

# Eflir tilfinningaþroska

*Geðræktarverkefnið Vinir Zippýs hóf göngu sína héraðslendis árið 2006. Þar er 6-7 ára börnum kennt að ráða fram úr erfiðleikum sem þau mæta í daglegu lífi, bera kennsl á og tala um tilfinningar sínar.*



**Eftir Silju Björk Huldudóttur**  
silja@mbl.is

**H**ugmyndafræðin að baki Vina Zippýs felst í því að ef hægt er að kenna ungum börnum að takast á við erfiðleika ættu þau að vera betur í stakk búin að glíma við vandræði og andstreymi á unglingsárum og þegar þau verða fullorðin,“ segir Guðrún Guðmundsdóttir, hjúkrunarfræðingur á Lýðheilsustöð og verkefnisstjóri Vina Zippýs sem er sérútbúið lífsleikninámsefni fyrir ung börn sem miðast ekki við sérstaka námsgetu eða þroska.

„Með þessu námsefni erum við að leggja grunninn að tilfinningalegri og andlegri velferð barnanna, byggja upp sjálfstraust þeirra og þrautseigju,“ segir Guðrún sem er þeirrar skoðunar að öll börn ættu að kynnast námsefninu um Zippý. Að sögn Guðrúnar byggist námsefnið upp á sex þáttum sem kennt er á 24

kennslustundum á jafn mörgum vikum, en kennarar fá sérstaka þjálfun í því að kenna námsefnið. Í hverjum þætti er glímt við afmarkað efni og er sérstök saga tengd hverjum þætti þar sem engisprettan Zippý er í aðalhlutverki.

„Í fyrsta þættinum er rætt um tilfinningar á borð við gleði, depurð, reiði, afbrýðisemi og kvíða. Börnin eru þjálfuð í að greina frá því hvernig þeim líður við ýmsar aðstæður og leita leiða sem stuðlað geta að bættri líðan. Í öðrum þættinum er tjáning og boðskipti til umfjöllunar, en þar er lögð áhersla á að börnin læri að tjá sig þannig að aðrir skilji þau vel, þau þjálfast í því að segja það sem þau meina auk þess sem skoðað er hvernig bæta megi tjáskiptin,“ segir Guðrún.

## Hvernig eignast maður vini?

„Vinátta er í forgrunni í þriðja þættinum, en þar er rætt um hvernig maður eignast vini og heldur vin-



**Guðrún Guðmundsdóttir**



áttunni, jafnframt því sem sjónum er beint að því hvernig hægt sé að takast á við einmanaleika og höfnun. Einnig læra þau að biðjast fyrirgefningar og sættast eftir rifrildi eða deilur. Í fjórða þættinum er áhersla á samkennd og samvinnu, en þar er börnunum kennt hvernig megi sætta ólík sjónarmið auk þess sem áhersla er lögð á hvernig þau geti hjálpað öðrum að leysa ágreiningsmál. Þar er sérstaklega tekið á



Morgunblaðið/hag

hrekkjum og einelti og hvað börn geta gert ef þau eða aðrir verða fyrir einelti,“ segir Guðrún og tekur fram að sökum þessa falli námsefnið vel að Olweusar-áætluninni gegn einelti.

„Í fimmta þættinum er rætt um breytingar, jafnt stórar sem smáar. Mesta og erfiðasta breytingin er þegar einhvern nákominn deyr. Þótt fullorðnum þyki oft erfitt að tala um dauðann þá sýna rann-

sóknir að það sama á ekki við um ung börn. Þau fagna tækifærinu sem þarna gefst til að ræða á opin-skáan hátt um efni sem vefst fyrir mörgum fullorðnum.

Sem lið í kennslunni er farið í vettvangsferð í kirkjugarð, en tekið skal fram að kennsluefnið er ekki trúarlegt,“ segir Guðrún og bendir á að mjög mikilvægt sé að náms-efnið sé kennt í réttri röð þannig að nauðsynlegur undirbúningur sé fyr-

**Rætt um sorgina og aðskilnað**  
Guðni Már Harðarson, prestur í Lindaprestakalli, tekur á móti nemendum annars bekkjar Vatnsenda-skóla í vettvangsferð um kirkju-garðinn vegna Vina Zippýs.

ir hendi þegar komi að þessum þætti námsefnisins. Í sjötta þætti kennslunnar er unnið með allt það sem á undan er komið auk þess sem börnunum er veitt viðurkenning fyrir þátttökuna.



Vinir Engisprettan Zippý í hópi vina. Teikningin er hluti af námsefninu.

## Kennt í 16 löndum

VINIR Zippýs er alþjóðlegt forvarnarverkefni á sviði geðheilsu fyrir börn sem Lýðheilsustöð hleypti af stokkunum árið 2005. Námsfnið var upphaflega þróað og forprófað í Danmörku á árunum 1998-1999 og frekari forprófun og innleiðing fór fram í Danmörku og Lítháen árin 2000-2001.

Árið 2002 tóku bresku góðgerðarsamtökin Partnership for Children við verkefnið og sjá þau um útbreiðslu þess. Námsfnið er í dag kennt í leik- og grunnskólum í 16 löndum, en þau eru auk Íslands, Bandaríkin, Brasilía, Bretland, Danmörk, Frakkland, Holland, Indland, Írland, Kanada, Kína, Lítháen, Míritíus, Noregur, Pólland og Singapúr.

Alls hafa um 420 kennarar frá alls 91 leik- og grunnskóla hérlandis sótt námskeið í því hvernig kenna eigi námsefnið um Vini Zippýs. Í mars 2008 sóttu 20 starfsmenn Barna- og unglíngageðdeildar Landspítalans námskeið sem nýttist yngstu skjólstæðingum deildarinnar til að efla tilfinningaþroska þeirra og félagsfærni.

Að minnsta kosti 6.500 nemendur hérlandis hafa nú þegar kynnst Zippý og vinum hans, en á heimsvísu má reikna með að nemendur skipti hundruðum þúsunda.

Námsfnið er þróað fyrir 5-7 ára gömul börn en hægt er að nota efnið aftur og aftur, en þá sjá nemendur oft aðra fleti á efnið í samræmi við aukinn þroska.