

Zippy's Friends (ซิปปีส์ เฟรนด์) คำแนะนำสำหรับผู้ปกครอง เพื่อการมีสุขภาพที่ดี

เราให้ความสนใจกับสุขภาพของบุตรเป็นอย่างมาก – ต้องหมั่นคอยดูแลบุตรให้ทานอาหารให้ครบทุกมื้อ, ใส่เสื้อผ้าที่อบอุ่นในฤดูหนาว, ให้การสนับสนุนในการเล่นกีฬา และการรักษาสุขภาพด้วยตัวเอง

แต่ว่า เราดูแลเอาใจใส่สภาพจิตใจและความสุขในบุตรของเราเพียงพอแล้วหรือยัง – เรามีความรู้สึกกับตัวเองอย่างไร เขาสามารถเข้ากับเด็กคนอื่น ๆ ได้อย่างไร เขาสามารถเผชิญกับความยากลำบาก และความผิดหวังได้ดีแค่ไหน

สภาพจิตใจเป็นสิ่งสำคัญยิ่งต่อความสุขซึ่งจะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต และยังหากเด็กและเยาวชนจะสามารถเรียนรู้สิ่งต่างๆ ได้หลากหลายตั้งแต่ยังเล็ก ก็จะช่วยทำให้เขาสามารถสร้างความสัมพันธ์กับคนอื่น ๆ และช่วยในการเผชิญหน้ากับความยากลำบากต่างๆ ได้เร็วขึ้นเท่านั้น

หนังสือเล่มนี้ เป็นหนังสือแนะนำโครงการ Zippy's Friends ซึ่งได้จัดทำขึ้นเป็นพิเศษสำหรับโรงเรียน เพื่อช่วยเสริมทักษะด้านการพัฒนาทางด้านสภาพจิตใจของเด็ก ที่มีอายุระหว่าง 5-7 ปี โครงการ Zippy's Friends นั้น จะสอนเกี่ยวกับว่า บุตรของท่านจะต้องเรียนรู้อะไรบ้าง และท่านสามารถช่วยบุตรชายหรือบุตรสาวของท่าน ในการพัฒนาสภาพจิตใจได้อย่างไร

Paul Rubenstein ประธานของโครงการ Partnership for Children กล่าวว่า
“หากเราสามารถสอนเด็กๆ ให้สามารถรับมือกับความยากลำบาก เด็กๆ ก็จะสามารถแก้ปัญหาต่างๆ ได้ และรวมไปถึงการแก้ปัญหาในช่วงวัยรุ่น และช่วงการเป็นผู้ใหญ่ได้อีกด้วย”

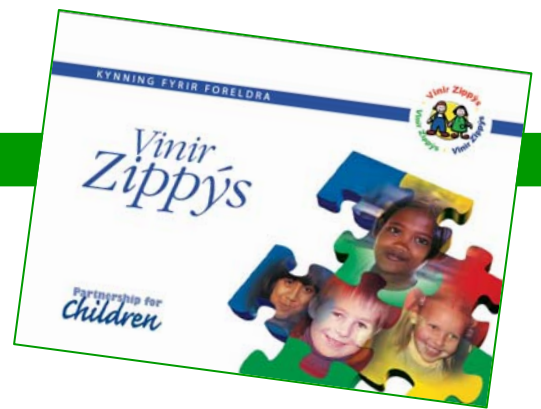
Caroline Egar ผู้จัดการโครงการ Zippy's Friends กล่าวว่า
“ดิฉันพบว่า ผู้ปกครองหลายคนแปลกใจที่พบว่า เด็กๆ สามารถเรียนรู้ถึงวิธีการรับมือกับความยากลำบากได้ ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากเด็ก อายุระหว่าง 5-7 ปี นั้นสามารถซึมซับสิ่งต่างๆ ได้ดีเหมือนกับฟองน้ำ และจากผลการประเมินได้พิสูจน์แล้วว่าโครงการ Zippy's Friends นั้นสามารถช่วยเด็กๆ ได้จริง”

ความยากลำบากในการดำเนินชีวิต
บุคคลทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่จะต้องเผชิญกับความยากลำบากในการดำเนินชีวิตทั้งสิ้น

ในขณะที่เป็นผู้ใหญ่ อาทิเช่น

- มีการถกเถียงและมีความเห็นไม่ลงรอยกัน
- รู้สึกไม่มีความสุข และรู้สึกไม่ปลอดภัยในที่ทำงาน
- ความสัมพันธ์ในครอบครัวเสื่อมสลาย
- สมาชิกในครอบครัวมีอันต้องจบชีวิตลง
- บ่อยครั้งมันก็ยากที่จะบอกว่าเรารู้สึกอะไรกันแน่





ถ้าเราสามารถหาทางออกในการรับมือกับความยากลำบาก และความผิดหวังในรูปแบบต่างๆได้ เราก็จะรู้สึกดีขึ้น ผลการสำรวจพบว่า ยิ่งคิดหาวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายและใช้ในยามที่ต้องเผชิญกับปัญหานั้น ยิ่งจะทำให้เราจัดการกับปัญหาได้อย่างประสบความสำเร็จมากขึ้น

พวกเขาเด็กก็เช่นเดียวกัน พวกเขาเข้าถึงช่วงเวลาที่เราทำได้ดี พวกเขามีประสบการณ์กับความยากลำบากในทุกรูปแบบ ซึ่งอาจเกิดจากเหตุการณ์ในชีวิตประจำวัน อาทิเช่น การปะทะกันในสนามเด็กเล่น หรือความรู้สึกอิจฉาของพี่น้อง หรือว่าปัญหาใหญ่กว่านั้นก็คือ การย้ายโรงเรียน และการถูกรังแก เป็นต้น ซึ่งการแก้ไขปัญหานั้นก็ไม่ได้ต่างจากการแก้ปัญหาของผู้ใหญ่ กล่าวคือพยายามเลือกหาวิธีที่ดีกว่ามาดำเนินการ ก็จะมีโอกาสมากกว่าที่จะขจัดปัญหาดังกล่าวไปได้

จากประสบการณ์ พบว่าเด็กๆ ที่มีอายุระหว่าง 5-6 ปี สามารถเข้าใจความคิดที่ว่า ทำอย่างไรถึงจะจัดการกับสถานการณ์นั้นๆ และเรียนรู้วิธีการแก้ปัญหาใหม่ๆ ถ้าเขาสามารถเข้าใจวิธีการดังกล่าวนี้ในการเรียนปีแรกของโรงเรียนประถมได้ พวกเขาก็จะมีความชำนาญในแก้ปัญหาไปจนตลอดชีวิตของเขา

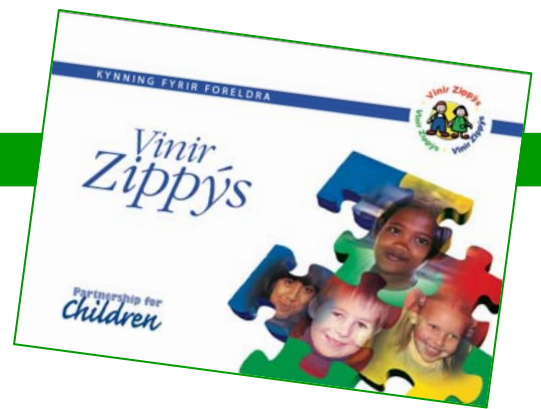
ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า ความสามารถของเด็กในการรับมือกับอุปสรรคและความท้าทายของชีวิต ได้มีผลกระทบเพียงเล็กน้อยต่อด้านวิชาการ การฝึกความมีระเบียบวินัยในตัวเอง การสร้างความสัมพันธ์ที่มั่นคงและยั่งยืน และการใช้ชีวิตอย่างมีความสุข จะเป็นสิ่งเติมเต็มให้ชีวิตมีความสมบูรณ์มากขึ้น

ดังนั้นด้วยประการนี้ ผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษาซึ่งเป็นสิ่งสำคัญอยู่แล้ว ทางด้านสภาพจิตใจของเด็กๆก็ควรที่จะมีการส่งเสริมควบคู่กันไปด้วยเช่นกัน สิ่งเหล่านี้เองที่เด็กๆ ได้รับประโยชน์จากโครงการ Zippy's Friends พวกเขาเรียนรู้ถึงความสามารถที่จะเอาตัวรอดในชีวิตประจำวัน และอยู่ได้อย่างมีความสุขมากขึ้น จากข้อเท็จจริงนี้แสดงให้เห็นว่า โรงเรียนใดที่สามารถทำให้เด็การู้สึกดีกับตัวเองและรู้สึกดีกับผู้อื่น จะทำให้เด็กเรียนรู้ได้ดีขึ้น และความสามารถทางวิชาการก็ดีขึ้นตามไปด้วย

รายงานผลการประเมิน ของทั้งผู้ใหญ่และเด็กๆ ที่ประสบกับปัญหาและความยากลำบากในชีวิต เปิดเผยว่า "ความคิดเห็นของคนส่วนใหญ่ลงความเห็นว่า โครงการนี้ช่วยให้เด็ก ๆ รู้จักการสร้างสัมพันธ์ภาพกับเด็กคนอื่น ๆ และครูอาจารย์นั้น ทำได้อย่างไร อีกทั้งยังช่วยคิดวิธีการให้เขารับมือกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันนั้นอีกด้วย"

อาจารย์ท่านหนึ่งกล่าวว่า "ตอนนี้ดิฉันได้เข้าใจแล้วว่า พวกเขาเด็กก็ต้องการที่จะเสาะถึงความรู้สึกและปัญหาต่างๆของพวกเขาเหมือนกันกับพวกผู้ใหญ่"





Zippy's Friends คืออะไร

Zippy's Friends เป็นโครงการสำหรับเด็กและเยาวชนทุกประเภท ไม่ได้มุ่งเน้นกับเด็กและเยาวชนที่มีปัญหาใดปัญหาหนึ่งโดยเฉพาะ แต่เป็นโครงการที่สนับสนุนในด้านสภาพจิตใจของเด็กและเยาวชน

Zippy's Friends เป็นโครงการที่มีการเรียนการสอนในโรงเรียนประถม และโรงเรียนอนุบาล ซึ่งใช้เวลาดำเนินการทั้งสิ้น 24 สัปดาห์ โดยหนึ่งหัวข้อต่อหนึ่งสัปดาห์ คุณครูของบุตรของท่านจะได้รับการฝึกฝนเป็นพิเศษ เพื่อใช้ในการสอนในโครงการ Zippy's Friends นี้ โครงการ Zippy's Friends มี 6 หลักสูตรการอบรม และแต่ละหลักสูตรจะมีเนื้อหาที่แตกต่างกัน ท่านจะได้เห็นได้จากตัวละครต่างๆ ที่เรียกว่า Zippy!

Zippy เป็นตัวแมลง 6 ขา ตัวยาวคล้ายหนอนไม้ และเพื่อนๆของเขามีทั้งผู้ชาย และผู้หญิง

เนื้อหาของโครงการโดยรวมเป็นการเผชิญหน้ากับเหตุการณ์ต่างๆที่อยู่รอบตัวเด็ก อาทิเช่น การผูกมิตรและการสูญเสียมิตร การถูกรังแก เผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลงและการสูญเสีย และการที่ต้องเริ่มต้นเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ

ในเนื้อหาของแต่ละหัวข้อจะมีตัวอย่างที่อธิบายด้วยภาพประกอบสีสันสดใส และมีกิจกรรมต่างๆ เช่น การวาดภาพ การแสดงบทบาท และการเล่นเกมส์ต่างๆ

แผนงานทั้งหมดได้จัดทำเพื่อเด็กๆ อายุ 5-7 ปี โดยเฉพาะ และจากที่ผ่านมา พบว่าเด็กๆ ได้รับความเพลิดเพลินจากโครงการนี้เป็นอย่างมาก

แผนงานที่สอนเด็กๆ มีดังต่อไปนี้

- วิธีการจำแนกแยกแยะ และพูดเกี่ยวกับความรู้สึกต่างๆ ของเด็ก
- วิธีการพูดหากต้องการพูดหรืออธิบายอะไร
- วิธีการขอความช่วยเหลือ
- วิธีการผูกมิตร และคงไว้ซึ่งมิตรภาพ
- การรับมือกับความเหงาโดดเดี่ยวและการถูกปฏิเสธ
- การกล่าวคำขอโทษ
- การเผชิญหน้ากับการถูกรังแก
- วิธีการหลีกเลี่ยงการขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท
- วิธีการเผชิญหน้ากับการเปลี่ยนแปลง และการสูญเสีย, รวมถึงความตาย
- วิธีการปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ
- วิธีการช่วยเหลือผู้อื่น

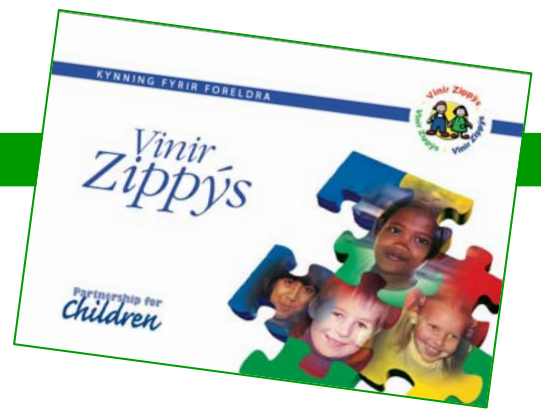
Zippy's Friends ไม่ได้บอกให้เด็กๆ ทำอะไรต่ออะไรก็ได้

แต่ที่จริงแล้ว Zippy's Friends สนับสนุนและให้กำลังใจพวกเขาคิดวิธีแก้ปัญหาเพื่อตัวเอง การที่เด็กๆ ฝึกฝนการเลือกวิธีแก้ปัญหา นั้น ไม่เพียงแต่จะช่วยตัวพวกเขาเองเท่านั้น แต่ยังรวมถึงคนอื่นอีกด้วย

ท่านสามารถทำความรู้จักกับ Zippy's Friends ได้มากกว่านี้ ที่ เว็บไซต์

www.partnershipforchildren.org.uk





รายละเอียด ของโครงการ Zippy's Friends

โครงการ Zippy's Friends แบ่งออกเป็น 6 หลักสูตร, แต่ละหลักสูตร มี 4 ประเด็นสำคัญ โดยมีเนื้อหาต่างกันไป

เราได้ทำการสรุปแต่ละหลักสูตรไว้คร่าวๆดังนี้ ซึ่งท่านสามารถดูได้ว่า บุตรของท่านจะได้เรียนรู้อะไรบ้าง

หลักสูตรที่ 1 อารมณ์และความรู้สึก

เด็กๆเริ่มการด้วยการแสดงเกี่ยวกับอารมณ์และความรู้สึก อย่างเช่น เศร้า, สุข, โกรธ, อิจฉา และหงุดหงิด. ฝึกฝนการพูดเพื่อแสดงความรู้สึกในสถานการณ์ที่ต่างๆ กัน และหาทางออกที่จะทำให้รู้สึกดีขึ้น

หลักสูตรที่ 2 การติดต่อสื่อสาร

หลักสูตรนี้สอนให้เด็กๆ รู้จักติดต่อสื่อสารอย่างได้ผล สอนเด็กๆ ให้เป็นผู้ฟัง สอนให้ขอความช่วยเหลือ และการพูดในสิ่งที่อยากพูด รวมทั้งการพูดในสถานการณ์ที่คับขัน เด็กๆ ที่ชอบเก็บตัวมักจะสนใจในหลักสูตรนี้ และเรียนรู้ที่จะกล้าแสดงออกมากขึ้น

หลักสูตรที่ 3 การสร้างและการทำลายความสัมพันธ์

เด็กๆจะได้เรียนรู้กับการมีมิตรภาพ การสร้างและคงไว้ซึ่งความเป็นเพื่อน และเรียนรู้ถึงวิธีการขจัดความอึดอัด ความโดดเดี่ยว และการถูกปฏิเสธได้ ในหลักสูตรนี้เด็กๆจะได้ฝึกฝนการพูดแสดงความรู้สึกเสียใจ และวิธีการผูกมิตรหลังจากมีการทะเลาะกัน

หลักสูตรที่ 4 หลีกเลี่ยงการขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท

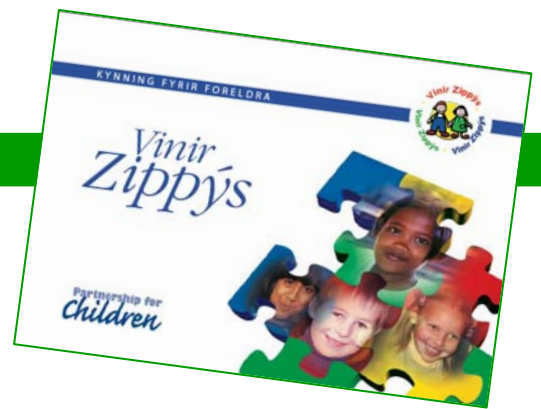
หลักสูตรนี้เกี่ยวกับ การหลีกเลี่ยงการขัดแย้ง ทะเลาะวิวาท และครูอาจารย์ให้ข้อชี้แนะแก่เด็กๆทันทีที่มีเหตุการณ์เกิดขึ้น ในหลักสูตรนี้จะเน้นถึง การรับมือกับการถูกรังแก และเด็กๆ จะทำอย่างไร เมื่อตัวเขาเอง หรือคนอื่นถูกข่มเหงรังแก

หลักสูตรที่ 5 การยอมรับกับการเปลี่ยนแปลง และการสูญเสีย

หลักสูตรนี้เป็นการจัดการเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลง ทั้งเรื่องใหญ่และเรื่องเล็ก ซึ่งรวมถึงการเปลี่ยนแปลงที่ใหญ่ที่สุด เมื่อมีใครคนหนึ่งต้องจบชีวิตลง ถึงแม้ว่าผู้ใหญ่มักจะมองว่า ความตายเป็นเรื่องยากที่จะอธิบาย แต่สำหรับเด็กๆ ไม่ได้คิดเช่นนั้น

เด็กๆ ยินดีที่จะคุยอย่างเปิดเผย เกี่ยวกับเรื่องใหญ่ๆที่ผู้ใหญ่หลายคนคิดว่าเป็นเรื่องที่ต้องห้าม เด็กๆ จะได้ไปเยี่ยมขุม สุสานหรือหลุมฝังศพในหลักสูตรนี้ และเป็นที่น่าแปลกใจว่า หลักสูตรนี้มักจะเป็นหลักสูตรที่มีผลสำเร็จมากที่สุด





หลักสูตรที่ 6 การรับมือกับสิ่งที่เกิดขึ้น

หลักสูตรสุดท้าย เป็นการทบทวนหลักสูตรทั้งหมดที่เด็กๆ ได้เรียนมา เช่นการหาวิธีการแก้ปัญหาที่หลากหลายวิธี การช่วยเหลือผู้อื่น การปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์ใหม่ๆ และปิดท้ายด้วยการฉลอง เด็กทุกคนจะได้รับมงกุฏ และใบประกาศนียบัตร

โครงการ Zippy's Friends ใช้ได้ผลหรือไม่

โครงการ Zippy's Friends ได้ผ่านการทดลอง และการประเมินแล้ว

รายงานนี้ได้พัฒนามานานกว่า 6 ปี และมีเด็กๆ นับพันคนจากประเทศเดนมาร์ก และประเทศลิทัวเนีย ได้ผ่านการอบรมจากหลักสูตรนี้มาแล้ว

ครูและนักเรียนได้ผ่านการสัมภาษณ์ และกรอกแบบสอบถาม ก่อนและหลังการเข้าหลักสูตรการอบรม

และผลการประเมิน ได้นำไปเปรียบเทียบกับ เด็กๆ ที่ไม่ได้ผ่านการอบรมจากโครงการนี้ ซึ่งผลสรุปพบว่า เด็กๆ จากโครงการ Zippy's Friends เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่ไม่ได้ผ่านการอบรมนั้น มีพัฒนาการในด้านการทำงานร่วมกัน, การแสดงสิทธิ์, การควบคุมตนเอง และความสามารถในการเข้าใจความรู้สึกของผู้อื่นดีขึ้น และสร้างปัญหาน้อยลง

เด็กๆ ที่ผ่านการอบรมจากหลักสูตร Zippy's Friends เรียนรู้ที่จะใช้กลยุทธ์ในทางบวกได้แก่

- การพูดคำว่า ขอโทษ
- การพูดความจริง
- พูดกับเพื่อน
- การคำนึงถึงปัญหา
- พยายามสงบสติอารมณ์

พวกเขาแสดงอาการทางลบน้อยลง อาทิเช่น โกรธ, กัดเล็บ และตะโกน

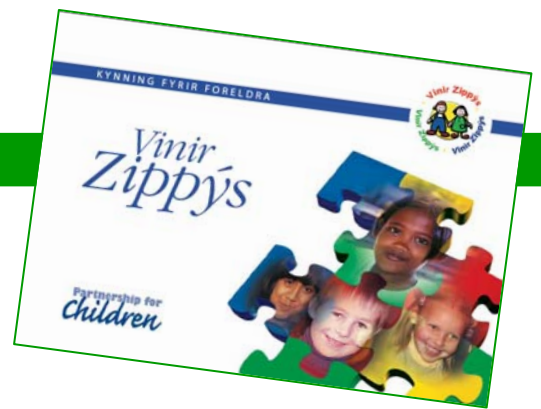
โครงการนี้ ใช้ได้ผลทั้งกับเด็กผู้ชายและผู้หญิง

การศึกษาแบบแบ่งกลุ่มในประเทศลิทัวเนีย เปิดเผยว่า เด็กๆ จดจำบทเรียนใหม่ๆ ได้ภายในหนึ่งปี

อาจารย์หลายท่าน กล่าวว่า โครงการนี้ ลดความขัดแย้งในห้องเรียน และช่วยให้เข้าใจเด็กๆ มากขึ้น และบ้างก็บอกว่า โครงการนี้ ช่วยแก้ปัญหาที่พวกเขา กำลังประสบอยู่

ท่านสามารถหาข้อมูลเกี่ยวกับผลการประเมินการศึกษาต่างๆเพิ่มเติม ได้ที่ เว็บไซต์ www.partnershipforchildren.org.uk





-ผลการสำรวจจากผู้ปกครองชาวไอซ์แลนด์ สรุปว่า "72% ของจำนวนผู้ปกครอง สังเกตเห็นความเปลี่ยนแปลงของบุตร หลังจากเข้าร่วมการอบรมกับ โครงการ Zippy's Friends พวกเขา สื่อสารกันอย่างมีอิสระมากขึ้น, ให้ความสำคัญกับคำว่าเพื่อน, คิด ไตร่ตรองในสิ่งที่จะทำมากขึ้น, มีสมาธิ, เป็นมิตร และจริงใจ และเริ่มที่จะเข้าใจผู้อื่น"

-อาจารย์ กล่าวว่ "โครงการนี้ทำให้อาจารย์สามารถพูดกับเด็กๆ ได้ทุกเรื่อง แม้จะรู้จักเด็กๆ เหล่านั้นเพียงผิวเผินก็ตาม"

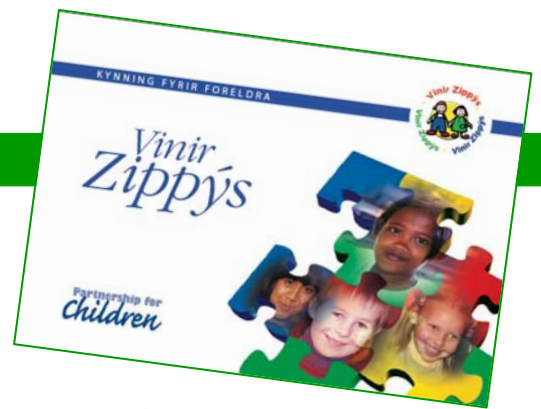
คุณสามารถทำอะไรได้บ้าง
ถึงแม้ว่า โครงการ Zippy's Friends จะดำเนินการสอนโดยอาจารย์ที่ผ่านการฝึกฝนมาแล้ว แต่ท่านก็สามารถช่วยให้โครงการนี้ มีประสิทธิผลมากขึ้น

ข้อแนะนำ 6 ประการ ที่ผู้ปกครองควรทราบ

- มีการนัดประชุมผู้ปกครองเพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ปกครอง ถามและทำความรู้จักกับโครงการ Zippy's Friends ก่อนที่จะเริ่มโครงการนี้
- ขอดตารางเวลา ท่านจะได้รู้หัวข้อล่วงหน้าก่อนที่บุตรของท่านจะเข้าอบรมโดยเฉพาะหัวข้อที่พิเศษ ซึ่งจะช่วยให้บุตรของท่านเข้าใจในบทเรียน ที่บ้านด้วย
- ให้ความสนใจ และให้กำลังใจเด็กๆ ให้พูดถึงการอบรม เมื่อเด็กๆ นำภาพวาด หรือเอกสารหลังการอบรม กลับมาบ้านด้วย
- ติดต่อกับทางโรงเรียนของบุตรสม่ำเสมอ หากท่านมีข่าวทางบ้านที่ต้องการที่จะบอกให้ทางโรงเรียนทราบกรุณาแจ้งคุณครูประจำชั้น
- ให้กำลังใจในการเปลี่ยนแปลงทางบวกของเด็กๆ ซึ่งอาจจะเห็นได้จากการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นของบุตร อย่างเช่น ก้าวร้าวน้อยลง, อดทนมากขึ้น และมีการแก้ปัญหาได้ดีขึ้น
- เตรียมพร้อมเพื่อเด็กๆ ในการที่จะเริ่มพูดมากขึ้น และจงเตรียมพร้อมที่จะฟังพวกเขา เช่นเดียวกัน

เด็กๆ นับพันรู้สึกเพลิดเพลิน และได้รับประโยชน์จากโครงการ Zippy's Friends เราหวังว่าบุตรของท่านก็เช่นกัน





–คุณแม่ กล่าวว่า

“โครงการ Zippy’s Friends ได้ทำให้ชีวิตครอบครัวของเราเปลี่ยนไป ลูกๆ ของฉัน ยอมรับฟังความคิดเห็นของกันและกัน ฉันไม่อยากจะเชื่อเลยว่าโครงการเล็กๆอย่าง Zippy’s Friends นี้ จะทำได้”

–ผู้อำนวยการโรงเรียน กล่าวว่า

“ผมรู้จัก ผู้ใหญ่จำนวนน้อยมากที่สามารถเข้าใจพวกเขา”

ขอขอบคุณหน่วยงาน เครือข่ายคอมพิวเตอร์เพื่อการเปลี่ยนแปลงของสังคม (Network for Social Change) สำหรับการสนับสนุน ในการผลิตหนังสือเล่มนี้ และขอขอบคุณบริษัท แกลโซ สมิท ไคลน์ (GlaxoSmithKline) สำหรับการสนับสนุน การพัฒนาระหว่างประเทศ และการประเมินผล โครงการ Zippy's Friends

ที่อยู่และเบอร์โทรศัพท์

Partnership for Children 26-27 Market Place (พันธมิตรเพื่อเด็กๆ และเยาวชน 26-27 ฝ่าย การตลาด), Kingston upon Thames, Surrey KT1 1JH, ประเทศอังกฤษ

โทรศัพท์: 44 (0) 20 8974 6004

โทรสาร: 44 (0) 20 8974 6600

เว็บไซต์: www.partnershipforchildren.org.uk

อีเมล: info@partnershipforchildren.org.uk

