý*. Næsta grein er eftir verkefnisstjórnann, Caroline Egar, og nefnist *Vinir Zippý um allan heim*. Þar er því lýst hvernig námsefnið er kennt í skólum víðs vegar á jarðarkringlunni. Þriðja greinin, *Greinileg merki um aukna færni*, hefur að geyma ágríp af mati á verkefninu.

Vinsamlegast athugið að útgáfurétt allra greinanna hefur Partnership for Children og er ekki heimilt að endurrita þær eða stytta nema með skriflegu leyfi Partnership for Children.

## 4. Skilyrði fyrir samstarfi um notkun efnisins. Blaðsíður 27 – 28

Í kaflanum um *Skilyrði og viðmið fyrir samstarfi* eru tilgreind atriði sem gerð er krafa um, vilji einhverjir nýta sér námsefnið. Þar eru kynntar stofnanir sem standa að baki námsefninu *Vinir Zippý* og bent á ýtarlegri upplýsingar.

Nánari upplýsingar er að finna á heimasíðu Partnership for Children [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk) og á heimasíðu Lýðheilsustöðvar <http://www.lydheilsustod.is>.

Vonandi koma þessar upplýsingar að gagni.

# Námsefnið *Vinir Zippý*



## Hugmyndin

Hugmyndin að baki námsefninu *Vinir Zippý* er mjög einföld: Ef börnum er kennt að kljást á eigin spýtur við erfiðleika meðan þau eru ung munu þau verða betur undir það búin að takast á við vandamál og andstreymi á unglingsárum og á fullorðinsárum.

## Að byrja snemma

Námsefnið hefur verið sérstaklega samið með sex og sjö ára börn í huga. Börnunum er kennt að ráða fram úr erfiðleikum sem þau mæta í daglegu lífi, að bera kennsl á og tala um tilfinningarnar sem þau bera í brjósti, og kanna færar leiðir til að kljást við tilfinningar sínar. Námsefnið er ekki síður samið með það fyrir augum að hvetja börn til þess að aðstoða aðra sem eiga við vanda að stríða.

## Um hvað er fjallað?

Námsefnið *Vinir Zippý* er ætlað til notkunar í skólum. Námsefnið miðast við kennslu í 24 vikur ef kennd er ein 45 mínútna kennslustund vikulega. Bygging námsefnisins er þannig að sex sögur mynda grundvöll umræðna og kennslu en í söguhetjurnar eru Zippý og vinir hans. Zippý er fluga af sérstakri tegund sem börn hafa stundum fyrir eins konar gæludýr, en *Vinir Zippý* eru krakkar. Í sögunum er fjallað um klípur og álitamál sem krakkar kannast vel við úr eigin lífi – vináttu, samskipti, einmanakennd, einelti, að takast á við breyttar aðstæður og ástvinamissi og hvernig hægt er að byrja á nýjan leik. Hver saga er ríkulega myndskreytt.

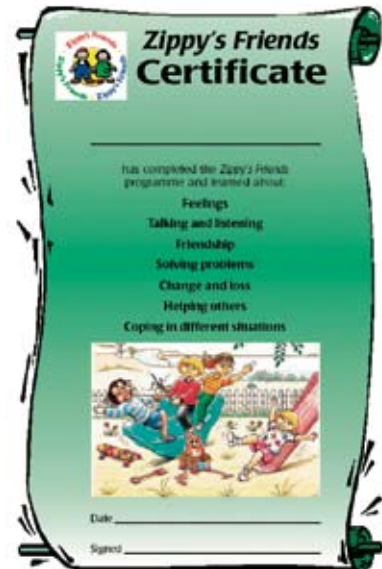
Kennslustundunum 24 er skipt í sex námsþætti þar sem fjallað er um sérstakt efni í hverjum þætti. Í 1. námsþætti er til dæmis fjallað um tilfinningar. Efni hvers þáttar er skipt niður á fjórar kennslustundir: Að vera dapur/Að vera glaður – Að vera reiður og pirraður – Að vera afbrýðisamur og öfundsjúkur – Að vera óöruggur og hræddur eða kvíðinn.

Hver kennslustund hefst á því að kennarinn les hluta sögunnar. Börnin taka síðan til við ýmis verkefni, m.a. að teikna myndir, ræða saman eða taka þátt í hlutverkaleik eða spili. Markmiðið með þessum verkefnum er að börnin fái að kynnast og átta sig á eigin tilfinningum og hegðuninni er gjarnan tengist þeim.

Í námsefninu *Vinir Zippý* er ekki gert ráð fyrir að börnum sé sagt hvað þeim beri að gera eða að þessi lausnin sé algóð eða alslæm. Þess í stað eru börnin hvött til þess að leita sjálf að góðum lausnum og hugleiða sjálf hvaða lausnir þau myndu helst kjósa.

Námsefnið miðast ekki einvörðungu við að hjálpa börnunum að fást við sín eigin vandamál. Í því er lögð áhersla á að sýna fram á mikilvægi þess að talað sé við aðra þegar þeim líður illa, eru daprir eða reiðir – og mikilvægi þess að hlusta af gaumgæfni á aðra þegar þeir eru leiðir eða reiðir. Í námsefninu er bæði gert ráð fyrir að börnin nýti sér hjálparleiðirnar sjálf en veiti einnig öðrum stuðning sem þurfa á slíku að halda.

Endurtekning er mikilvægur þáttur í námsferlinu þegar um nám ungra barna er að ræða. Hver námsþáttur hefst því á upprifjun námsefnis sem unnið var með í vikunni á undan og í kennslunni er lögð áhersla á að festa í hugum barnanna skilning á mikilvægustu þáttum námsins og á boðskapnum sem verkefnið í heild hefur fram að færa. Börnin fá myndir í vasabrotsformi og liti sem þau mega fara með heim og þau eru hvött til þess að ræða um *Vini Zippý* við foreldra sína. Í kynningarpesa ætluðum foreldrum er að finna yfirlit yfir það sem börnin munu læra. Við lok kennslunnar taka börnin við skjali sem staðfestir þátttöku og nám.



## Hlutverk kennarans

Hlutverk kennarans í kennslu námsefnisins er afar þýðingarmikið.

Kennarar, sem valdir hafa verið til þess að kenna námsefnið, þurfa að fara á námskeið. Á því er gerð grein fyrir hugmyndafræðilegum og fræðilegum bakgrunni námsefnisins um *Vini Zippý*, þ.e. að bjarga sér sjálfur og hvaða þýðingu það hefur fyrir börn og líðan þeirra að vera fær um það. Þar verður skýrt frá uppbyggingu námsefnisins og rök færð fyrir vali hinna ýmsu viðfangsefna. Kennararnir læra að þekkja hvern hinna sex þátta vel og fara vandlega í gegnum öll viðfangsefni sem börnunum er ætlað að vinna við. Á námskeiðinu gefst gott tækifæri til umræðna.

Mikilvægur þáttur þjálfunarinnar felst í því að búa kennara undir þá staðreynd að í kennslustundum, þar sem námsefnið um Zippý og vini hans er á dagskrá, má búast við því að börnin minnst á viðkvæm mál er snerta þau sjálf og þeirra nánustu.



Aðstoð er einnig veitt þegar kennarar byrja að kenna námsefnið í skólanum sínum. Þeir eru hvattir til þess að ræða um efni hvernar kennslustundar við samkennara og geta óskað eftir aðstoð og ráðgjöf frá verkefnisstjóra. Meðan unnið er með námsefnið er kennurum í mismunandi skólum stefnt saman nokkrum sinnum til skrafs og ráðagerða. Kennararnir þurfa að skrifa stutta skýrslu um hverja kennslustund þar sem þeir geta þess sem vel gekk og þess sem miður gekk í kennslustundinni. Þar geta þeir komið á framfæri tillögum um breytingar bæði á námsefninu í heild og einstökum þáttum og verkefnum.

## REGLUR



Kennarar eru hvattir til þess að gera sérstakar ráðstafanir í kennslustofunni þar sem námsefnið *Vinir Zippý* er kennt. Albest er ef börnin geta setið í hring fremur en við borðin sín.

Sex reglur, sem ætlast er til að börnin fylgi, þurfa að hanga upp á vegg. Sjötta reglan er mikilvæg: Þótt eitthvert barnið vilji ekki taka þátt í umræðunum getur það eigi að síður haft gagn af því að vera meðal hinna í kennslustundinni og hlusta á það sem fram fer.

Margir kennarar hafa sagt að til viðbótar því að náms-efnið gagnist börnum við að leysa vandamál á farsælan hátt hafi námsefnið einnig komið þeim sjálfum til góða. Það hafi kennt þeim að bregðast við vandamálum á nýjan hátt og hafi komið þeim vel í einkalífinu.

## Mat

Tvisvar hefur verið gert heildarmat á námsefninu *Vinir Zippý* í þeim tilgangi að kanna framkvæmd kennslunnar og áhrif.

Nýjasta matið náði til 600 barna og í því kom fram

- að námsefnið hafi verið kennt með góðum árangri bæði í Danmörku og í Litháen.
- að börn í báðum löndunum sýndu greinilegar framfarir í að bjarga sér sjálf og félagsfærni þeirra hafði aukist.
- að drengir jafnt sem stúlkur sýndu framfarir.

Þeir sem unnu að matinu luku skýrslu sinni með þessum orðum: „Niðurstöður matsins sýna á áhrifamikinn hátt að þetta verkefni og námsefni hefur náð því marki sem að var stefnt.“ Sérstök athugun í Litháen sýndi að þegar ár var liðið frá námskeiðinu höfðu börnin ekki gleymt því sem þeim hafði verið kennt á því.

Ýtarlegri samantekt um matið er að finna á bls. 22 undir heitinu „Greinileg merki um aukna færni“ en þar að auki er unnt að lesa sér til um matið á vefsíðunni [www.partnershipforchildren.org.uk/zippy/evaluation-summary.html](http://www.partnershipforchildren.org.uk/zippy/evaluation-summary.html).

## Þróun verkefnisins og útbreiðsla

Námsefnið *Vinir Zippý* var í upphafi samið í Danmörku og í Litháen. Síðan var það tekið til notkunar í Brasilíu og Englandi. Því næst á Indlandi. Nú hefur þetta námsefni borist til enn fleiri landa og er hægt að kynna sér það betur á vefslóðinni [www.partnershipforchildren.org.uk/zippy/expansion.html](http://www.partnershipforchildren.org.uk/zippy/expansion.html).

Það hefur verið áhugi á námsefninu í alþjóðasamfélaginu og hafa samtökin Partnership for Children áhuga á að mynda tengsl við eins margar þjóðir og mögulegt er.

## Nokkur lykilatriði

- Markmiðið með námsefninu *Vinir Zippý* er að þjálfra með börnum leikni sem gerir þeim kleift að ráða betur við ýmis persónuleg vandamál á unglings- og fullorðinsárum.
- Börnin læra að átta sig á ýmsum tilfinningum sem með þeim hrærast og þau læra að tala um líðan sína við aðra. Þau eru hvött til þess að leita sér hjálpar þegar þeim finnst að þau þurfi á því að halda. Úrræðin, sem börnin hafa yfir að ráða, verða fjölbreyttari og þau fá meiri áhuga á að veita öðrum sem eiga við erfiðleika að stríða aðstoð og stuðning.
- Þróun námsefnisins hefur viljandi verið hæg og á hverju stigi þróunarinnar hefur verið lagt mat á stöðuna og hafa sérfræðingar með alþjóðlega viðurkenningu haft slíkt mat með höndum.
- Enda þótt námsefnið hafi upphaflega verið samið í Danmörku og í Litháen hefur markmiðið ávallt verið að útbúa námsefni sem nýta mætti hvarvetna á jarðarkringlunni.
- Kennarinn, sem kennir námsefnið, hefur gífurlega mikilvægu hlutverki að gegna. Sérhver kennari, sem hefur kennslu námsefnisins með höndum, hefur fengið til þess sérstaka þjálfun.
- Í námsefninu *Vinir Zippý* er sjónum beint að því að auka getu og færni barna við að þjarga sér sjálf og er þá einkum miðað við börn í yngstu bekkjum grunnskóla.

# Námsefnið

Hér er sýnishorn af námsefninu *Vinir Zippý* svo lesendur geti gert sér gleggri grein fyrir námsefninu í heild.

Fyrir valinu varð fyrsti námsþátturinn *Tilfinningar* sem hefst á fyrstu sögunni af alls sex sögum. Þetta er fyrsta sagan sem kennarinn les fyrir börnin. Tvær af myndunum, sem notaðar eru í tengslum við söguna, fylgja.

Næst er umfjöllun um rökin að baki því sem fjallað er um í næstu fjórum kennslustundum og þar á eftir eru kennsluleiðbeiningar fyrir fyrsta námsþáttinn. Í fyrstu kennslustund eru kynntar reglur sem hafa ber í heiðri í öllum kennslustundum þegar námsefnið *Vinir Zippý* er á dagskrá. Greint er frá tveimur verkefnum sem börnin munu vinna.

Að lokum getur að líta matsblaðið sem börnin fylla út við lok hvernar kennslustundar í því skyni að læra að meta það sem þau hafa hugleitt og fundið fyrir í kennslustundinni.

Hægt er að fá nánari upplýsingar um námsgögn og myndir úr kennslustundum á þessari vefslóð: [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk).

Þýtt og staðfært með leyfi frá **Partnership for Children**.





## Fyrsti námsþáttur

# TILFINNINGAR

---

1. kennslustund: Að vera dapur – glaður

---

2. kennslustund: Að vera reiður

---

3. kennslustund: Að vera afbrýðisamur eða öfundsjúkur

---

4. kennslustund: Að vera kvíðinn eða óöruggur

---

# Tilfinningar

Þetta er saga um þrjá vini. Lilja og Tóti eru systkini. Besta vinkona þeirra heitir Sara. Þau búa öll í litlum bæ, sem liggur við árbakka. Þeim kemur öllum mjög vel saman.

Tóti og Lilja eru tvíburar en það þýðir að þau voru fædd sama dag og að þau eiga sömu mömmu og pabba. Lilja fæddist á undan Tóta, svo hún segist vera eldri en hann. Tóta finnst það kjánalegt, þar sem hún er aðeins einni klukkustund eldri en hann, og stundum rífast þau um þetta.

Lilja og Tóti búa með foreldrum sínum í húsi, sem stendur í útjaðri bæjarins. Sara býr í næsta húsi með mömmu sinni og eldri bróður sínum, Finni. Hún hittir pabba sinn bara stöku sinnum, þar sem hann býr í öðrum bæ og það tekur langan tíma að ferðast þangað í rútu.

Krakkarnir hafa leikið sér saman frá því að þau voru smábörn. Mamma Tóta og Lilju var von að passa Söru á daginn, þegar mamma Söru var í vinnunni. Um helgar fara mamma Söru eða pabbi Tóta og Lilju stundum með alla krakkana í sund eða í bíó. Stundum þegar pabbi Söru er í heimsókn fara allir út í leiki.

Tóti, Sara og Lilja eru öll í sama bekk í skólanum. Reyndar byrjuðu þau öll sama daginn í skóla. Fyrsta daginn í skólanum hafði Pétur, kennarinn þeirra, búið til nafnspjöld sem allir áttu að vera með.

Allir settust í hring og sögðu hvað þeir hétu og eitthvað sniðugt um sjálfa sig.

Þegar röðin var komin að Tóta sagði hann: „Ég heiti Tóti og ég á flugu sem heitir Zippý og hún býr í glerkassa í herberginu mínu.“

Lilja var mjög feimin en sagði samt: „Ég heiti Lilja, og Tóti bróðir minn

er alltaf að setja Zippý á koddann minn og mér líkar ekki þegar hann gerir það.”

Þá sagði Pétur kennari við bekkinn: „Lilja og Tóti fæddust sama dag, svo þau eru tvíburar.”

„Já,” sagði Lilja, „en við höfum ekki alltaf sama smekk, eins og sumir tvíburar. Við viljum ekki alltaf gera það sama.”

„Er gaman að vera tvíburi?” spurði Pétur kennari.

Lilja og Tóti litu hvort á annað. Þau höfðu í raun og veru aldrei hugsað út í það áður.

„Sko, stundum er það fínt,” sagði Tóti. „Maður hefur alltaf einhvern til þess að leika við.”

Lilja var að hugsa um allt annað. Hún var að rifja upp síðasta sumar, þegar Tóti hafði verið veikur í rúminu og mamma þeirra var alltaf að sinna honum! Hún hafði orðið afbrýðisöm, því Tóti fékk alla athyglina.

Nú var röðin komin að Söru. „Ég heiti Sara og ég á heima í næsta húsi við Tóta og Lilju og ég á stóran bróður sem heitir Finnur.”

„Takk fyrir Sara,” sagði Pétur kennari.

„Ég held að við séum komin hringinn, er það ekki? Þegar þið farið heim í dag vil ég að þið finnið einhvern hlut sem ykkur þykir vænt um og komið með hann í skólann á morgun, ef þið getið. Það má samt ekki koma með gæludýr – það er nú ekki hægt að fylla skólastofuna af hundum og köttum, er það nokkuð?”

Tóta varð hugsað til flugunnar sinnar sem honum þótti svo vænt um og hann var reiður yfir því að Pétur kennari vildi ekki leyfa gæludýr í skólastofunni.

„Mig langaði til þess að sýna vinum mínum Zippý,” hugsaði hann með sér. „Þetta er ekki sanngjarnt. Þar fyrir utan væri það skemmtilegt ef við gætum komið með ketti og hunda og svoleiðis í skólann. Pétur kennari er bara fýlupúki.”

Þegar þau gengu heim úr skólanum sá Lilja að það var eitthvað að angra Tóta. Hann var skrýttinn á svipinn og gantaðist ekkert eða hló, eins og hann var vanur að gera.

„Hvað er að, Tóti?” spurði hún.

„Ekkert,” svaraði hann.

En Lilja vissi að eitthvað var að. Hvað átti hún að taka til bragðs? Ef hún spyrði hann aftur þegar þau kæmu heim, þá gæti hann sagt henni það en ef til vill yrði hann reiður og segði henni að fara og það vildi hún ekki.

Þegar pabbi Tóta og Lilju kom heim úr vinnunni, borðuðu allir kvöldmat saman. Pabbi þeirra spurði hvernig hefði verið fyrsta daginn í skólanum.

„Það var frábært,” sagði Lilja. „Við sungum og ég kunni textann við fullt af lögum.”

„En þú, Tóti?” sagði pabbi. „Gerðir þú eitthvað skemmtilegt?”

„Eiginlega ekki,” sagði Tóti. Hann var búinn að ákveða að skólinn væri ömurlegur og hann langaði ekkert til þess að fara aftur. Eftir kvöldmat fór hann upp í herbergið sitt og lagðist í rúmið.

„Hvers vegna máttu ekki koma í skólann með mér, Zippý?” spurði hann upphátt. En Zippý var sofandi á trjágrein í glerkassanum sínum.



©Lýðheilsustöð/Partnership for Children, 2006. Allur réttur áskilinn.



©Lýðheilsustöð/Partnership for Children, 2006. Allur réttur áskilinn.

# 1. námspáttur: Tilfinningar

## Markmið 1. námspáttar:

– Að börnin verði færari um að þekkja neikvæðar tilfinningar og finna færar leiðir til þess að takast á við slíkar tilfinningar.

## Rök fyrir námi af þessu tagi:

Til þess að ráða við erfiðar aðstæður, sem geta mætt okkur í daglegu lífi, þurfum við að búa yfir ákveðinni færni. Mikilvægt atriði er að kannast við þær tilfinningar sem búið geta í brjóstum okkar og skilja viðbrögð okkar þegar við finnum neikvæðar tilfinningar brjótast fram.

Sumum börnum gengur illa að greina hvernig þeim líður við mismunandi aðstæður. Ráði þau ekki yfir þessari færni geta þau átt í erfiðleikum með að segja öðrum frá líðan sinni og einnig að velja heppilegar leiðir til þess að fást við slíkar tilfinningar. Vegna þess að sum börn eiga erfitt með að tjá tilfinningar sínar er talsverð hættu á að þau leiti sér ekki aðstoðar og fái þar af leiðandi ekki nauðsynlega hjálp. Þessi hópur barna er síður fær um að veita öðrum hjálp ef á bjátar.

Í þessum fyrsta námspætti verður kastljósinu beint að því að bæta hæfni barna við að greina eftirtalin fjögur svið tilfinninga.

### Að vera dapur (og glaður)

### Að vera reiður eða pirraður

### Að vera afbrýðisamur eða öfundsjúkur

### Að vera kvíðinn og óruggur

Vegna þess að áherslan er hér lögð á færnina við að bjarga sér og ráða fram úr vandamálum er einkum fengist við neikvæðar tilfinningar. Hér er um að ræða helstu tilfinningarnar sem geta komið fólki úr jafnvægi, hver sem aldurinn er. Þeir sem hafa lært að kannast við eðli þessara tilfinninga gera sér betur grein fyrir nauðsyn þess að grípa til ráða sem duga til þess að takast á farsælan hátt á við vanlíðan sem fylgir tilfinningum af þessum toga.

Samræður um tilfinningarnar og hvernig best sé að þekkja þær og taka á þeim leiðir til þess að áfram er rætt um hvernig maður bregst við þeim og hvað maður geti gert til þess að líða betur með þær. Þessi umfjöllun er eins konar inngangur að umræðum og vinnu með það hvernig við bregðumst við erfiðleikum.

Í fyrstu kennslustundinni er unnið með verkefni þar sem börnin æfast í að greina sorg og gleði bæði hjá sér sjálfum og líka hjá öðrum. Verkefnavinna hjálpar börnunum að komast að því hvað hægt er að gera til þess að manni líði betur.

Önnur kennslustundin fjallar um það að greina reiði og pirring hjá sögupersónunum og í daglegu lífi barnanna. Æfingarnar felast í því að börnin reyna að finna mismunandi leiðir sem eru til þess fallnar að róa sig niður og draga úr sársaukafullri líðan sem fylgir því þegar reiðin nær tókum á manni.

Í þriðju kennslustundinni er fjallað um afbrýðisemi og hvernig bregðast má við slíkum tilfinningum.

Í fjórðu kennslustundinni beinast umræðurnar og verkefnin að kvíða og óryggi og að því að greina líkamleg einkenni sem gjarnan eru fylgifyrskar kvíða og öryggisleysis. Leiðir til þess að vinna úr tilfinningum af þessum toga eru síðan athugaðar.

Hver hinna fjögurra kennslustunda felur í sér nokkra endurtekningu á því sem unnið er með í hinum kennslustundunum og felst þjálfunin í að ná betri tókum á erfiðleikum. Rannsóknir hafa sýnt að slík endurtekning er í raun forsenda þess að börnunum takist að beita þessum aðferðum á árangursríkan hátt.



# 1. námsþáttur: Tilfinningar

## 1. kennslustund: Að vera hryggur – að vera glaður

### Yfirmarkmið 1. námsþáttar:

– Að gera börnin færari um að þekkja neikvæðar tilfinningar og finna góðar leiðir til þess að takast á við slíkar tilfinningar.

### Prengri námsmarkmið í 1. kennslustund:

– Að gera börnin færari um að greina tilfinningarnar sem vakna þegar við erum döpur/sorgmædd og geta bent á leiðir til þess að takast á við þessar tilfinningar.

### 1) Inngangur

**Tímalengd:** 5 mínútur

**Gögn:** Bekkjarreglur á veggspjaldi

**Aðferð:**

- Segið börnunum að í þessari kennslustund verði lesin fyrir þau saga sem fjallar um börn á svipuðum aldri og þau eru. Helstu sögupersónurnar eru Tóti, tvíburasystir hans, Lilja, og vinkona þeirra, hún Sara. Sögurnar eru skemmtilegar en stundum þurfa börnin að glíma við erfiðleika og vandamál. Í hverri viku verður farið í leiki og fengist við ýmiss konar verkefni sem tengjast því sem krakkarnir í sögunum gera og hvernig þau leysa málin. Einnig verður skoðað hvað hægt er að gera til þess að ráða betur við hlutina þegar við vandamál er að glíma.
- Segið börnunum að þau verði að fara eftir nokkrum reglum í kennslustundunum til þess að öllum gangi vel og til þess að allir geti unnið saman. Spyrjið börnin hvað þau haldi að komi að bestum notum. Hægt er að byrja á því að læra regluna um að rétta upp hönd þegar þau þurfa að spyrja eða vilja fá orðið.

**Réttið upp hönd ef þið viljið fá orðið**

**Bara einn má tala í einu**

**Hlustið vel á þann sem er að tala**

**Ekki segja eitthvað ljótt við aðra**

**Finnið eitthvað fallett til að segja við aðra**

**Þið þurfið ekki að segja neitt ef þið viljið það ekki**

- Sýnið börnunum veggspjaldið með bekkjarreglunum. Lesið hverja reglu. Biðjið börnin um að endurtaka reglurnar. Biðjið þau að segja hvers vegna þau telji að það sé gott að hafa svona reglur. Segið bekknum að í upphafi hvernar kennslustundar verði þau minnt á reglurnar.

### 2) Sagan

**Tímalengd:** 10 mínútur

**Gögn:** Myndir sem tilheyra þessari sögu

**Aðferð:**

- Lesið fyrstu söguna um Lilju, Tóta og Söru. Sýnið krökkunum myndir eftir því sem sögunni vindur fram. Gerið hlé á lestrinum við málsgreinina: „Pétur kennari er bara fylupúki.“ Spyrjið bekkinn: Hvernig leið Tóta? Var hann leiður? Var hann reiður? Hvers vegna var hann leiður? Hvers vegna var hann reiður?
- Haldið svo áfram að lesa söguna allt til enda.

### 3) 1. verkefni: Hvað er það sem gleður mig og hryggir?

**Tímalengd:** 10 mínútur

**Gögn:** Teikniblöð og litir

**Aðferð:**

- Skýrið út fyrir börnunum að við getum bæði glaðst og verið hrygg og leið, alveg eins og sást hjá Tóta og Lilju.
- Biðjið börnin að teikna eitthvað sem þeim finnst ánægjulegt eða eitthvað sem þeim finnst að geri þau döpur og leið.
- Segið börnunum að þau fái bara nokkrar mínútur til þess að teikna því á eftir ætlið þið að biðja þau um að sýna hinum krökkunum myndirnar og segja frá því sem þau teiknuðu.

### 4) 2. verkefni: Hvað getum við gert þegar við erum sorgmædd og leið?

**Tímalengd:** 15 mínútur

**Gögn:** Blað til þess að skrifa ábendingar frá krökkunum á

**Aðferð:**

- Segið krökkunum að nú sé komið að því að þeir segi hinum frá því sem þeir teiknuðu.
- Látið börnin sitja saman í hring og hafa myndina fyrir framan sig.
- Börnin eru nú eitt í einu beðin um að segja frá myndinni sem þau teiknuðu. Þau eru beðin um að hafa frásögnina ekki langa heldur bara stutta. Hvert barn er spurt hvort það hafi verið glatt og ánægt – eða leitt eða sorgmætt.
- Þegar öll börnin hafa sýnt myndirnar sínar og sagt frá eru þau spurð: Hvað finnst þér að sé hægt að gera þegar maður er sorgmæddur og leiður heima? Hvað finnst þér að sé hægt að gera þegar maður er sorgmæddur og

leiður í skólanum? Hvað finnst þér að sé hægt að gera þegar maður er sorgmæddur og leiður í leik með vinum sínum?

**Í mörgum verkefnum mælum við með því að kennarinn skrái ábendingar og tillögur frá börnunum á stóra örk sem hengd er upp í kennslustofunni eða á töfluna. Bæði er hægt að skrifa þessar ábendingar en líka nota einfaldar teikningar ef börnin eru ekkert farin að lesa.**

### 5) Úrvinnsla

**Tímalengd:** 5 mínútur

**Gögn:** Úrvinnslublað í viðauka nr. 1

**Aðferð:**

- Útskýrið fyrir börnunum að við lok hvernar kennslustundar verði nokkrum mínútum varið til þess að rifja upp og hugsa um það sem þau gerðu í tímanum og hvernig þeim leið.
- Segið börnunum að þið ætlið að láta þau fá blað með tveimur spurningum sem þau eigi að svara. Fyrst sé spurt hvort þeim hafi þótt gaman í tímanum. Ef þeim þótti gaman megi þau lita sólina. Ef þeim hafi ekki þótt gaman megi þau lita skýið. Seinni spurningin sé hvernig þeim leið meðan þau unnu verkefnin. Ef þeim leið vel megi þau lita broskarlinn. Ef þau hafi verið leið megi þau lita fýlukarlinn.
- Látið börnin fá blöðin með spurningunum.
- Spyrjið börnin hvað þeim hafi þótt mest gaman að gera í tímanum og hvað þeim hafi ekki þótt eins gaman að gera. Látið krakkana vita, að ef það gefist ekki tími til að spyrja alla í þessum tíma, þá megi þau seinna segja frá því hvernig þeim leið.

# Matsblað



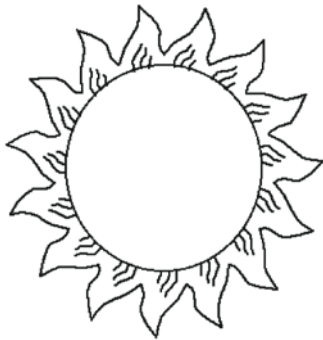
## Viðauki 1

Nafn: \_\_\_\_\_

Námsþáttur: \_\_\_\_\_

Kennslustund: \_\_\_\_\_

### 1) Var gaman í kennslustundinni?



Mér fannst gaman



Mér fannst ekki gaman

### 2) Hvernig leið mér í kennslustundinni?



Mér leið vel



Mér leið illa

# Að geta bjargað sér

**Brian L. Mishara, Ph.D.**

**Prófessor og forstöðumaður rannsóknastofnunar um sjálfsvíg og líknardráp við sálfræðideild Quebechaskóla í Montreal**

Lykilatriði í námsefninu *Vinir Zippý* er að vera fær um að bjarga sér sjálfur.

Hægt er að finna margar kenningar um þetta atriði en almennt er viðurkennt að færniþættirnir, sem lögð er áhersla á að þjálfna í námsefninu *Vinir Zippý*, séu mikilvægir. Einna meistar viðurkenningar hafa hlotið aðferðir sem Richard Lazarus og Susan Folkman settu fram<sup>1</sup> en þessir fræðimenn héldu því fram að með hugmyndinni um að gera einstaklinginn færnan um að bjarga sér sjálfur þyrfti að breyta viðhorfi og hegðunarmynstri þannig að einstaklingurinn gæti betur ráðið við kröfur sem gerðar væru til hans.

Þegar við lendum í erfiðleikum og mikið mæðir á okkur bregðumst við á mismunandi hátt við slíkum erfiðleikum. Við reynum að breyta aðstæðunum þannig að þær verði bærilegri – eða við reynum að draga úr spennu og álagi sem aðstæðurnar hafa skapað. Þessi viðbrögð falla undir færniina sem hér er rætt um – að bjarga sér úr vandræðunum.

Fólk bregst á mismunandi hátt við álagi af þessu tagi. Sem dæmi mætti nefna að sumir sem lenda í deilum eða rifrildi við náinn vin eða ættingja reyna að dreifa huganum með því að hugsa um eitthvað allt annað, með því að fara í búðir, finna sér bók til að lesa eða forðast á einhvern annan hátt að takast á við málið. Aðrir leita til góðs vinar og biðja um aðstoð við að takast á við erfiðleikana eða við að reyna að leysa ágreininginn.

Augljóst er að sumar aðferðanna, sem beitt er, reynast árangursríkari en aðrar. Það getur til dæmis verið að með því að fara í bíó eða fá sér í glas eftir að hafa lent í rifrildi eða deilu verði líðan manns betri um stund, en slík viðbrögð við vandamáli eru hins vegar ekki líkleg til að leiða ágreiningsmálið til lykta þegar til lengri tíma er lítið. Það er samt ekki hægt að setja viðbrögðin, þegar svona stendur á, einfaldlega í flokkinn góð viðbrögð eða slæm viðbrögð. Þótt það sé almennt ekki talin góð leið til að jafna ágreiningsmál að láta sem þau séu ekki til – þá getur einmitt þessi leið reynst vel í sumum tilvikum. Rannsóknir hafa leitt í ljós að þeir sem leiða hjá sér alvarleika lífshættulegra læknisaðgerða, t.d. æða- og hjartaaðgerða, eru ekki jafnkvíðafullir og þeir sem velta mikið fyrir sér öllu sem hugsanlega gæti farið úrskeiðis í slíkum aðgerðum og fyrir bragðið eru meiri líkur á að aðgerðin heppnist hjá þeim sem eru lítið kvíðnir.

Mörg hundruð athuganir hafa á undanförunum árum beinst að því að skoða hvernig einstaklingar fara að því að bjarga sér við hinar margvíslegustu aðstæður. Niðurstöður rannsókna benda til þess að börn og fullorðnir, sem hafa tileinkað sér fjölbreyttar aðferðir við að sigrast á erfiðleikum, reynast finna minna fyrir neikvæðum afleiðingum þess að hafa lent í vanda eða lífsháska. Þetta gildir bæði þegar til lengri og skemmri tíma er lítið. Sá hæfileiki, að kunna að meta það rétt eftir

---

1 Lazarus, R.S., og Folkman, S. (1984) *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

aðstæðum hverju sinni til hvaða ráða skuli gripið, er náteyndur því að geta aðlagast nýjum kringumstæðum sem kunna að blasa við einstaklingnum síðar á lífsleiðinni.

Námsefnið *Vinir Zippý* er byggt á nokkrum rannsóknum þar sem sýnt hefur verið fram á tengsl milli þess hvernig börn og fullorðnir bregðast við vanda eða vandamálum og því hve vel þeim tekst að vinna úr þessari lífsreynslu. Ef börnum og ungu fólki tekst að læra fleiri aðferðir til að vinna sig út úr vanda verða þau meðvitaðri um að hægt sé að læra að taka á vandamálunum á mismunandi hátt – einkum að gera sér grein fyrir mikilvægi þess að leita til annarra á erfiðum stundum – þá geymist þessi kunnátta og getur komið að gagni síðar þegar vanda ber að höndum, t.d. á unglings- eða fullorðinsárum.



Áhuginn á að kenna börnum snemma að bregðast rétt við þegar á móti blæs byggist á niðurstöðum rannsókna sem hafa sýnt að jafnvel fjögurra eða fimm ára gömul börn geta lært að bregðast á nýjan hátt við ýmsum vanda er við þeim blasir í amstri hversdagsins. Þegar rannsakað hefur verið hvernig ungir krakkar vinna úr vandamálum sem tengjast persónulegum samskiptum hafa komið í ljós skýr tengsl milli þessarar úrvinnslu og hegðunarmynsturs barnanna eða unglínganna. Enn fremur hefur komið í ljós að börn, sem eru fær um að hugsa um fleiri en eina tegund lausna, eru einmitt börnin sem gjarnan beita slíkri færni í raunveruleikanum.

Enginn kemst hjá því að lenda í vanda eða kreppu af einhverju tagi í lífinu. Þetta getur verið allt milli smávægilegra vandamála yfir í mikil átök og harm eins og tíðum gerist í tengslum við hjónaskilnað eða andlát ástvinar. Viðbrögð okkar við aðsteðjandi vanda þróast og breytast. Við reynum að aðlagast nýjum aðstæðum, við leggjum síðan mat á það hve vel okkur hafi tekist að ráða fram úr vandanum; við horfumst í augu við afleiðingar vandans og viðbragða okkar við honum. Við endurmetum síðan stöðuna og grípum til nýrra ráða.

Hverjar sem aðstæðurnar eru þá byrjum við á því að skoða hug okkar til þeirra. Oft finnst okkur að aðstæður, sem valda spennu og kvíða, séu ógnvænlegar og að þær muni skaða okkur eða skemma þótt öðrum bregði ekki hið minnsta við nákvæmlega sömu aðstæður eða finnist þær jafnvel hvatning til dáða. Að stökkva út úr flugvél í fallhlíf gæti verið sumu fólki mikil þolraun en öðrum þótt það vera skemmtileg afþreying. Ef okkur finnst við fyrstu skoðun að við stöndum frammi fyrir ógn af einhverju tagi felast fyrstu viðbrögð okkar í leit að leiðum til þess að kljást við vandann og sigrast á honum.

Rannsóknir, sem beinst hafa að því hvernig við björgum okkur þegar vanda ber að höndum, greina milli viðbragða, sem einkennast af því að reynt er að draga úr neikvæðum tilfinningum eða vanlíðan (áhersla á líðan), og viðbragða sem miða að því að reyna að bæta eða breyta aðstæðunum (áhersla á atferlið eða aðstæðurnar).

Þegar áherslan beinist að því að bæta líðanina taka viðbrögðin mið af öllu sem gert er til þess að láta sér líða betur – að draga úr kvíðanum og streitunni. Aðferðin beinist ekki að því að breyta aðstæðunum á nokkurn hátt heldur eingöngu að því að finna eitthvað sem bætir hugarástand og líðan. Slík viðbrögð geta falið í sér eftirfarandi: að tjá vini sínum tilfinningar sínar eða fá útrás

fyrir þær, að fá sér í glas, að fara í bíó, að fara í verslunarleiðangur, að fara út að hlaupa, að stunda hugleiðslu, að taka inn kvíðastillandi lyf, að gera eitthvað annað sem kynni að auka velsæld eða draga úr vanlíðan.

Atferlismiðaðar aðferðir beinast að því að gera eitthvað raunhæft í málinu til að gera aðstæður bærilegri. Slíkar aðferðir eru m.a. að leita aðstoðar hjá vinum eða vandamönnum, að taka sér eitthvað nýtt fyrir hendur, að eignast nýja vini, að ráðast gegn rötum vandans á virkan og meðvitaðan hátt, t.d. með því að stíga á stokk og strengja heit, leita eftir sátt, reyna að sannfæra deiluaðilann, sýna sáttavilja með því að færa gjöf eða þiggja hjálp.

Að kunna að bjarga sér við erfiðar aðstæður felur í sér að reyna án afláts að finna færar leiðir til að takast á við aðsteðjandi vanda þannig að aðgerðirnar bæti ástandið. Oftast fer þetta ferli sjálfkrafa af stað, þ.e. án þess að við séum þess mjög meðvituð að við séum að glíma við vandamál og oft erum við búin að reyna ýmislegt áður en við getum andað léttar.

Það er samt sem áður vel unnt að læra að hugsa á meðvitaðri hátt um þessi mál og ræða við aðra um hvernig best sé að taka á hverju máli. Að sjálfsgöðu ráðast leiðirnar, sem farnar eru, af eðli vandamálsins, af persónuleika og þeim úrræðum sem hver einstaklingur hefur yfir að ráða. Sumir ráða illa fram úr sínum erfiðleikum vegna þess að þeir vita hreinlega ekki um ýmsar árangursríkar leiðir. Aðrir ná ekki árangri vegna þess að leiðir, sem þeir fóru, áttu illa við það mál sem við var að glíma. Þeir sem verða fyrir miklu andlegu álagi og vanlíðan eru oft og tíðum fastir í óhagstæðum aðstæðum og hafa ekki burði til þess að breyta þeim sér í hag, annaðhvort vegna þess að þeir vita ekki hvað þeir gætu gert eða vegna þess að þeir beita aðferðum sem koma ekki að gagni.

Reynslan hefur sýnt að börn geta öðlast skilning á hugmyndum eins og þeim að hægt sé að eiga ýmissa kosta vöð þegar þau þurfa að ráða fram úr vanda. Og börn geta lært að beita ýmsum úrræðum. Vinna barna með námsefnið *Vinir Zippý* hefur sýnt að yfirleitt þykir börnum gaman að því að taka þátt í verkefnum þar sem á það reynir að bjarga sér. Þátttaka þeirra í verkefninu bætir hæfni þeirra til samskipta og gerir líf þeirra á ýmsan hátt innihaldsríkara.

Mikilvægt er að taka fram að þótt börnunum sé kennt að ráða fram úr vanda er ekki þar með sagt að þeim sé kennt hvað sé rétt og hvað sé rangt í því sambandi. Markmið verkefnisins er að hjálpa börnum til að velja milli ýmissa leiða sem hægt er að fara í glímunni við erfiðleika og vandamál. Við valið þarf bæði að hafa í huga aðstæðurnar og eðli vandans og meta svo hvaða leiðir börnin treysta sér til að fara og hvort og hvernig þau ráði við að fara tilteknar leiðir. Reynslan af því að hugsa um færar leiðir og fá ábendingar um færar leiðir ætti að auka möguleika barnsins á að glíma á farsælan hátt við erfiðleika af ýmsum toga.

Með því að fylgjast með söguhetjunum í sögunum, sem tengjast námsefninu, kynnast börnin því að hægt er að fara ýmsar leiðir þegar leitað er lausna á vandamáli. Þau finna þetta síðan á eigin skinni er þau fara í hlutverkaleiki og taka þátt í öðrum viðfangsefnum. Á þennan hátt öðlast börnin yfirsýn yfir fjölbreyttar leiðir og færni til að nýta sér þær þegar þau eiga sjálf við vandamál að stríða. Ef barni tekst í eitt skipti að ráða á farsælan hátt fram úr vanda eykst hæfni þess til að ráða fram úr öðrum síðar. Aukin færni hefur jákvæð áhrif á sjálfsmýndina. Börnunum finnst að þau ráði betur við líf sitt og þeim líður vel.



## Vinir Zippý um allan heim



**Caroline Egar, verkefnisstjóri verkefnisins *Vinir Zippý*, rifjar upp atriði er tengjast kennslustundum sem hún hefur setið í víðs vegar um heim**

Eitt af því ánægjulegasta við starf mitt eru ferðalög til hinna mörgu landa þar sem námsefnið *Vinir Zippý* hefur verið tekið í notkun. Ég kem í heimsókn í kennslustundir og ræði við kennara og foreldra. Það er athyglisvert að þótt börnin séu frá gjörólíkum menningarsvæðum bregðast þau á mög svipaðan hátt við námsefninu og af því má draga þá ályktun að námsefnið henti vel þótt aðstæður séu ólíkar.

Fyrst af öllu veitti ég því athygli að hvarvetna fer börnum að þykja vænt um Zippý. Mörg barnanna höfðu aldrei heyrt getið um skordýr af þeirri tegund sem Zippý fluga er fyrr en þau kynnst þessari sérstöku flugu í sögunum, samt nær hann að vinna hug þeirra og hjarta. Þegar kennari einn í Danmörku afhenti börnunum strokeður og blýanta urðu þau afar glöð þegar þau sáu að mynd af Zippý var á þessum hlutum. Í nokkrum bekkjum voru raunverulegar flugur af sömu tegund og Zippý geymdar í glasi og sumir kennarar láta börnin teikna fluguna. Í kennslustofu einni á Norður-Englandi situr Zippý í glugganum og fylgist með börnunum í frímínútunum. Börnin í Góa á Indlandi eru svo hrifin af Zippý að þau skrifa honum sendibréf. Ég hef nokkur þeirra hérna hjá mér og þykir ákaflega gaman að lesa þau!

Stundum hafa kennarar haft áhyggjur af því að nemendur muni ekki vilja tala eða tjá sig um verkefnið sem þeir vinna í tengslum við námsefnið en verða síðan mjög ánægðir þegar hið gagnstæða kemur í ljós og þeir finna að börnin leggja sig fram, jafnvel þótt hugmyndirnar, sem unnið er með, séu langt frá því að vera auðskildar eða auðveldar.

„Við lukum námsþættinum *Að vera kvíðin og spenn* nokkru fyrir jól,“ sagði kennari einn á Englandi. „Að kennslustund lokinni sögðu mörg börnin mér frá því hvað þau hefðu kviðið mikið fyrir að eiga að leika í helgileiknum um fæðingu Jesú Krists. Ég áttaði mig á að áður en þau fóru að vinna með námsefnið um Zippý hefðu þau ekki haft á hraðbergi hugtökin sem þau notuðu nú um þessa tilfinningu.“



Skólastjóri einn sagði að hann hefði fengið miklar þakkir frá móður fyrir að hafa tekið á dagskrá námsefnið *Vinir Zippý* í bekknum sem sonur hennar var í. Drengurinn hefði, að hennar sögn, ekki fyrir talað á jafnopinnskáan hátt um tilfinningar sínar. Eftir að hafa unnið verkefnið *Að vera afbrýðisamur* hafði hann, þegar hann kom heim úr skólanum, farið að ræða um líðan sína. „Það var eins og flóðgátt hefði opnast,“ sagði hún.

Mat á verkefninu hefur leitt í ljós að börnin, sem vinna með námsefnið um *Vini Zippý*, auka hæfni sína við að bjarga sér þegar þau lenda í erfiðleikum vegna þess að líkurnar á að þau velji árangurríkar aðferðir aukast. Þegar ég spyr kennarana hvort þeir hafi tekið eftir breytingum á atferli nemenda sinna, er svarið undantekningalaust það sama: „Já, þeim gengur miklu betur að jafna deilur og ágreiningsmál sín á milli.“



Í kennslustofu í Danmörku sögðu nokkrir sjö ára krakkar mér að þeim þætti það gaman hve ólík viðfangsefni in *Vinum Zippý* væru því þeir fengu tækifæri til að gera svo margt, bæði tala saman, fara í hlutverkaleik og fleira. Kristín, kennarinn þeirra, notfærði sér tækifærin, sem gáfust, til þess að takast í kennslustundunum á við raunverulega atburði, til dæmis ágreiningsmál sem upp hefðu komið á skólalóðinni. Þegar ég spurði dreng einn hvað honum fyndist hann hafa lært af því að vinna með námsefnið *Vinir*

*Zippý*, svaraði hann á þessa leið: „Ef einhver strákur sparkar í mig, sparka ég ekki í hann á móti heldur spyr hann af hverju hann sé að sparka í mig.“

Sá þáttur námsefnisins, sem hvað mest hefur komið kennurum á óvart, eru tengdir því hvernig börnin ræða um dauðann. Sumir kennaranna kviðu þessum þætti en urðu hissa þegar í ljós kom að börnunum þótti gott að ræða um þetta viðkvæma efni. Í einum bekknum sá ég krakkana sýna hvert öðru teikningar sem þau höfðu gert vikunni áður eftir vettvangsferð í kirkjugarð. Það snart mig að heyra að mörg barnanna höfðu fundið grafir ungra barna þar. Í samræðunum voru börnin hvött til þess að segja hvert öðru frá reynslu sinni af því að missa einhvern nákominn. „Þegar ég var lítil átti ég þrjá hunda,“ sagði einn nemandinn. „Svo var ekið yfir einn þeirra.“ „Afi minn dó meðan við vorum að borða kvöldmatinn með honum,“ sagði annar nemandi. „En hvað getum við gert til þess að okkur líði betur þegar við verðum fyrir því að missa einhvern sem okkur þykir vænt um?“ spurði kennarinn. Ekki stóð á svörum: „Við getum grátið!“ „Við getum farið til mömmu.“ „Við getum hugsað um allar góðu minningarnar sem við eigum.“

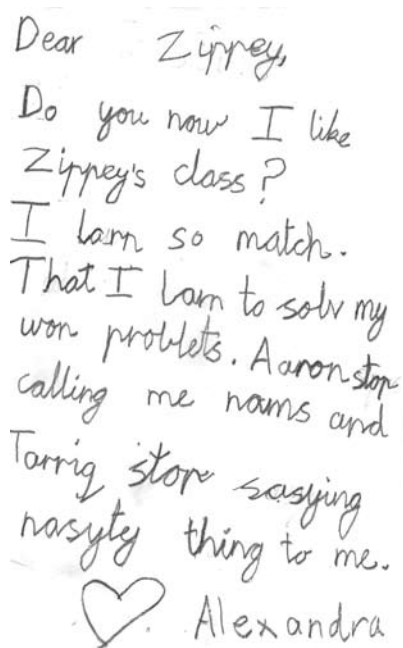


Börnin héldu þannig áfram að telja upp hugsanleg viðbrögð við sorg og leiddu umræðurnar til þess að farið var að ræða um hvernig við getum huggað vini okkar sem eiga erfitt. Lítil drengur sagði frá rifrildi milli sín og móður sinnar. „Hún sagði mér að ég gæti farið að heiman,“ sagði hann. „Hvað getum við gert til þess að hjálpa honum?“ spurði kennarinn. Við getum sagt honum að fara og tala við mömmu sína.“ „Hann ætti að biðja hana fyrirgefningar.“ „Hann ætti að sættast við hana.“ Á þessa leið voru tillögurnar sem komu frá vinum drengsins.

Lokaþáttur *Vina Zippý* felst í því að fagna og gleðjast yfir öllu sem lærst hefur vikurnar og mánuðina á undan. Börnin koma hvert eftir annað fram og segja frá því sem þau hafa lært meðan þau fóru yfir námsefnið. Því næst taka þau á móti viðurkenningum og fá vottorð um þátttöku.

Í fallegu borginni Trakai í Litháen var ég viðstödd slíka „uppskeruhátíð“ í leikskóla sem einnig var fósturheimili. „Ég er búin að læra að hlusta á aðra,“ sagði eitt barnanna við mig. „Ég veit hvernig best er að eignast vini,“ sagði annað barn. „Við lærum að við eigum ekki að öskra hvert á annað eða klípa hvort annað,“ sagði telpa nokkur. „Zippý þykir mjög gaman ef okkur þykir vænt hverju um annað og ef við getum fundið leið út úr klípum.“ Svo spurði hún hvort vinkona hennar hefði breyst. „Já,“ svaraði hún. „Hún hlustar á mann núna og lendir ekki eins oft í slagsmálum.“

Áhrifin sem Zippý hefur á börnin geta náð inn á heimili þeirra. Móðir ein í Litháen kom til mín eftir síðustu kennslustundina og lýsti yfir ánægju sinni með verkefnið í heild. „Zippý hefur gjörbreytt fjölskyldulífinu hjá okkur,“ sagði hún. „Ég átti ekki orð þegar ég komst að því að hann væri bara fluga!“ „Yngsta barnið mitt kemur núna heim og segir bræðrum sínum við kvöldmatarborðið að það eigi ekki allir að tala í einu og það eigi að hlusta á þann sem talar.“ Um daginn heyrði ég getið um fjölskyldu eina á Englandi sem hefur „Zippýtíma“ að kvöldverði loknum og þá fá allir að segja frá og tjá skoðanir sínar og tilfinningar. „Það sem kemur mér mest á óvart,“ sagði móðirin, „er að maðurinn minn tekur meira að segja þátt í þessum samverustundum.“



Dear Zippý,  
Do you now I like  
Zippý's class?  
I learn so much.  
That I learn to solve my  
won problems. Aaron stop  
calling me names and  
Tarrig stop saying  
nasty thing to me.  
❤️ Alexandra

Það sem vekur nokkra furðu er að flugan Zippý er alls ekki fyrirferðarmikil persóna í sögunum í námsefninu *Vinir Zippý* – en krakkarnir taka samt ástfóstri við hann og í honum kristallast allt sem krakkarnir læra meðan þau vinna með námsefnið. „Spýtuflugan“ virðist við fyrstu sýn ekki vera neitt sérstakt tákni fyrir þá færni að geta tjáð sig, eignast vini og ráðið fram úr vandamálum en án efa er það einmitt þetta sem börnin læra – þúsundir barna víðs vegar á jarðarkringlunni þar sem menning og lífnaðarhættir eru gjörólík.

Við stefnum að því að finna fleiri samstarfsmenn sem eru tilbúnir til að nota námsefnið *Vinir Zippý* með okkur og tryggja þar með að fleiri börn geti öðlast þessa mikilvægu færni sem getur gagnast þeim í erfiðleikum og andstreymi er þau vaxa úr grasi.

# Greinileg merki um aukna færni

## Helstu atriði mats á námsefninu *Vinir Zippý* eftir tilraunakennslu í Danmörku og Litháen

Tvisvar hefur verið lagt heildarmat á námsefnið *Vinir Zippý*, bæði á kennsluna og áhrifin sem hún hefur haft.

Upphaflega var námsefnið samið í Danmörku á tímabilinu október 1998 – apríl 1999 og var þá í fyrsta sinn lagt mat á það. Síðan var námsefninu breytt nokkuð og það tilraunakennt á ný í Danmörku og í Litháen frá október árið 2000 fram í apríl 2001. Þá var mat lagt á verkefnið öðru sinni undir stjórn Brians Mishara, prófessors við Quebecháskóla í Montreal, og Mette Ystgaard, aðstoðarprófessors við Óslórháskóla. Við matið var unnið með samanburðarhópa í Danmörku og í Litháen. Verður hér gerð grein fyrir helstu niðurstöðum síðara matsins

### Kennslan og viðtökur kennara

Við matið kom greinilega í ljós að kennslan hafði gengið að óskum í báðum löndunum og fá vandamál gert vart við sig.

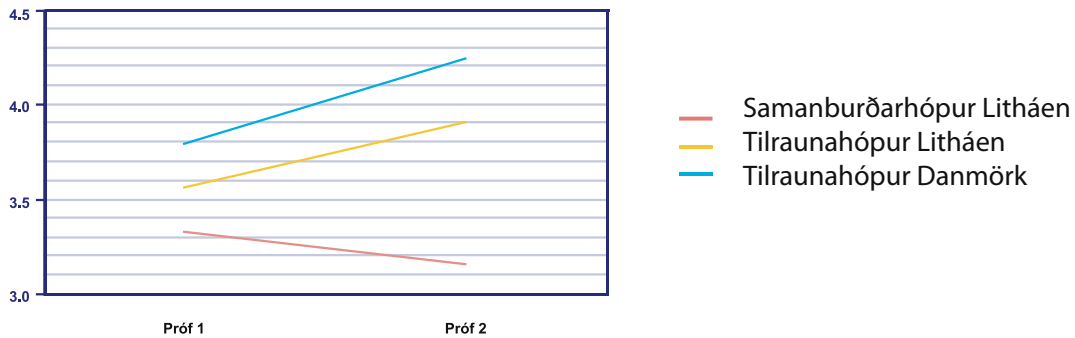
Viðtökur kennara og þátttakenda reyndust vera mjög sambærilegar í Danmörku og Litháen. Þessi niðurstaða gefur til kynna að námsefnið henti vel þótt tungumál séu ólík, þótt bekkjardeildir hafi verið mismunandi að aldri og skólarnir ólíkir. Þeir sem unnu við matið sögðu: „Að loknum viðtölum við kennara bæði í Danmörku og Litháen erum við þess fullviss að kennurum í báðum löndunum þótti námsefnið mjög gott og gagnlegt. Margir bentu á að það hentaði vel að byrja á að nota það í leikskóla og halda síðan áfram yfir á næsta skólastig – grunnskólann. Margir létu þess getið að þeim hefði þótt leiðinlegt að geta ekki haldið áfram þegar að lokakennslustundinni kom og söknuðu þess að vera ekki lengur með þetta efni á dagskrá.

Bæði í Litháen og Danmörku fannst kennurunum að vinnan með þetta námsefni hefði hjálpað þeim til að skilja nemendur sína betur. Þeir sögðust hafa lært að tala við börnin á annan hátt og sannfærðust um að börn réðu vel við að tala um tilfinningar sínar og vandamál.

Kennurunum í Danmörku fannst að þeir hefðu sjálfir lært að leysa á farsælli hátt dagleg vandamál sem upp kæmu í bekknum. Í Litháen komu fram svipaðar skoðanir en kennarar þar nefndu oftar að áhersluatriði í námsefninu hefðu komið að góðum notum við að leysa vandamál í sínu eigin lífi.

Matsaðilarnir greindu frá því að kennararnir hefðu komið fram með margar breytingartillögur, m.a. að einfalda mætti suma þættina (hugtök, æfingar), að auka mætti myndefnið og tryggja að foreldrar fylgdust stöðugt með framvindu kennslunnar.

## Niðurstöður



Áhrif kennslunnar reyndust ótrúlega svipuð þegar til skemmri tíma er litið, bæði í Danmörku og Litháen, en fram komu greinilegar framfarir í getu barnanna að ráða fram úr vandamálum. Það var reynsla kennaranna að börnin notuðu fjölbreyttari aðferðir við að bjarga sér eftir kennsluna, einkum hefðu þau notað uppbyggilegar leiðir eins og þær að ræða um erfiðleikana við einhvern vin sinn, biðjast fyrirgefningar og segja satt frá málsatvikum.

### Fjöldi aðferða sem börnin notuðu (meðaltal)

Í sjálfsmati barnanna komu fram viðhorf þeirra til aðferða sem þau notuðu við að jafna ágreining. Notað var matstækið *The Schoolagers Coping Strategies Inventory*. Í því kom einnig fram að börnunum fannst þau nota jákvæðari aðferðir eftir að þau höfðu farið yfir námsefnið *Vinir Zippý* og gilti þetta bæði um Danmörku og Litháen. Við lok yfirferðarinnar yfir námsefnið fannst börnunum þau nota fjölbreyttari aðferðir en börnunum í samanburðarhópnum fannst. Bæði í Litháen og Danmörku var um framfarir að ræða í félagslegum samskiptum og samvinnu ef marka má athuganir kennaranna. Og í viðtölum við börnin sýndu þau öðrum meiri samúð og skilning. Einnig virtust börnin í Litháen sýna meiri staðfestu og sjálfsaga en Litháen var eina landið þar sem unnt var að bera árangur tilraunahópsins saman við annan hóp (samanburðarhóp). Í Litháen hafði dregið úr ofvirkni og vandamálum er tengdust því að einhverjum er haldið utan við hópinn.

Eftirfarandi kom m.a. fram í matsskýrslunni: „Stórkostlegt er að sjá að ekki hafa aðeins verið greinilegar framfarir í báðum löndunum, að því leyti að börnin beita mun fleiri aðferðum en áður við lausn mála, heldur kom í ljós þegar skoðað var hvaða aðferðum var nú oftast beitt að það reyndust vera sömu aðferðirnar bæði í Danmörku og í Litháen og allt aðferðir sem börnin höfðu náð tökum á eftir að hafa kynnst námsefninu *Vinir Zippý*.“



Athugað var hvort munur væri á árangri telpna og drengja en það kom matsaðilum á óvart að finna hreinlega engan mun.

Matið leiddi í ljós að börn í öllum bekkjunum nema einum í Danmörku og einum í Litháen höfðu sýnt framfarir við að beita a.m.k. einni aðferð við að takast á við vandamál. Í engum bekkjanna höfðu málin tekið verri stefnu en nokkur munur var á því hve miklar framfarir höfðu orðið. „Við því var alltaf að búast að einhver munur yrði vegna þess að áhugi kennara og færni var ekki sú sama í öllum tilvikum. Einnig var munur á bakgrunni einstaklinganna sem þátt tóku í verkefninu.“



Einnig segir í matsskýrslunni: „Niðurstöðurnar lofa mjög góðu. Námsefni, sem samið er í þeim tilgangi að bæta færni og hegðun nemenda, er oft kennt án þess að framfarir séu greinilegar þegar til skemmri tíma er litið. Oft styðst tilraunakennsla af þessu tagi ekki við niðurstöður samanburðarrannsóknar eins og í þessu tilviki. Úttektir eða mat á gæðum annars námsefnis, sem einvörðungu byggjast á ánægju þátttöku barnanna og kennara þeirra, sýna yfirleitt allar jákvæðar niðurstöður hvort sem það hefur haft einhver áhrif á raunverulega hegðun barnanna.“

## Lokaniðurstaða



„Niðurstöður þessa mats benda til þess að námsefnið *Vinir Zippý* hafi greinileg áhrif þegar til skemmri tíma er litið og bæti hæfni barna til að takast á við ýmsa erfileika sem þau standa frammi fyrir í daglegu lífi. Það bætir viljann til samvinnu, styrkir sjálfstjórn, eykur samúð með öðrum og dregur úr hegðunarerfiðleikum.“ Þessar niðurstöður eru mjög þýðingarmiklar vegna þess að þær byggjast á athugunum á tveimur aldurshópum í leikskóla og yngstu bekkjum grunnskóla og voru

gerðar í löndum með talsvert frábrugðna menningu – Danmörku og Litháen. Niðurstöður, sem fengust úr meginlegum athugum, voru studdar niðurstöðum viðtalsrannsóknna.

Viðbrögð margra áhugsamra kennara námsefnisins hafa rennt enn styrkari stoðum undir það sem niðurstöður rannsóknanna leiddu í ljós. Þeir eru allir sammála um að námsefnið hafi bætt samskiptahæfni barnanna, bæði í samskiptum við önnur börn en einnig samskiptin við kennarana, og námsefnið hafi einnig bætt hæfni barnanna við að takast á við erfiðleika sem mæta þeim frá degi til dags. Kennurunum fannst einnig að vinnan með námsefnið hafi almennt haft jákvæð áhrif á liðsheildina í bekkjunum. Í nokkrum tilvikum fannst kennurunum að þeir hefðu sjálfir lært að takast á við eigin vandamál með betri árangri.



## Ábendingar frá matsaðilum

Pótt fram komi í matinu mjög jákvæð niðurstaða þegar á heildina er litið benda matsaðilar þó á nokkur atriði sem betur mættu fara:

- Þegar námsefnið er kennt í leikskólum er ekki hægt að nýta efni sem gerir ráð fyrir lestri texta.
- Fyrir sumum kennurum vefst að ljúka kennslunni á tilsettum tíma. Betri upplýsingar og þjálfun í að skipuleggja hverja kennslustund þurfa að vera hluti námskeiðsins sem kennararnir sækja. Hægt er að skipta hverri kennslustund í tvær og hefur það gefist vel þeim kennurum sem reynt hafa.
- Bent var á ýmislegt sem betur mætti fara, allt frá stafsetningarvillum og málsfarslegum ábendingum yfir í tillögur um veigameiri atriði. Ef meiriháttar breytingar eru af einhverjum ástæðum gerðar á einhverjum hlutum námsefnisins þarf að tilraunakenna þá hluta áður en hið breytta námsefni er gefið út.

Allar ábendingarnar hafa verið teknar til greina.

En, eins og bent var á af þeim sem unnu matið, hefði alveg mátt nota námsefnið án breytinga því þar sem börnin væru ekki orðin læs gæti kennarinn lesið fyrir þau og útskýrt mikilvægustu hugmyndirnar og leitt börnin áfram í verkefnavinnunni eftir því sem á þyrfti að halda.

Í matinu var lagt til að rannsakað yrði hvort börnin nýttu sér það sem þau hefðu tileinkað sér þegar til lengri tíma væri litið, hvort færni til að ráða fram úr aðsteðjandi vanda og félagsfærni þeirra væri áfram betri en barna í samanburðarhópi.

Lokaorðin í matsskýrslunni voru á þessa leið: „Pótt árangrinum verði ekki fylgt eftir eins og hér er mælt með, eru niðurstöðurnar samt glæsilegar. Okkur er ekki kunnugt um að sambærilegt námsefni fyrir börn hafi verið metið með sama hætti og þetta, þ.e. farið í gegnum ýtarlegt og strangt mat ótengdra matsaðila. Enn fremur eru niðurstöðurnar ótvírætt á þá leið að námsefnið sé árangursrík aðferð til þess að ná settum markmiðum.“



Tvær athuganir, sem fram fóru í Litháen, leiddu einnig til jákvæðra niðurstaðna.

Fyrri rannsóknin, sem dr. Ona Monkeviciene frá Próunarmiðstöð uppeldismála stjórnaði, beindist að ferli sem börn fara í gegnum þegar þau flytjast milli skólastiga, þ.e. úr leikskóla í

grunnskóla. Skoðað var hve vel börnin réðu við þessar breytingar. Í rannsókninni voru 140 börn sem öll höfðu farið yfir námsefnið *Vinir Zippý* síðasta árið sitt í leikskóla. Til samanburðar var annar hópur barna – 106 börn – sem ekki höfðu kynnst námsefninu. Fræðimenn frá Kennslu- og uppeldisháskólanum í Vilnius tóku viðtöl við kennara og foreldra og reyndu þannig að meta hve vel börnunum hefði tekist að laga sig að hinu nýja skólaumhverfi.

Kennararnir, sem rætt var við, voru þeirrar skoðunar að börnin, sem tekið höfðu þátt í námskeiðinu um Vini Zippý, ættu mun auðveldara með að fara eftir skólareglum, ættu auðveldara með að eignast vini, réðu betur fram úr erfiðleikum og veittu öðrum aðstoð við að leysa úr vandræðum. Börnin, sem farið höfðu yfir námsefnið *Vinir Zippý*, virtust glaðari og ánægðari en börnin sem höfðu ekki kynnst þessu námsefni.

Foreldrarnir skýrðu frá því að börnin í tilraunahópnum væru líklegri til að leggja ánægð af stað í skólann og koma glöð heim og þessi börn ættu greinilega betra með að venjast og fara eftir skólareglunum. Þessi hópur barna átti mun síður við erfiðleika að stríða og beitti fjölbreyttari og árangursríkari aðferðum við að leysa vandamál.

Í síðari rannsókninni var sjónum beint að börnum ári eftir að þau höfðu farið yfir námsefnið *Vinir Zippý*. Í þeirri rannsókn kom í ljós að allar framfarirnar, sem orðið höfðu í tengslum við kennslu námsefnisins, reyndust vera til staðar ári síðar. Þessi niðurstaða byggðist á skipulegum athugunum og viðtölum við börnin.

Frekari rannsóknir eru í undirbúningi og miða þær að því að meta langtímaárangur af kennslu námsefnisins.



# Viðmið fyrir samstarf

Fyrirtækið PFC (*Partnership for Children*) er staðsett í Englandi. Þetta er í raun sjálfstæð stofnun sem rekin er án ágóða. Stofnunin sér ekki um skipulag og framkvæmd kennslu námsefnisins víðs vegar um hinn byggða heim heldur hefur það markmið að koma á fót og efla samstarf við skólayfirvöld og aðrar stofnanir sem reknar eru án ágóða. PFC lætur í té námsefnið, skipuleggur fyrstu námskeið í kennslu þess, býður upp á áframhaldandi stuðning og ráðgjöf, veitir aðstoð við mat á námsefninu, samhæfir ábendingar sem berast frá kennslustofum vítt og breitt um heiminn, finnur nýjum hugmyndum farveg og kemur upplýsingum á framfæri.

PFC leitar eftir samstarfsaðilum sem uppfyllt geta eftirtalin atriði:

- Eru opinberir aðilar eða lögaðilar sem geta fengið til liðs við sig yfirvöld skóla og menntamála.
- Hafa í huga að bjóða námsefnið til kennslu stórs hóps barna.
- Geta tryggt að námsefnið verði kennt í heild sinni.
- Tryggja að allir kennarar, sem hafa kennslu námsefnisins með höndum, hafi tilskilin kennsluréttindi.
- Fá leyfi PFC áður en gerðar verða breytingar á inntaki námsefnisins.
- Geta sannfært PFC um að þegar til lengri tíma sé litið standi kennsla námsefnisins undir sér og verði ekki háð fjárstyrk frá PFC.
- Samþykkja að deila reynslunni af því að kenna námsefnið með öðrum og stuðla þannig að alþjóðlegri útbreiðslu og þróun námsefnisins *Vinir Zippý*.
- Eru reiðubúnir að láta þýða námsefnið og gefa út námsgögnin.
- Útnefna aðila sem yrði tengiliður við PFC.
- Skipuleggja námskeið og ráðgjöf handa þeim sem hafa kennsluna með höndum til þess að tryggja að kennslan sé í samræmi við þær kröfur sem PFC gerir.
- Undirrita samkomulag eða lögmætan, bindandi samning.
- Halda vörð um útgáfurétt PFC á námsefninu *Vinir Zippý*.
- Greina PFC frá því er kennslu námsefnisins varðar, hvar hún fer fram, fjölda þátttakenda o.s.frv.
- Greiða fyrir heimsóknnum fulltrúa frá PFC er kæmu til þess að fylgjast með kennslu.
- Viðurkenna PFC sem frumhöfunda námsefnisins og GlaxoSmithKline sem styrktar-aðila.
- Láta af hendi við PFC eintök af útgefnu efni og umfjöllun í fjölmiðlum um námsefnið og kennslu þess.
- Greina PFC frá niðurstöðum árangursathugana eða mats á námsefninu og kennslu þess.
- Veita PFC aðgang að þýðingum námsefnisins á stafrænu formi og leyfi PFC að nota þýðingarnar að vild.
- Láta PFC í té eintök af öllu efni sem samið er í tengslum við námsefnið.



**Partnership for Children** er alþjóðleg góðgerðarstofnun, skráð á Bretlandi, sem hefur að markmiði að „hjálpa börnum og ungmennum hvarvetna í heiminum að ná færni sem stuðlar að tilfinningalegu jafnvægi þegar til lengri og skemmri tíma er litið.“

*Partnership for Children* hefur með höndum yfirstjórn námsefnisins *Vinir Zippý* og heldur auk þess úti vefsíðu þar sem upplýsingar til kennara og foreldra er að finna. *Partnership for Children* er stofnaðili að *International Alliance for Child and Adolescent Mental Health and Schools* og er einnig meðlimur í NGO-ráðinu innan UNICEF.

Þeim sem óska nánari upplýsinga um starfsemi Partnership for Children, eða nánari upplýsinga um námsefnið *Vinir Zippý*, er bent á að hafa samband við:

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

Sími: 44 (0) 20 8974 6004 Netfang: [info@partnershipforchildren.org.uk](mailto:info@partnershipforchildren.org.uk)  
Fax: 44 (0) 20 8974 6600 Veffang: [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)



Samningur námsefnisins *Vinir Zippý* var styrkt af GlaxoSmithKline (GSK) sem er eitt af stærstu lyfjaframleiðslufyrirtækjum heims og var styrkveitingin hluti af samfélagsstefnu fyrirtækisins. Hún felst í baráttu fyrir betra og ánægjulegra lífi og því að gera fólki kleift að auka virkni sína, bæta líðan sína og lifa lengur. Þetta eru markmið sem stjórn fyrirtækisins telur árangur og vöxt fyrirtækisins byggjast á. GSK hefur í heiðri gildi er lúta að ábyrgð þeirra sem hafa stjórnun með höndum og að samstarf við aðra sé styrkur fyrirtækisins. Leiðir til þess að vinna í samræmi við þessar hugmyndir eru í bland samstarfsverkefni, góðgerðarstarfsemi, styrkir og frumkvöðlastarf í tengslum við lýðheilsu. Áhersla er lögð á þátttöku í verkefnum sem fela í sér nýbreytni, sem eru sjálfbær og vistvæn og verkefni sem hafa skýran, ápreiðanlegan árangur í för með sér.

Þeim sem óska eftir að fá nánari upplýsingar um samstarfsverkefni á vegum *GSK Community Partnerships* er velkomið að hafa samband við:

**Global Community Partnerships, GlaxoSmithKline, 980 Great West Road, Brentford, Middlesex TW8 9GS, Bretlandi**

Netfang: [community.partnership@gsk.com](mailto:community.partnership@gsk.com) Veffang: [www.gsk.com/community](http://www.gsk.com/community)

Umsjón og útgáfa námsefnisins *Vinir Zippý* á Íslandi er í höndum Lýðheilsustöðvar

Þeim sem óska nánari upplýsinga er bent á að hafa samband við:

**Lýðheilsustöð, Laugavegi 116, 105 Reykjavík**

Sími: 5 800 900  
Netfang: [lydheilsustod@lydheilsustod.is](mailto:lydheilsustod@lydheilsustod.is)  
Veffang: [www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)







LÝÐHEILSUSTÖÐ

Laugavegi 118, 105 Reykjavík

Sími: 5 800 900

Bréfsími: 5 900 901

[lydheilsustod@lydheilsustod.is](mailto:lydheilsustod@lydheilsustod.is)

[www.lydheilsustod.is](http://www.lydheilsustod.is)