

Veileder til CosmoKidz
STØTTET AV:
THE CMM INSTITUTE (USA)
HELE MENNESKER (NORGE)

VELKOMMEN

Velkommen til CosmoKidz. Vi ønsker å starte med følgende spørsmål: "Om du kunne gi barna i livet ditt en gave, som øker i verdi jo mer den brukes, helt uavhengig av materielle opp- og nedturer, hva ville det være?" Vi som har utviklet CosmoKidz svarer slik: Vi ønsker å gi barna evnen til medfølelse og empati. Vi ønsker at de skal utvikle evner og lære ferdigheter til å ta vare på seg selv og andre... ferdigheter som varer resten av livet. Dette er en gave både foreldre og andre voksne som har ansvar for barn vet er grunnleggende for barnas vekst, utvikling og et godt liv.

Navnet "CosmoKidz" vokste fram fra begrepet "Cosmopolitan Communication" – eller "Kosmopolitisk kommunikasjon". Dette innebærer en form for kommunikasjon som blant annet antar at vi alle er likeverdige og forskjellige, og at disse hverdagsforskjellene kan fungere som et utgangspunkt for dypere forståelse, tillit og respekt. CosmoKidz aktivitetene er en måte å hjelpe barna våre med hvordan de kan forstå og respektere forskjellighet og mangfoldighet. Hvordan de kan skape mening i egen rolle hva gjelder relasjonsbygging, og utvikle verdifulle ferdigheter som hjelper dem til å forstå og utforske, personlige og sosiale verdener.

Veilederen er organisert i tre deler:

Gå til Del 1 for å forstå hensikt og mål med CosmoKidz;

Gå til Del 2 for å få ideer om ulike måter å bruke CosmoKidz verktøyene; og,

Gå til Del 3 for Aktivitetskortene som følger hvert tema, og som barna kan jobbe med på egenhånd eller under veiledning av en voksen.

Del 1: Hensikt og mål med CosmoKidz

Hensikten med CosmoKidz' aktiviteter

CosmoKidz er et opplærings- og utviklingsprogram som er laget for lærere, førskolelærere, barnehageassistenter, foreldre, besteforeldre, og ellers andre som ønsker å gjøre noe meningsfylt sammen med barn mellom 5 og 7 år. Uavhengig av rolle, vet vi hvor viktig en sunn sosial og følelsesmessig utvikling er for barnets selvforståelse, og evne til å møte livets utfordringer.

Virkningsfull sosial/følelsesmessig utvikling er viktig fordi det:

- Øker og integrerer barnas tanker, følelser og tilstedeværelse i egen kropp;
- Lærer barna å ha empati med andre;
- Hjelper barna til konstruktivt å håndtere uenighet og konflikt;
- Utvider barnas evne til å gå i møte med andre som er forskjellig fra dem selv; og
- Understøtter deres evne til å mestre egne (sterke) følelser og sinnsstemninger gjennom å gi dem navn og plassere dem inn i ulike situasjoner og sammenhenger.

Disse ferdighetene er byggesteiner for sunne måter å vise:

- Empati;
- Respekt;
- Evne til selvregulering;

- Positiv selvrealisering;
- Kreativitet;
- Økt bevissthet om seg selv og andre;
- Utvidet evne til bevisst å agere heller enn bare å re-agere;
- Kommunikasjonsferdigheter som understøtter gode relasjoner og bedre sosiale verdener.

I tillegg til alle sosiale/følelsesmessige spørsmål som barn av alle tider og kulturer opplever, byr vårt 21. århundre på nye og mer sammensatte utfordringer, så vel som muligheter. Disse nye utfordringene og mulighetene inkluderer blant annet at ulike deler av kloden nå er forbundet på måter som aldri tidligere har vært mulig.

Informasjonsteknologien og sosiale media gjør det mulig for mennesket å vite hva som skjer hvor som helst, og til å ha kontakt med mennesker over alt. Læring og informasjonsdeling har blitt transformert gjennom internett, slik at hvem som helst – også barn – kan vite hva som skjer i strøk langt unna deres hjemsted. De blir utsatt for måter å leve på som ikke bare er annerledes, men totalt motsatt av hvordan de selv lever. Teknologien, og dens medfølgende ”duppeditter”, har også gjort oss – og barna – stadig mer avhengig av den.

Men å kjenne til, og bruke teknologi er ikke det samme som å ”være med andre”. Vi bruker teknologi for å lære, og for å ta kontakt med andre. I denne prosessen bruker vi – og barna – mindre g mindre tid på svært viktige ansikt-til-ansikt ferdigheter. Ferdigheter til og ”være med andre” er avgjørende for å kunne arbeide godt sammen, vise empati, og til å utvikle evnen til samvær og samspill. Samtidig er det denne type ferdigheter som gjør barna i stand til å føle velvære og trygghet i sine sosiale verdener, særlig i skolen. Ferdigheter som gjør at de kan føle seg trygge på at de kan lede seg selv på en god måte. At de kan samarbeide også med dem som er annerledes enn dem selv. Være oppmerksomme på sin delaktighet, og på hvordan de er med å skape sine sosiale verdener. Disse ferdighetene er avgjørende for helse og velvære, enten det gjelder individer, grupper eller samfunn. Og mer enn noen sinne trenger barna å lære hvordan de kan mestre egne impulser og utvikle ferdigheter og vaner som uttrykker empati og respekt.

CosmoKidz’ mål

CosmoKidz’ tre mål henger sammen:

- 1) Hjelp barna til å legge merke til, og sette navn på egne tanker og følelser;
- 2) Øke deres bevissthet rundt egne sosiale verdener (for eksempel: deres erfaringer med hvordan de kan håndtere ulike utfordringer som mobbing, å dele, situasjoner hvor de opplever glede, forvirring osv.); og,
- 3) Hjelp dem til bedre å håndtere disse forskjellige utfordringene på måter som øker deres egen sosiale/følelsesmessige utvikling og kapasitet til å bevare egen helse og integritet gjennom ulike opplevelser og omstendigheter.

Barnas’ egne opplevelser av sine sosiale verdener

En viktig byggestein for utvikling og læring er å møte de lærende der hvor de faktisk er. Med utgangspunkt i deres egne erfaringer, bygger vi videre derfra. Ønsker vi at barna skal lære å samarbeide, vise empati, handle konstruktivt i konfliktfylte situasjoner, og aktivt håndtere egen frykt, trenger vi å vite noe om hvilke sosiale verdener de lever i, og hva som er viktig for dem. Derfor startet vi utviklingen av CosmoKidz med å spørre barna. Vi spurte en gruppe 5 til 7åringer hva slags utfordringer de står overfor i sin hverdag. Hva de synes er vanskelig. Scenarioene på hvert av de 31 kortene i denne esken representerer temaer barna selv var opptatt av. Vi testet kortene på ulike grupper barn i ulike læringsmiljø for å sikre kvaliteten: at de hjelper barn å sette ord på følelser, sinnsstemninger og tanker, samtidig som de øker sin bevissthet om hvordan de kan handle i vanskelige situasjoner for å påvirke til et bedre resultat.

Disse kortene har til hensikt å styrke neste generasjons' evner, og gi dem verktøy til å skape gode, mellommenneskelige relasjoner på måter som sosiale medier ikke kan.

Utvikle ferdigheter i mellom-menneskelig kommunikasjon for å øke sosial- og følelsesmessig utvikling

CosmoKidz baserer seg på erfaringsbasert forskning og utvikling som har resultert i en kommunikasjonsforståelse ved navn Coordinated Management of Meaning (CMM). På norsk oversettes dette best med Samskapende Meningsledelse. Mennesket skaper mening gjennom samspill med andre, og leder seg selv i denne meningsskapende prosessen. Det handler ikke om å ha en mening *om* noe, men å *skape mening av* det som skjer. Med en slik kommunikasjonsforståelse har det betydning å være seg bevisst hvilke historier vi forteller og tror på. Det blir viktig å være oppmerksom på hvordan vi kommuniserer, og hvilke mønstre av samhandling som trer fram. Disse mønstrene står i gjensidig utveksling med oss i hvordan vi skaper våre sosiale verdener. For eksempel, dersom et barn har en historie om å hate skolen, vil den historien farge alt barnet gjør og opplever i skolesammenheng. Nyere forskning viser hvilke ødeleggende effekt mobbing kan ha på selvtillit og barns' opplevelse av skolen. En stor, pågående undersøkelse viser at mobbing ikke bare skader relasjoner, men senker nivået på gjennomsnittlige akademiske resultater for hele skolen.

Historien om å hate skolen former hva barnet ser, og følgelig hva han eller hun opplever og forventer. Dette får betydning for hvordan barnet samhandler med de andre barna i en skolesetting. Kanskje er hun ikke så involvert i klasseromsaktiviteter. Kanskje bryr hun seg ikke om å gjøre det bra på skolen. Eller engasjere seg i klassen og med lærerne på samme måte som om hun virkelig likte å være på skolen. Disse handlingene og måter å være på kan skape "mønstre" av isolasjon fra andre som igjen forsterker opplevelsen av ikke å like skolen.

En måte å beskrive sosial/følelsesmessig utvikling på, er å bli mer oppmerksomme på hvilke historier vi forteller og hvordan de former vår oppfatning og handlinger. Med andre ord: Utvikle bevisst oppmerksomhet, og egen refleksivitet. Spørsmålene på hvert enkelt CosmoKidz kort er formet for å hjelpe barna til å sette ord på noen av historiene og følelsene rundt situasjoner barn på deres alder synes er vanskelig. Når disse historiene er satt navn på og utforsket med hjelp av voksne, blir barna bedre i stand til selv å finne bedre måter å handle på.

Særlig det å lære alternative måter å handle på, er viktig for barn. Hvordan kan barn "svare" effektivt på mobbende oppførsel? Hvordan lære dem å behandle noen som er stygg, eller overvektig, eller veldig sjenert, har uvanlige klær, eller snakker rart – med respekt? Hvordan barn forholder seg og handler inn i disse vanskelige og sammensatte situasjonene betyr noe! Deres respons vil skape et "svar" som igjen skaper et "svar" fra dem – og før vi vet ordet av det skapes nye måter å være sammen på. Dersom det skjer mange nok ganger over en tidsperiode, vil det skapes et mønster for samhandling.

For eksempel; dersom et barn blir mer oppmerksom på smerten det skaper å erte noen fordi de snakker annerledes, kan hun begynne å forestille seg hvordan hun kan handle annerledes for å hjelpe noen som "snakker rart" til å føle seg mer akseptert. Ved hjelp av den voksne begynner barnet å tenke igjennom hvordan det hun gjør påvirker andre mennesker, akkurat som det andre gjør påvirker henne. Jo større egen-bevissthet koblet sammen med handlingsevne, jo bedre utvikling av sosiale og følelsesmessige ferdigheter.

Utviklingen av sosiale/følelsesmessige ferdigheter fordrer repetisjon og øvelse. Selv om CosmoKidz består av 31 ulike situasjoner, ligner mange av spørsmålene på hverandre. For eksempel:

Hvordan ser det (temaet) ut når vi deler?

Hva slags lyder hører vi når vi (temaet)deler?

Når du ikke deler, hvordan føles det – inni deg?

Når andre ikke deler med deg, hvordan føles det – inni deg?

Når du deler, hvordan føles det for deg?

De to første spørsmålene ber barna tenke på temaet som noe de kan faktisk observere. Å dele (som de fleste eksemplene barna ga oss til CosmoKidz) innebærer noe vi både ser og hører. For å utvikle barnas kreativitet så vel som bevissthet rundt egne sanseopplevelser, foreslår vi "sanse"-spørsmål som kan føles uvant, men som inviterer dem til å kjenne på, lukte og smake sin opplevde verden. I den grad barna kan identifisere hva vi gjør når vi deler, kan de også handle inn i situasjoner som involverer det å dele med større bevissthet. Vi ønsker at barna skal benevne og snakke om de positive handlingene som fører til bedre måter å være sammen på.

De tre siste punktene inviterer barna til å reflektere på egne tanker og følelser. Hva skjer inni dem i det de opplever å dele eller ikke, sammen med andre? Følelsene og de kroppslige opplevelsene vil variere og disse spørsmålene hjelper barna til å bli mer bevisste på disse ulikhetene. Når en opplevelse får et navn, kan voksne hjelpe barna til å utforske ulike handlinger. For eksempel kan barnet få hjelp til å om dirigere tristhet ved å bli utestengt til hvordan dele og sørge for at andre barn ikke opplever det samme. Både den sosiale og følelsesmessige delen av empati fordrer blant annet at barnet tenker på hvordan det opplever noe, og deretter gjør spranget til å tenke at kanskje andre barn kan oppleve noe lignende. Kortene er utformet for å understøtte barnets evne til å handle med bevisst oppmerksomhet, heller en kun å re-agere på ytre omstendigheter. Spørsmålene danner utgangspunkt for voksne til å hjelpe barna med å tenke igjennom virksomme og medfølende/empatiske/omsorgsfulle måter å handle inn i vanskelige situasjoner.

Vi tror at repetisjon og øvelse vil utvikle barnas evne til å stille lignende spørsmål, uavhengig av situasjon. Vi håper at dersom barn jobber med denne type spørsmål over et år (eller flere), begynner de selv å stille dem etter hvert som nye situasjoner oppstår. Spørsmålene her er på ingen måte utfyllende. Lag gjerne tilleggsspørsmål du opplever nyttige for å hjelpe barna rundt deg til å tenke og handle med bevissthet og omtanke. Det er avgjørende i enhver situasjon med barn å opptrer aksepterende og ikke-dømmende av barnet. Noe av hensikten med hvordan vi bruker språket i CosmoKidz legger til rette for dette.

For ytterligere å forsterke budskapet i CosmoKidz, har vi skapt et "samleord". Ordet finnes her i veilederen, og på hvert av aktivitetsarkene under. Samleordet er engelsk; SOAR – og betyr "å løfte seg, fly". Bruk SOAR til jevnlig å minne barna på viktigheten av å løfte fram det beste i seg. Du kan også bruke SOAR-sangen sammen med en enkel koreografi for å avslutte hver arbeidsøkt. Sang og bevelgelser kan lastes ned fra nettsidene våre (www.cmminstitute.net og www.helemennesker.no).

SOAR står for:

- S: **Bruk** sansene dine (Sense what's around you)
- O: **Hjelp** andre (Open your hands to help others)
- A: **Ta** gode valg (Act with kindness)
- R: **Vis respekt** for alle (Respect other people)

Legg merke til at "samleordet" oppmuntrer barna til å være oppmerksomt tilstede med det som skjer i og rundt dem, til å handle ut fra det gode i seg, og vise respekt.

Vi har også laget aktiviteter som utvikler barnas sosiale og følelsesmessige ferdigheter gjennom rollespill og tenkte situasjoner. Mange av aktivitetene i CosmoKidz inviterer barna til å forestille seg hvordan de bedre kan håndtere vanskelige situasjoner, og uttrykke seg selv gjennom tegning og maling. Noen av aktivitetene innbyr til utprøving av en foretrukket måte å håndtere en situasjon, slik at barna erfarer hvordan de kan gjøre det. Det er handlingsaspektet ved CosmoKidz som virkelig, med veiledning fra voksne, kan finne bedre og mer bevisste måter å handle på. I tillegg utvikler det barnas kreativitet, og integrerer tanker, følelser og handlinger.

DEL 2. MÅTER Å BRUKE COSMOKIDZ OPPLEGGET

Hvert kort inneholder:

En bilde-side som illustrerer opplevelser barn kan ha i hverdagen

En tekst-side med utgangspunkt i illustrasjonen, hvor barna ledes gjennom en utforskning og selv skaper gode handlingsalternativer.

Teksten på hvert kort inneholder:

TEMA: Tema består av noen få ord eller fraser som beskriver kortets fokus. For eksempel: Å si "unnskyld". Du finner tema i den lille boblen.

FORESTILL DEG AT: Her beskrives et scenario med utgangspunkt i barnas' verden, og som samsvarer med bildet på andre siden.

UTFORSK: Denne boblen inneholder en serie utforsknings spørsmål. Spørsmålene fokuserer på barnets' følelser og opplevelser, og støtter undring rundt hvordan andre barn kan føle og oppleve situasjonen. Barna får hjelp til å beskrive hvordan de kan handle med omtanke for seg selv og de rundt inn i denne type situasjoner.

GJØR: Høyre boble inneholder to aktiviteter laget for å hjelpe barna til å tenke på bedre og mer konstruktive måter å handle inn i scenariet. "Gjør"-delen søker å aktivisere barnas kreativitet og positive handlingsevne til bruk også når de står i egen hverdag.

Bruk kortene i korte sekvenser på 10-15 minutter gjennom en uke

For å sette fokus og minimere forstyrrelser, bruk din egen måte å roe barna ned på. Så kan du starte hver sekvens med å invitere barna til å lukke øynene og tekke pusten sakte og dypt et par ganger.

Mandag: Velg et kort. Bruk første samling til å se på bildet og scenarioet, og innby barna til å dele av egne erfaringer rundt tema. Avslutt med sangen SOAR, med bevegelser.

Tirsdag: Repeter tema. Begynn utforskningen. Bruk spørsmålene som en måte å hjelpe barna til å sette ord på og utforske egne erfaringer med emnet. Avslutt med SOAR.

Onsdag: Repeter tema. Fortsett å jobbe med spørsmålene. Bruk spørsmålene som en måte å hjelpe barna til å forstå hvordan dette temaet kan ha innvirkning på andre mennesker. Avslutt med SOAR.

Torsdag: Velg en av aktivitetene under "GJØR". Hjelp barna til å forestille seg hvordan de aktivt kan gripe inn for å påvirke situasjonen på en god måte. Avslutt med SOAR.

Fredag: Fortsett med aktiviteten fra torsdag, eller gå til neste aktivitet. Avslutt med SOAR.

Bruk av kortene i lengre sekvenser

Dersom du har minst en time, kan du gå igjennom et helt kort. Dersom du velger dette, er det viktig å følge barnas energi. For eksempel: Bruk kun tid på spørsmål som engasjerer barna, eller still oppfølgende spørsmål ved de spørsmålene hvor du synes å ha fanget barnas interesse og nysgjerrighet. Engasjer deg i "GJØR" ved å legge til rette for engasjement og kreativitet – la barna kle seg ut, lage tegninger osv. Finn gjerne på egne aktiviteter. Aktivitets-arkene kan også brukes som inspirasjon og utgangspunkt til å komme i gang.

Bruk av hånddukker når du jobber med kortene

CosmoKidz inneholder også et sett med hånd-dukker; Klara og Zed (bestilles separat gjennom våre nettsted www.cmminstitute.net og www.helemennesker.no). Den ene siden av dukken har et smilefjes, den andre har tårer (se s. x)

Bruk en dukke til å engasjere barna i temaet dere skal utforske. Når dere ser på bildet, vis dukken's tårevåte ansikt, og forklar at det er dukkens opplevelse dere snakker om.

Be om innspill fra barna rundt hvordan de kan få dukken til å forstå hva hun trenger å gjøre for å få det bedre. Etter at barna har hjulpet dukken med hvordan den kan handle for å få det bedre, vis dukkens smileansikt.

I tillegg til dukken, ta gjerne i bruk hva du har for hånden; dukker, lekedyr, leker, bamser...hva som helst som hjelper dem til å relatere seg til temaet og engasjere seg kreaktivt.

DEL 3: MÅTER Å BRUKE AKTIVITETSARKENE SOM SUPPLEMENT TIL KORTENE

Denne esken inneholder også engasjerende aktivitetsark som forsterker barnas læring. Hvert tema har et tilhørende aktivitetsark. Bruk det som original, og lag kopier så du kan bruke arket mange ganger.

Aktivitetsark kan gjøres på egen hånd eller i en gruppesammenheng.

Aktivitetsark kan gjøres i barnehagen/på skolen, eller hjemme.

Hvert aktivitetsark ber barna om å gjøre noe kreativt (eks. male) og noe kognitivt (avhenging av alder og evne, eksempelvis skrive et ord eller setning som forklarer bildet. Dersom ferdighetsnivået er over barnets evne, kan du justere den kognitive aktiviteten.) Barna lærer på en integrert måte først når de får utvikle kreativitet og forestillingsevne koblet med kognitive og språkmessige ferdigheter. Hvert CosmoKidz kort og aktivitetsark gjør begge deler.

Ha det gøy med både kort og aktivitetsark, og vit at du gir barna rundt deg en gave som kommer mange til gode, og gir mer oppmerksomme og omtenkssomme unge mennesker!

Vi oppmuntrer deg til å besøke våre nettsider på www.cmminstituttet.net (engelsk) og www.helemennesker.no (norsk) og hold deg oppdatert på tilhørende produkter og tjenester i forbindelse med CosmoKidz.

VEDLEGG.

DE 31 TEMAENE

ERTING

SLOSS ELLER DELE?

SI "UNNSKYLD"

VÆRE ROLIG OG FOKUSERT

RESPEKTERE FORSKJELLIGHET

HJELPE ANDRE

TENKE FØR DU HANDLER

UTFORSKE KJÆRLIGE HANDLINGER

LEKE –SAMMEN OG TA VALG

SKAPE NYE VENNSKAP

VÆRE OPPMERKSOM PÅ KROPPEN

FØLE SJALUSI

UTRYGG PÅ HVA JEG SKAL GJØRE

VÆRE INKLUDERT

RYDDE FØR LEKEN

OM GODHET

MOBBING

TA BESLUTNINGER SAMMEN

FØLE SEG USIKKER

MITT SPESIELLE TALENT

REDD FOR Å GÅ TIL TANNLEGEN ELLER LEGEN

JUKSING

GJØRE DET HYGGELIG FOR VENNENE MINE

HOLDE NATUREN REN

KALLE ANDRE STYGGE TING

BLI SINT

“HERMING”

FINNE RO

BLI BEVISST PÅ PUSTEN

FØLE SEG SÅRET

RETTFERDIG OG URETTFERDIG

The CMM Institute og Hele mennesker ønsker å takke for verdifulle innspill

Forskergruppen fra Fitchburg State Universitet som testet kortene sammen med barna før produksjon:

Colleen Dolan

Erin Dolan

Melanie Downey

Becki Harrington-Davis

Ralph Hogan

Marybeth May

Jessie Montville

Keil Szivos

John Chetro-Szivos (Team leder)

Holly Peterson for designing, formatting, and illustrating the cards, the box, the ComoKidz logo and this guide.

Redigering og tilbakemeldinger:

Barton Buechner

Fred Bull

John Chetro-Szivos

Tasha Daniel

Joy Dodge

Birgit Eikaas

Kristina Haury

Arthur Jensen

Lisbeth Olsrød

Robyn Penman

Kari Seierstad

Ifigenija Simonovic

Jesse Sostrin

Sergej van Middendorp

Linda Whittington

Sigurd Eikaas

Stein Tore Haavimb

Linda Whittington for mønsteret og utvikling av dukkene, Zed og Klara

Kari Seierstad for SOAR tekst, melodi og vokal, Jon Konrad Strøm for medvirkning til melodi, Mia Seierstad Ellingsen vokal og produsent Tommy Berre

Marit Eikaas Haavimb og Kari Seierstad for idè (wasn't there before, needs to be in the next English version when it happens!)

Marit Eikaas Haavimb, Kari Seierstad, Sigurd Eikaas og Birgit Eikaas for norsk oversettelse

Kimberly Pearce og Marit Eikaas Haavimb for utvikling og samordning av alle aspekter ved dette prosjektet.