Zippys venner

– et program for elever på 1. årstrinn i barneskolen

Zippys venner ble fra 1.jan 2007 tatt med i satsingen Psykisk helse i skolen. Det er et undervisningsprogram for barn mellom 6-8 år. Programmet har fokus på mestring.

Tekst: Hilde Viste Håland

Zippyprogrammet gjennomføres i 1. årstrinn på barneskolen med en undervisningstime pr uke i et halvt år. I praksis strekker det seg ofte over 7-8 mnd, da noen uker går ut på grunn av andre aktiviteter (f.eks. i desember). Programmet inneholder 6 moduler med 6 historier om Zippy og vennene hans. Lærerne som underviser i programmet, har fått opplæring på forhånd, og de har forpliktet seg til å gjennomføre hele programmet. Zippys venner skal ikke "plukkes" fra, men gjennomføres i sin helhet . Det er da vi vet at det har effekt, jfr Mette Ystgaard og Brian Misharas effektevaluering: "Effectiveness of a mental health promotion program to improve coping skills in young children: Zippy's friends".

Den første modulen heter "Følelser" og har som målsetting å bedre barnas evne til å gjenkjenne negative følelser og å identifisere mestringsstrategier for å håndtere disse følelsene.
Historien heter "Vi har mange følelser" og handler om Tig og Leela, som er tvillinger og som begynner i 1. klasse på skolen.
Modulen fokuserer på å forbedre barnas evne til å gjenkjenne fire grunnleggende følelser:

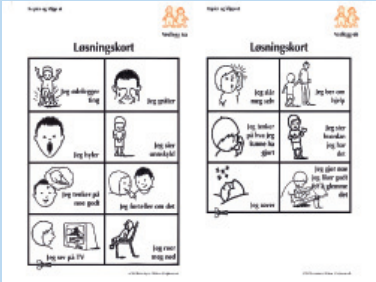
Å være lei seg (og glad)
Å være sint eller irritert
Å være sjalu
Å være nervøs.

Til historiene er det fargerike illustrasjoner som ligger som vedlegg i Zippypermen. Til materiellet hører det også med 2 plakater; en Zippyplakat og en Regelplakat. Hver Zippytime starter med at læreren går gjennom Regelplakaten :

Rekk opp handa når du vil si noe
Snakk en om gangen
Lytt til hverandre
Ikke si stygge ting
Tenk på fine ting dere kan si til hverandre
Du behøver ikke si noe hvis du ikke har lyst

Dette er enkle regler som alle Zippy-klassene "adopterer" som klassens regler.
Den siste regelen sier lærer gjelder i Zippytimene. Det kan være at en elev sitter med en vond klump i halsen, og ikke har lyst å si noe akkurat da.

Et eksempel på hvordan barna blir aktivisert i en Zippytime i 1.modul: Lærer har laget en "Mystisk eske" (som kan være en skoeske pyntet med "gullpapir"), som elevene skal trekke fra. Oppi esken ligger det forskjellige kort /oppgaver:



Den eleven som trekker et kort skal fortelle om en gang han hadde en vond følelse.
Så skal han se om det løsningskortet han har trukket passer for at han skal få det bedre.
På denne måten får elevene høre om mange mulige måter å mestre en vond følelse eller situasjon på, og de får anledning å øve på hvordan de kan takle det i rollespill og lek.
Det kommer fram mange fine situasjoner underveis i løpet av programmet.
Elevene har mange assosiasjoner til historiene som blir fortalt, og medelevene er ivrige og vil hjelpe og trøste når noen forteller om en gang de hadde det vondt.

Modul 2: Kommunikasjon.

Målsettingen er å bedre barnas evne til å snakke om følelser.
Her er det ikke så mye hva du gjøre, men mer hvordan vil du forklare. Hva vil du si ? En av de viktigste måtene å mestre en vond følelse på, er å snakke med noen. Kommunikasjon er vesentlig for å løse problemer.

Modul 3: Vennskap.

Historien heter: Er du min venn ?
Dette er en historie som engasjerer barna og som de kjenner seg igjen i.
Målsettingen er å bedre barnas evne til å få venner og til å takle avvisning og ensomhet.

"Min venn". Elevene lager en dukke på pinne av en av sine venner, og deretter skal de presentere dukken(vennen sin) for de andre i klassen.
En annen aktivitet i denne modulen, er å lage en forsoningsblomst.
Elevene kommer med forslag til hvordan de kan bli venner igjen hvis de er uvenner eller har hatt en konflikt .

Forsoningsblomsten

"Vi kan spørre om vi skal bli venner igjen". "Vil du bli med å leke?" " Vi kan si unnskyld".
Denne henges opp i Zippykroken i klasserommet, og er fin å vise til når det oppstår konflikter mellom elevene.

Modul 4 heter: Å takle konflikter.

Målsettingen er å bedre barnas evne til å løse konflikter. Historien heter "Stopp mobbingen" og handler om en jente som plager og erter Zandy.
Zandy holder dette for seg selv en stund, og sier det ikke til noen. Men en dag på vei til skolen forteller hun det til Tig og Leela, og de prøver sammen å finne en løsning.

Dette står sentralt i programmet: å støtte andre som har det vanskelig.

Den 5. modulen heter: Forandring og tap.

Historien heter "Å si farvel". Denne modulen blir av mange lærere trukket frem som den beste og mest nyttige modulen.
Målet er å bedre barnas evne til å mestre forandring og tap.
I denne historien dør Zippy. Dette har de fleste barn gjort seg noen erfaringer med. Mange har opplevd å miste et kjæledyr, og noen har opplevd å miste et familiemedlem.

I første time i denne modulen snakker vi om dette. De skal tegne en forandring som har skjedd i deres liv det siste året: De har sluttet i barnehagen, de har fått nye venner, noen har fått søsken osv. Lærer spør om det er en god eller dårlig forandring? Denne modulen legger vekt på det faktum at forandringer har både positive og negative sider, og det fokuseres på å hjelpe barna med å forstå at forandringer er en del av livet.

Vi går på besøk på kirkegården, og elevene tegner en tegning etterpå. Vi snakker om hva du kan gjøre for å få det bedre når du er lei deg fordi du har mistet noen.
Barna har mange gode forslag, og de lærer av hverandre at det er flere måter å mestre en vond følelse på.

6. og siste modul heter: Vi mestrer det sammen.

Målsettingen er å bedre barnas evne til å bruke et bredt utvalg mestringsstrategier i ulike situasjoner. Modulen skal hjelpe barna å befeste det de har lært. Det er litt repetisjon, og de øver seg på å bruke de nye ferdighetene i nye situasjoner. Siste time er en fest, der alle elevene får utdelt diplom.

Tverrfaglig samarbeid

Zippyprogrammet gjennomføres i Norge som et tverrfaglig program der helsesøster og PP-tjenesten involveres. Dette er en styrke med programmet. Det blir flere "øyne" som ser barna ved skolestart og gjennom det første året på skolen. Lærerne gir god tilbakemelding på veiledningssamlingene som skjer 3 ganger i løpet av programmet, sammen med helsesøster og PP-tjenesten. Her er det anledning å ta opp pedagogiske utfordringer, og lærerne kan dele erfaringer og gi hverandre ideer og tips. Det tverrfaglige samarbeidet øker muligheten for å oppdage evt problemer på et tidlig tidspunkt og tidlig intervensjon.

Les mer på vårer nettsider
www.psykiskhelseiskolen.no