



Guðrún Guðmundsdóttir

Vinir Zippý í grunnskóla á Íslandi



Andleg og líkamleg heilsa barna og unglinga leggur grunninn að velferð þeirra í lífinu. Því er mikilvægt að allt forvarnastarf taki mið af þessu samspili (1,2,3). Lýðheilsustöð vill leggja sitt af mörkum með því að stuðla að því að námsefnið Vinir Zippý verði kennt í skólum landsins. Í greininni verður sagt frá þessu verkefni, en Vinir Zippý eða „Zippy’s Friends“, er alþjóðlegt forvarnaverkefni á sviði geðheilsu fyrir 6-7 ára börn sem hefur verið notað með góðum árangri víða um heim. Það eru bresk góðgerðarsamtök „Partnership for Children“ sem sjá um útbreiðslu og þróun verkefnisins www.partnershipforchildren.org.uk.

Hugmyndin að baki námsefninu *Vinir Zippý* er mjög einföld: Ef börnum er kennt að kljást við erfiðleika á eigin spýtur meðan þau eru ung munu þau verða betur undir það búin að takast á við vandamál og andstreymi á unglings- og fullorðinsárum ⁽⁴⁾.

Námsefnið var 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 og miðast það 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 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.

Uppbygging

Kennslustundunum 24 er skipt í sex námsþætti og fjallað um sérstakt efni í hverjum þeirra. Í fyrsta námsþætti er til dæmis fjallað um tilfinningar. Efni hvers þáttarerskiptniður á fjórar kennslustundir: Að vera dapur/Að vera glaður – Að vera reiður og pirraður – Að vera afbrýðisamur og öfundsjúkur – Að vera óruggur og hræddur eða kvíðinn.

Hver kennslustund hefst á því að kennarinn les hluta sögunnar. Börnin taka síðan til við ýmis verkefni tengd sögunni, m.a. að teikna myndir, ræða saman eða taka þátt í hlutverkaleik eða spili. Markmiðið með þessum verkefnum er að börnin kynnist og átti sig á eigin tilfinningum og hegðun sem gjarnan tengist þeim. Í námsefninu *Vinir Zippý* er ekki gert ráð fyrir að börnum sé sagt hvað þeim beri að gera eða að ákveðin lausn sé algöð eða alsæl. Þess í stað eru þau 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 því einnig er lögð áhersla á mikilvægi þess að þau tali við aðra þegar þeim líður illa, eru döpur eða reið – svo 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 honum að halda. Endurtekning er mikilvægur þáttur í námsferlinu þegar um nám ungra barna er að ræða og 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 námsefnisins og boðskapnum sem verkefnið í heild hefur fram að færa. Börnin fá liti og myndir í vasabrotsformi sem þau mega fara með heim og þau eru hvött til þess að ræða um *Vinir Zippý* við foreldra sína. Í kynningarbæklingi fyrir foreldra er yfirlit yfir það sem börnin munu læra. Við lok kennslunnar taka börnin við skjali sem staðfestir þátttöku og nám.

REGLUR



Réttíð upp hönd ef að þú 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 fallegt til að segja við aðra



Þú þurfið ekki að segja neitt ef þú viljið það ekki.

Hlutverk kennarans

Hlutverk kennarans í kennslu þessa náms-efnis 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, þ.e. að bjarga sér sjálfur og hvaða þýðingu það hefur fyrir börn og líðan þeirra að vera fær um það. Þar er skýrt frá uppbyggingu námsefnisins og færð rök fyrir vali hinna ýmsu viðfangsefna. Kennararnir læra að þekkja vel hvern hinna sex þátta og fara vandlega í gegnum öll viðfangsefni sem börnunum er ætlað að vinna við. Á námskeiðinu gefst jafnframt gott tækifæri til umræðna. Mikilvægur þáttur þjálfunarinnar felst í því að búa kennara undir það 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. Kennarar eru hvattir til þess að gera sérstakar ráðstafanir í kennslustofunni þar sem námsefnið er kennt. Best þykir að börnin geti setið í hring fremur en við borðin sín. Sex reglur, sem ætlast er til að börnin fylgi, þurfa að hanga uppi á vegg. Sjötta reglan er einkar 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 námsefnið gagnist börnum við að leysa vandamál á farsælan hátt hafi það einnig komið þeim sjálfum til góða. Það hafi kennt þeim að bregðast við vandamálum á nýjan hátt og komið þeim vel í einkalífinu.

Við lok hvernar kennslustundar fylla börnin út matsblað í því skyni að læra að meta það sem þau hafa hugleitt og fundið fyrir í kennslustundinni.

Mat

Tvisvar hefur verið lagt heildarmat á námsefnið í mismunandi menningarumhverfi, bæði á kennsluna og áhrifin sem hún hefur haft. Niðurstöðurnar benda til þess að námsefnið *Vinir Zippý* hafi greinileg áhrif, a.m.k. þegar til skemmri tíma er litið. Það bæti hæfni barna til að takast á við ýmsa erfiðleika sem þau mæta í daglegu lífi (coping abilities) samanborið við börn sem ekki fóru yfir námsefnið. Matið leiddi í ljós framfarir sem fólust í meiri samstarfshæfileikum, aukinni hæfni við að taka ákvarðanir, meiri sjálfstjórn, meiri samúð í garð annarra og bættri hegðun. Börnin, sem lærðu og tileinkuðu sér aðferðirnar sem kenndar eru í námsefninu, kunnu að nota jákvæðar samskiptaaðferðir, til dæmis að biðjast fyrirgefningar, segja sannleikann, tala við vini sína, hugleiða vandamál og halda ró sinni. Matið sýndi einnig að óheppilegum

Matsblað



Námsþáttur: _____
Kennslumand: _____

1) Var gaman í kennslustundinni?



Mér fannst gaman



Mér fannst ekki gaman

2) Hvernig leið mér í kennslustundinni?



Mér leið vel



Mér leið illa

NOKKUR ÁHERSLUATRÍÐI

- Markmiðið með námsefninu *Vinir Zippý* er að þjálfa 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 sínum og 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 hennar hefur verið lagt mat á stöðuna. Alþjóðlega viðurkenndir sérfræðingar hafa haft slíkt mat með höndum.
- Enda þótt námsefnið hafi upphaflega verið samið í Danmörku og Litháen hefur markmiðið ávallt verið að það mætti nýta hvarvetna á jarðarkringlunni.
- Kennarinn, sem kennir námsefnið, hefur sérstaklega 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 bjarga sér sjálf og er þá einkum miðað við börn í yngstu bekkjum grunnskóla.

aðferðum, eins og að reiðast, naga neglur, hrópa og öskra, var síður beitt. Áhrifin voru þau sömu meðal drengja og stúlkna. Frekari rannsóknir eru fyrirhugaðar og miða þær að því að meta langtímaárangur af kennslu námsefnisins ^(5,6).

Sífelnt fleiri lönd hafa tekið upp námsefnið og á árinu 2004 var það kennt í 413 skólum í níu löndum, þ.e. Brasilíu, Kanada, Hong Kong, Indlandi, Litháen, Noregi, Danmörku, Póllandi og Englandi. Ísland er því tíunda landið sem tekur upp og kennir þetta námsefni.

Vinir Zippý til Íslands

Stýrihöpurnum verkefnið hér á landi var settur á stofn í byrjun árs 2005. Greinarhöfundur, sem hefur umsjón með verkefninu, sótti námskeið í höfuðstöðvum „Partnership for Children“ í London þar sem kennt var að nota námsefnið. Auk verkefnisstjóra sóttu námskeiðið kennari, leikskólakennari og skólahjúkrunarfræðingur sem einnig er menntaður kennari.

Námsefnið hefur verið þýtt á íslensku og er þýðingin forprófuð skólaárið 2005-2006 í leikskólanum Maríuborg, Ingunnarskóla

og Norðlingaskóla.

Kennararnir sem sóttu námskeiðið í London kenna námsefnið. Eftir að þýðingin hefur verið forprófuð, og vankantar sniðnir af, er stefnt að því að taka námsefnið upp í grunnskólum víða um land haustið 2006, að undangengnu námskeiði fyrir kennara sem Lýðheilsustöð mun standa fyrir. Þá er einnig stefnt að því að meta gagnsemi námsefnisins með sömu aðferðum og áður hafa verið notaðar þannig að um alþjóðlegan samanburð geti orðið að ræða. Við upptöku og innleiðingu námsefnisins er mikilvægt að allir fagaðilar, sem vinna með börnum í skólum, verði þátttakendur. Þannig fæst heildræn nálgun sem leiðir til góðs árangurs.

Guðrún Guðmundsdóttir Höfundur er verkefnisstjóri Geðræktar hjá Lýðheilsustöð.

Samning og endurskoðun á námsefninu *Vinir Zippý* hefur frá upphafi verið styrkt með framlögum frá GlaxoSmithKline. Nánari upplýsingar um verkefnið er að finna á heimasíðu „Partnership for Children“ www.partnershipforchildren.org.uk og á heimasíðu Lýðheilsustöðvar www.lydheilsustod.is/lydheilsustod/gedraekt/.

Heimildir

1. Jané-Llopis, E. og Anderson, P. Menaal Health Promotion and Mental Disorder Prevention. A policy for Europe. Nijmegen: Radboud University Nijmegen, 2005.
2. World Health Organization (WHO). Child and Adolescent Mental Health Policies and Plans. Mental Health Policy and Service Guidance Package. Geneva, Swizerland: WHO, 2005a.
3. World Health Organization (WHO). Mental health: facing the challenges, building solutions. Report from the WHO European Ministerial Conference. Copenhagen Denmark: WHO, 2005b.
4. Lazarus, R.S. og Folkman, S.. Stress, Appraisal and Coping. New York: Springer Publishing Company, 1984.
5. Bale, C. Early start to suicide prevention: Children's programme shows promising results. *Sucidologi*, 8, 2003, 16-18.
6. Mishara, B.L. og Ystgaard, M. Effectiveness of a Mental Health Promotion Program to Improve Coping Skills in Young Children: Zippy's Friends. *Early Childhood Research Quarterly*, 21, 2006, 110-123.

Nordspråk

Sumarnámskeið Nordspråk í ár verður haldið í Þórshöfn í Færeyjum 22. – 27. júní og ber heitið „Skaldskapur av manna munni - mundtlige traditioner i Norden“. Þar verður fjallað um munn-mælasögur og hefðir tengdar þeim.

Haustnámskeið verður haldið í Stokkhólmi 21. – 24. september og fjallar það um norrænar barnabókmenntir eftir Pippi. Í október eða nóvember verður svo námskeið í norrænni málsögu haldið í Kaupmannhöfn. Þar verður að hluta til gengið út frá nýútkominni bók Norden med rødder og fødder sem er aðgengileg í netútgáfu á: www.norden.org Síðasta námskeið þessa árs verður fyrir þá sem kenna kennaranemum og fjallar það um ritun. Staður og tími er ekki frágengið enn.

Nordspråk fær rekstrarfé sitt frá Nordplus sprog áætlun norrænu ráðherra-nefndarinnar og því hefur tekist að halda námskeiðsgjöldum í lágmarki. Íslenskir kennarar hafa ekki látið sitt eftir liggja og verið bæði fjölmennir og virkir þátttakendur í námskeiðunum. Núverandi fulltrúar Íslands í Nordsprák eru: Auður Leifsdóttir, Kvennaskólanum, Edda Pétursdóttir, Laugalækjarskóla, Guðlaug Guðmundsdóttir, Menntaskólanum við Hamrahlíð og Hafdís Bára Kristmundsdóttir, Garðaskóla. Nánari upplýsingar um starfsemi Nordsprák og skráningu á námskeið er að finna á heimasíðu félaganna, www.fdk.is, modurmal.ismennt.is og á www.nordskol.org/nordspraak

Úthlutun Orlofshúsa sumarið 2006



Síðasti umsóknardagur orlofhúsa er **24. apríl**. Úthlutun fer fram **28. apríl** Lausar vikur sem ekki ganga út við úthlutun verða settar á Orlofsvefinn 28. apríl. Greiðslur á sumarleigu í úthlutun verða að berast fyrir **15. maí**, að öðrum kosti er þeim endur-úthlutað. Félagsmenn verða að tilkynna skrifstofu Orlofssjóðs sem fyrst og ekki síðar en 15. maí, ef þeir ætla ekki að nýta úthlutun sína. Berist ekki tilkynning eru dregnir 12 orlofspunktar af þeim.

Þegar hefur verið opnað fyrir bókanir í Flakkara á Akureyri. **Eftirtalin hús eru í boði í Flakkara og hefjast bókanir 1. maí:**

- a) Sóleyjargata 25 og 33 verð mismunandi eftir stærð íbúða
- b) Ásabyggð hús 38, 39, 40 verð 6.000.- fyrir sólarhring, punktar 5
- c) Heiðarbyggð hús 1 verð 7.500.- fyrir sólarhring, punktar 6
- d) Kjarnabyggð hús 4 verð 6.000.- fyrir sólarhring, punktar 5
- e) Laugarvatn 3 nemendaíbúðir verð 4.000.- fyrir sólarhring, punktar 3
- f) Tókastaðir Héraði verð 6.000.- fyrir sólarhring, punktar 5
- g) Akureyri Drekaqil 21 verð 4.500.- fyrir sólarhring, punktar 3
- h) Akureyri Þingvallastræti 16 verð 6.000.- fyrir sólarhring, punktar 5
- i) Akureyri Hafnarstræti 20 verð 6.000.- fyrir sólarhring, punktar 5
- j) Akureyri Smárahlið 18 verð 6.000.- fyrir sólarhring, punktar 5
- k) Akureyri Norðurgata 30 verð 4.500.- fyrir sólarhring, punktar 3
- l) Vestmannaeyjar Áshamar verð 6.000.- fyrir sólarhring, punktar 5
- l) Hálsaból Grundarfirði verð 6.000.- fyrir sólarhring, punktar 5
- m) Signýjarstaðir Borgarfjarðarsveit verð 6.000.- fyrir sólarhring, punktar 5
- n) Signýjarstaðir Borgarfjarðarsveit (smáhús) verð 4.000.- fyrir sólarhring, punktar 3
- ó) Hólmavík Bogabraut 29 verð 5.000.- fyrir sólarhring, punktar 4
- p) Skagaströnd Bankastræti 7, verð 5.000.- fyrir sólarhring, punktar 4

Sólarhringsleiga er frá kl. 16:00 komudag til kl. 12:00 brottfaradag.

Fyrstur bókar - fyrstur fær

Stjórn Orlofssjóðs KÍ