Undervisningsprogrammet *Zippys venner:* Sinte følelser

Tekst og foto: Ingeborg Vea

- I dag skal vi snakke om en følelse som heter sinne. Det er ikke alltid lett å vite hva man skal gjøre når man er sint, sier Wenche Sognli, lærer for første årstrinn på Follebu skole i Oppland.

11 forventningsfulle elever på første trinn sitter i ring i et hjørne av klasserommet. De skal ha sin andre Zippy-time. Som én av 17 grupper i Norge er disse elevene på Follebu med på pilotprosjektet *Zippys venner*. *Zippys venner* er et undervisningsopplegg beregnet på 6-8-åringer, om pinnedyret Zippy, gutten Tig og vennene hans. Gjennom 24 undervisningsleksjoner følger barna Zippy og vennene i gode og onde dager. De blir uvenner, lei seg, glade igjen, sjalu, nervøse og sinte. Etter en innledende historie skal barna i gruppen svare på spørsmål og løse oppgaver hvor de tenker gjennom hvordan de ville ha håndtert utfordringene Zippy og vennene hans støter på.

- Hva kan vi gjøre for å få det bedre når vi er lei oss? spør Wenche.

- Få hjelp til å bli trøstet
- Gå til noen for å få være med å leke
- Da vil jeg gå til Bjørn Thomas som har flyttet
- Si i fra til en voksen
- Spille play-station eller dataspill
-Vente til det blir bedre

6-åringene på Follebu mangler ikke gode forslag. Wenche leser noen nye avsnitt om Tig og Zippy;

"…Hva er det med deg, Tig, spurte far. Har du også hatt det fint? Nei ikke helt, sa Tig. Han hadde bestemt seg for at skolen var et dumt sted, og at han ikke ville dit mer. Etter middagen gikk han opp på rommet sitt og la seg på senga…"

- Kan dere huske en gang dere var sinte, og hva dere gjorde for å få det bedre? spør Wenche.

- Når lillebroren min biter meg, tar jeg sykkelen og sykler til Karen.

- Jeg får nesten ikke lov til *noe* av faren min. Da besøker jeg noen venner.

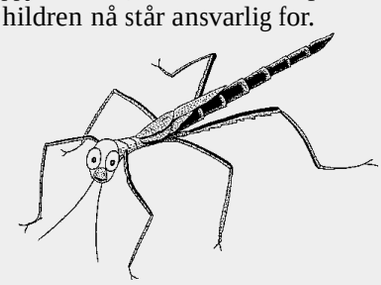
- Når mamma sier "neste lørdag kan vi gjøre det", men så blir det ikke noe av da heller. Da besøker jeg en venn.

- Når jeg og mamma er i byen, skal mamma alltid prøve klær. Da gjemmer jeg meg mellom klærne…

Follebu skole har skaffet seg fire ekte pinnedyr. De bor i en egen boks som settes fram i klasserommet den dagen gruppen skal ha Zippy-time.

Zippys venner:

- Undervisningsprogram beregnet på 6–8-åringer
- Hensikten med programmet er å lære barna å mestre hverdagsproblemer, identifisere og snakke om følelser og utforske måter å håndtere dem på. Bedre mestring av livspåkjenninger og kriser beskytter i sin tur mot psykiske problemer, som i verste fall kan utløse ønske om selvmord. Slik sett er programmets overordnede mål å forebygge selvmordsatferd.
- Programmet fyller 24 skoletimer, som alle tar utgangspunkt i en historie om pinnedyret Zippy og vennene hans. Oppgavene har ingen fasit, barna skal selv komme med løsningsforslag på utfordringene historiene tar opp.
- Aktiviteten i timene varierer mellom tegning, rollespill, øvelser, lek og samtale. Alle historiene har fargerike illustrasjoner.
- Lærerne som underviser i *Zippys venner*, får opplæring i programmet i forkant og veiledning underveis. Til hver undervisningstime følger en detaljert lærerveiledning. Lærerne skal evaluere hver undervisningstime.
- Idéen til *Zippys venner* kommer fra den britiske organisasjonen Befrienders International, som har drevet krisetelefoner i en rekke land. De spurte seg hva som kunne gjøres for å forebygge at så mange kommer i en situasjon hvor de ønsker å ta sitt eget liv. Svaret ble det forebyggende barneprogrammet *Zippys venner*, som Partnership for Children nå står ansvarlig for.



Barna trekker "situasjonskort" fra Den magiske esken. Hva kan man gjøre hvis bestevennen flytter til en annen by?

Vi er halvveis i timen. Ingen av de 11 små rumpene sitter på stolene lenger. Noen står på stolen, noen klyper sidemannen, noen slanger seg på gulvet og noen klør seg i øret. Skolesituasjonen er fortsatt ganske ny for barna, som for halvannen måned siden hadde sommerferie og var lykkelig uvitende om hva det betyr å sitte stille i timen.

Men brått blir det stille. Wenche har hentet frem Den mystiske esken. Esken er dekket med sølvfarget papir og har små stjerner i mange farger på utsiden. I esken ligger det "situasjonskort", små kort som beskriver ulike situasjoner. Aleksander får trekke første kortet. Kortet viser en gutt som leker, mens ei jente tar sykkelen hans. Aleksander skal vise hvilket uttrykk gutten kan ha i ansiktet når det skjer, mens de andre skal gjette hvilken følelse han uttrykker. Han legger ansiktet i betenkningsfulle folder.

- Du er sur!

- Du er sint!

- Hva bør Aleksander gjøre i en sånn situasjon? spør Wenche

- Han kan grave et stort hull i sandkassa slik at jenta som tok sykkelen faller nedi.

- Så kan han dekke over hullet med blader..

- Han kan spørre om å få sykkelen tilbake.

"Felleløsningene" hagler. Så ringer klokka, og timen er over. En god, gammeldags skoleklokke med en lyd som river.

- Vent! Dere må fylle ut "Min meningarkene", sier Wenche.

Barna krysser av på sol hvis de er fornøyde med timen, på sky hvis de ikke er fornøyde. Denne gangen ble det flere skyer enn soler.

- Barna kom rett fra gymtime, og var nok slitne, sier Wenche.

Har forventninger

Wenche er lærer på åttende året, men er ganske ny som lærer på første trinn. Hun synes det er spennende å være med på pilotprosjektet *Zippys venner*.

- Det er det eneste faget som fokuserer på hvordan man kan håndtere følelser og ulike situasjoner på en hensiktsmessig måte. Det er litt vanskelig å si hvordan det fungerer, da vi fortsatt er i startfasen. Men jeg har forventninger. Spesielt i forhold til måten elevene snakker til hverandre på. Reglene i Zippy er supre, sier hun.

Reglene henger på veggen i klasserommet. I Zippys verden er det ikke lov å si stygge ting, man skal tenke på fine ting å si til hverandre, ingen behøver å si noe hvis de ikke har lyst, og de som ønsker å si noe må rekke opp handa.

Lærere som har gjennomført *Zippys venner* andre steder, har i evalueringen blant annet pekt på at undervisningsopplegget har gitt dem et nytt syn på mange av elevene.

- Ved at elevene selv skal komme med løsningsforslag, trer de tydeligere frem. Det er spennende for meg som lærer å høre hva de svarer. Noen overrasker, forteller Wenche. - Ett av barna, som ofte faller utenfor, viser seg å ha utrolig mange gode forslag til løsninger. Det er morsomt!

Til hver modul i *Zippys venner* følger en detaljert beskrevet fremgangsmåte for lærerne.

- Jeg er noe ambivalent i forhold til detaljstyringen. På den ene siden er det lettvint. Dersom jeg ikke rekker å forberede

Hvordan føles det når noen tar fra en sykkelen? Det er en av situasjonene barna skal drøfte i Zippys venner.

meg ordentlig, kan jeg så å si lese nesten ordrett fra boka. På den andre siden stresser det meg og gjør meg noe ufri overfor elevene, sier Wenche.

Nøye evaluert

I Norge har Organisasjonen Voksne for Barn (VfB) lisens på, og prosjektansvar for *Zippys venner*. Med støtte fra Sosial- og helsedirektoratet gjennomfører VfB en pilot på undervisningsopplegget i skoleåret 2004/2005. 17 grupper på fem skoler i Oppland og Rogaland er med på pilotprosjektet. I Oppland samarbeider Voksne for Barn med Sykehuset Innlandet avdeling Gjøvik om veiledning og oppfølging av lærerne lokalt, mens Stavanger kommune finansierer en prosjektansvarlig i Rogaland.

Mette Ystgaard, cand.paed. og førsteamanuensis ved Seksjon for selvmordsforskning og -forebygging ved Universitetet i Oslo er rådgiver for programmet i Norge. Hun var også en av rådgiverne for Befrienders International som utviklet *Zippys venner.* Hun er nå styremedlem i britiske Partnership for Children som i dag står ansvarlig for programmet internasjonalt.

- Programmet er så langt prøvd ut i England, Danmark, Litauen, Brasil, India og snart også Canada. Mer enn 10.000 barn har fullført programmet, og resultatene er nøye analysert i flere evalueringsrunder, sier Ystgaard.

For å sikre et forskningsmessig grunnlag for konklusjoner ble forandringen i sosiale ferdigheter og mestring sammenlignet før og etter deltakelse i programmet. Elevene som deltok, ble også sammenlignet med en kontrollgruppe som ikke deltok i programmet. I tillegg leverte lærerne blant annet skriftlig rapport etter hver time.

- Sammenlignet med kontrollgruppen viste elevene som deltok i programmet, tydelig bedring i sosiale ferdigheter i forhold til samarbeid, positiv selvhevdelse, selvkontroll og evne til innlevelse i andres situasjon. Mestringsferdighetene var derimot ikke påviselig bedret, noe som førte til at programmet ble revidert. En ny versjon ble så testet og evaluert både i Danmark og i Litauen, forteller Ystgaard.

Alle elevene ble intervjuet før og etter at de gjennomgikk programmet, og svarte på spørsmål som blant annet "Hva gjør du når du er lei deg?". Sammenlikning av svarene viste at elevene hadde flere mestringsstrategier etter at de hadde vært igjennom programmet enn før. Der de tidligere hadde hatt ett alternativ, hadde de i etterkant flere. Tester har vist at barna som har deltatt i programmet, viser bedre mestringsstrategier også ett år etter gjennomføring.

Lærernes erfaringer har også vært positive. - Tilbakemeldingene vitner om bedre klassemiljøer, større kjennskap til elevene og overraskelse over hvor mye barna har å bidra med, sier Ystgaard.

Voksne for Barn skal summere opp erfaringene fra pilotprosjektet i Norge våren 05, men flere klasser må gjennomgå programmet før vi kan foreta en effektevaluering, sier Nina Grindheim, prosjektansvarlig for *Zippys venner* i Voksne for Barn.

- Planen er å spre programmet til flere skoler i Rogaland og Oppland neste år. På sikt håper vi å kunne tilby programmet til skoler over hele Norge, sier Grindheim.

Ingeborg Vea
er informasjons- og markedskoordinator i Organisasjonen Voksne for Barn (VfB), og redaktør for VfBs temamagasin OM og medlemsbladet Bulletin.

Følelser

- Å være glad og å være lei seg
- Å være sint og irritert
- Å være sjalu
- Å være nervøs og bekymret
- Å være skuffet og mange andre følelser

Kommunikasjon

- Å snakke om følelser
- Å finne ut hva vi føler
- Det å lytte
- Å få oppmerksomhet
- Selvbestemmelse

Vennskap

- Hva er en venn?
- "Du er ikke min venn lenger"
- Ensomhet og avvisning
- Vårt skuespill om vennskap
- Hvem vil være min venn?

Konfliktløsning

- Ord og handlinger som sårer
- Når venner blir uvenner
- Fredsstifteren
- Å løse problemer og søke hjelp
- Når det er problemer hjemme

Forandringer og tap

- Forandringer
- Hva betyr det å være død
- Å snakke om døden og det å dø
- Positive forandringer
- Å komme videre

Vi takler det

- Forskjellige måter å takle ting på
- Hvordan hjelpe andre
- Tilpasse seg nye situasjoner
- Feire sammen