

Zippys venner



Bakgrunn

Undersøkelser viser at 1 av 5 ungdommer sliter med sin psykiske helse. Mange barn, unge og voksne strever med å mestre dagliglivets problemer, endrings – og tapssituasjoner som skilsmisse, kjærlighetssorg, sykdom og død.

Henvendelser til krisetelefoner og hjelpeapparatet viser at mange ikke vet hvordan de skal snakke om vanskelige følelser med venner, familie eller profesjonelle hjelpere.

Programmet Zippys Friends ble utviklet på grunnlag av erfaringer fra den internasjonale krisetelefonen Befrienders International. Mange innringere gav uttrykk for at de ikke visste hva de skulle gjøre. Fire sentrale forskere på feltet ble utfordret i forhold til å utvikle rammer og retningslinjer for et forebyggende og mestringsorientert program for små barn. Tanken var å gi små barn redskaper og handlingsalternativer for å takle dagligdagse utfordringer allerede tidlig i livet.

Programmet bygger på kjent teori og empiri om tidlig forebygging og styrking av motstandskraft og mestring. Følelsesfokuset mestring inkluderer alt vi gjør for å regulere de negative følelsene som hendelsen utløser, som å spille musikk, gå en tur, gråte, tenke på noe annet. Mens problemfokuset mestring inkluderer alt det vi gjør for å forandre på selve den situasjonen som gjør oss frustrert eller ulykkelig, som å si unnskyld, si i fra til en voksen, si at du blir lei deg og lignende.

Hvor godt vi mestrer et problem er ofte avhengig av i hvilken grad vi får

støtte fra andre, enten emosjonell støtte som trøst, bekreftelse og omsorg eller støtte i form av råd og praktisk hjelp. Zippys venner legger stor vekt på dette mellommenneskelige gjensidige aspektet ved mestring.

Forskning viser at de samme strategiene er ikke like gode for alle og heller ikke i alle situasjoner. Det viktige er derfor å ha et variert og rikt repertoar av strategier, og dessuten en evne til å bruke dem fleksibelt. Få og manglende evner til fleksibel og variert bruk av mestringsstrategier øker risikoen for psykiske problemer.

Zippys venner

– et program for 1. årstrinn i barneskolen

Undervisningsprogrammet har som målsetting å lære barna

- å identifisere og snakke om følelser
- å mestre dagliglivets problemer
- å støtte andre som har det vanskelig

6 moduler 24 timer/leksjoner

Programmet baseres på historier om pinnedyret Zippy og vennene hans. Barna skal selv komme med løsningsforslag på problemene historiene tar opp. Det legges vekt på overføring av læring ved gjentakelse av lærings erfaringer i stadig nye situasjoner, både i Zippytimene og i skolehverdagen for øvrig. Programmet stimulerer til samspill og dialog og barna deler opplevelser og erfaringer. Aktiviteten i timene varierer mellom historiene om Zippy, tegning, rollespill, øvelser, lek og samtale. Alle historiene har fargerike illustrasjoner.

Lærerne som underviser i Zippys venner får en todagers opplæring i programmet i forkant og veiledning underveis. Til hver undervisningstime følger en detaljert lærerveiledning.

Skolehelsetjenesten og pp-tjenesten deltar i gjennomføringen og/eller gir veiledning til lærerne som har ansvaret for programmet.

Moduler i Zippys venner:

MODUL 1: Følelser

- Å være lei seg å være glad
- Å være sint eller irritert
- Å være sjalu
- Å være nervøs

MODUL 2: Kommunikasjon

- Å bedre kommunikasjonen
- Å lytte
- Hvem kan hjelpe
- Å si det du egentlig vil si

MODUL 3: Venner og uvenner

- Hvordan beholde en venn?
- Å mestre ensomhet og avvisning
- Hvordan løse konflikter med venner
- Hvordan få nye venner

MODUL 4: Konfliktløsning

- Hvordan gjenkjenne en god løsning
- Mobbing
- Å løse problemer
- Å hjelpe andre med å løse konflikter

MODUL 5:

Å takle forandringer og tap

- Forandringer og tap er en del av livet
- Å mestre dødsfall
- Besøk til kirkegården
- Å lære av forandring og tap

MODUL 6:

Vi mestrer det sammen

- Ulike mestringsstrategier
- Hvordan vi hjelper andre
- Å tilpasse seg nye situasjoner
- Vi feirer sammen

●●●● Effektevaluering

Det ble gjennomført en pilotstudie i Litauen og Danmark. Barn på skoler som fikk programmet i ett år ble sammenlignet med barn på skoler som ikke fikk programmet umiddelbart etter avsluttet program og ett år etter. Deltakelse i Zippy resulterte i bedre mestring og sosiale ferdigheter og færre atferdsproblemer.

Sammenligningen viste at elevene som deltok i programmet viste tydelig bedring i sosiale ferdigheter i forhold til

- samarbeid
- positiv selvhverdelse
- selvkontroll
- evne til innlevelse i andres situasjon

Økning i antall positive mestringsstrategier og reduksjon i antall negative strategier (f.eks. snakket med en venn, sa jeg var lei meg eller bet negler, hylte eller skrek)

Zippys venner er

- Et forebyggende program for å lære barn å mestre dagliglivets utfordringer på en bedre måte
- Gir barna redskaper til å identifisere og snakke om følelser og utforske måter å håndtere dem på. (følelsesfokustert – og problemfokustert mestring)
- Effektevaluert (evidensbasert)
- Beregnet på 6-8 åringer i barneskolen
- Forankret i teori og empiri om tidlig forebygging og styrking av motstandskraft og mestring
- Strukturert og basert på gjentakelse og overføring av læring.
- Samspill og dialog hvor barna stimuleres til å dele erfaringer og finne egne løsninger
- Et tverrfaglig program hvor skolehelsetjenesten og pp-tjenesten involveres
- Basert på 24 leksjoner fordelt på 6 moduler i ett skoleår.

Erfaringer i Norge

Zippys venner ble gjennomført som et pilotprosjekt i Norge med fem pilotskoler i Oppland og Stavanger i skoleåret 2004/2005. Erfaringene fra pilotprosjektet var positive. Lærerne opplevde Zippys venner som et nyttig redskap for å arbeide med følelser, sosial støtte og styrke barna i forhold til å takle hverdagsproblemer på skolen og hjemme.

«Zippy-prosjektet bidrar til å gjøre elevene mer bevisst på egne følelser og reaksjoner og er et godt forebyggende tiltak. Jeg anbefaler programmet og vil gjerne at vår skole skal fortsette med dette også neste skoleår.»

Terje Rønnevik, rektor Madlamark skole

«Zippy er et godt strukturert, gjennomarbeidet og lite ressurskrevende opplæringsprogram for de yngste skolebarna. Vi opplever at elevene her lærer å identifisere, sette ord på og mestre følelser.

Gjennom Zippy-programmet får elevene nyttige strategier til frustrasjonsmestring og konfliktløsning.

Et flott program som kan anbefales!»

Margunn Bjerkreim, avd.leder,

Kvernevik skole

«Zippys venner er helt i tråd med tenningen i skolehelsetjenesten; i stedet for å fokusere på risiko fokuseres det på barnas evne til å mestre utfordringene. Samarbeidet om Zippy har skapt verdifulle relasjoner mellom skolen og skolehelsetjenesten. Vi har fått en arena vi kan snakke sammen på.»

Torunn Teigen, virksomhetsleder for helsestasjon og skolehelsetjenesten i Stavanger

En av helsesøstrene i prosjektet sa det slik:

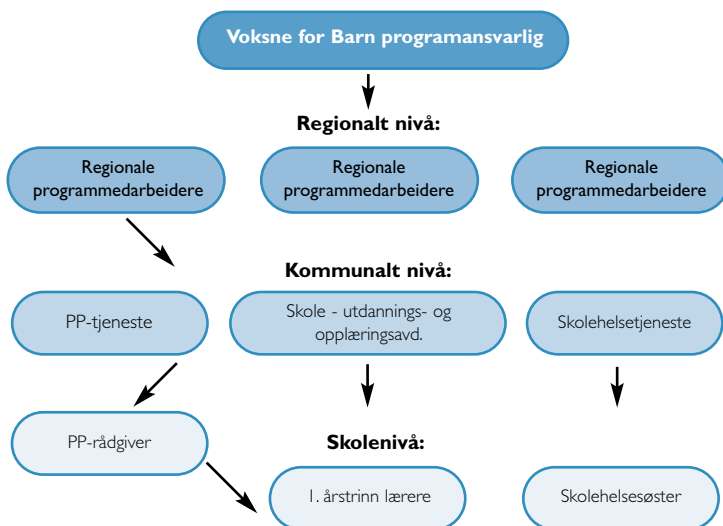
«Jeg opplever ofte at større elever oppsøker meg som helsesøster med noe på hjertet – uten at de klarer å sette ord på det. Først når jeg gir dem alternativer, nikker de bekreftende på det som treffer. Det handler ofte om vonde følelser i forbindelse med skilsmisser, som savn og skyldfølelse. Et opplegg som Zippys venner trener elevene til å sette ord på det de føler. Det gjør det lettere for dem å håndtere følelsene, og lettere for oss å hjelpe dem som eventuelt trenger det.»

Kontaktlæreren gjennomfører timene alene eller sammen med helsesøster

- Lærerne opplever at elevene tar i bruk strategiene for å løse problemer i hverdagen
- Lærerne rapporterer at de blir bedre kjent med og kommuniserer bedre med barna og at det ikke er «farlig» å snakke om følelser av ulike slag
- PP-tjenesten kan bidra med veiledning
- Bedre observasjon av de yngste elevene
- Helsesøster og lærere får et felles grunnlag å diskutere barna ut i fra

Organisering, struktur og innhold

Implementering og spredning – Sentralt nivå:



KOMMENTARER Modellen kan se slik ut i praksis. Helsesøster deltar i ulik grad direkte i undervisningen. Både PP-tjenesten og helsesøster kan være veiledere. Flere skoler kan gjennomføre veiledning sammen.



Kriterier for deltakelse

- Flere skoler i samme kommune starter samtidig
- Skoleledelse og lærere ønsker «å satse» på Zippys venner
- Følge struktur og materiell
- Alle lærere (1.årstrinn) som skal undervise i Zippy deltar på to-dagers workshop før igangsetting
- Lærerne deltar på veiledning minimum tre ganger i løpet av gjennomføringen
- Skolehelsetjenesten og/eller PP-tjenesten deltar i gjennomføring og/eller veiledning
- Små skoler danner nettverk med andre skoler

Kommunen bør selv kunne gjennomføre workshop med nye lærere ved andre års gjennomføring. Ansatte fra pp-tjeneste, skole og helsetjenesten som har deltatt på workshop og gjennomført programmet bidrar sammen med representanter fra VfB.

Zippys venner

– et program for 1. årstrinn i barneskolen



Søsteren skjelte henne ut, men i stedet for å svare med samme mynt sa hun «jeg får vondt i hjertet mitt når du sier det til meg»

Mor til elev i
Zippy-gruppe

ORGANISASJONEN VOKSNE FOR BARN (VfB) er en frivillig, ideell og landsomfattende medlemsorganisasjon som har som hovedmål å arbeide for barn – og unges oppvekst og psykiske helse i Norge. Målgruppene er barn og unge, foreldre og fagfolk. Voksne for Barn har hatt lisens på programmet Zippys venner i Norge fra skoleåret 2004/2005.

PARTNERSHIP FOR CHILDREN (PfC) er en ideell internasjonal organisasjon som har rettighetene til det internasjonale programmet Zippys Friends. Programmet ble utviklet i samarbeid med internasjonale forskere på feltet forebyggende psykisk helse.

Satsningen er finansiert av Sosial – og helsedirektoratet.



ORGANISASJONEN
VOKSNE FOR BARN

Organisasjonen Voksne for Barn

Stortorvet 10

0155 Oslo

Tlf: 23 10 06 10

Fax: 23 10 06 11

vfb@vfb.no

www.vfb.no