



POČUTIM SE DOBRO

Rdeča nit za šolsko leto 2019/2020

»Dober dan. Kako si?« so pogosto prve besede, ko srečamo znano osebo. Morda nas to resnično zanima, morda pa ne vemo kaj bi drugega rekli. Kakorkoli, pričakuje se odgovor.

» Dobro.«

Pa je to res? Ali sploh vemo, kako se počutimo? Smo dovolj pozorni, čuječi, da prepoznamo svoja čustva, da vemo, kaj določa naše počutje, kaj je za nas pomembno in kaj nas izpolnjuje?

Vprašanj je veliko in odgovori so lahko različni, saj se ljudje med seboj razlikujemo. Različne so stvari, ki nas veselijo, ki v nas vzbudijo zanimanje in radovednost. Zagotovo pa je dobro počutje za vse zelo pomembno, saj to vpliva na naše življenje, na odnos do soljudi, do okolice, na produktivnost ter na naše duševno in fizično zdravje. Še toliko bolj pa je pomembno za otroke saj se v otroštvu formira osebnost ter postavljajo temelji za celo življenje. Bolje kot se otrok počuti, boljše možnosti ima, da se razvije v zadovoljnega in kompetentnega človeka.

Moderen kapitalističen/neoliberalen način življenja sili človeka v nek hiter potrošniški ritem, kjer je prostor za tekmovanje, sodobne tehnične pridobitve, trendovske aktivnosti, pehanje za dobičkom, čemur se večinoma podreja tudi družina in prijateljstva. S tem nas odtuja od sebe, od svojih bližnjih in od tistih stvari, ki nas delajo človeške, nas notranje izpolnjujejo in bogatijo. Slep sledenje tem trendom pa žal ne prinaša vedno tudi dobrega počutja, oziroma je to le kratkotrajno. Vedno več posameznikov se tega zaveda, želi marsikaj spremeniti, velikokrat ne vedo kako. Nekateri pa hitro zaključijo – družba te sili, sistem je tak. Pa je res?

Če hočemo svoje počutje izboljšati, ga moramo najprej prepoznati (vzeti si čas zase, se umiriti, se poglobiti v svoje občutke in misli), o tem razmišljati, kaj preveriti in se o tem pogovarjati. Pri tem imamo na razpolago različne tehnike, ki so namenjene tako odraslim kot tudi otrokom, s katerimi si lahko še dodatno pomagamo pri ohranjanju ravnovesja in dobrega počutja,

V vrtcu želimo, da se otroci spoznajo s svojim počutjem (utrujen, zadovoljen, bolan ...), čustvi (srečen, vesel, zaskrbljen, prestrašen ..) in zaznajo razlike ob različnih priložnostih (sposoben, utrujen, močen, zadihan, z bolečino, poln energije, sproščen ...). Različne situacije, ki jih v vrtcu organizirate vsakodnevno, jim omogočajo spoznavanje in opazovanje razlik. Seveda, če jim pri tem pomagata.

Kdaj, kako in zakaj se kdo počuti dobro, mora ugotoviti vsak sam, otroku pa lahko pri tem pomagajo še starši in vzgojitelji. Pomembno je, da poiščemo te pozitivne spodbude/občutke.

Na posamezne otroke pozitivno vplivajo zelo različni dejavniki. Ob spoznavanju le teh lahko skupaj z otroki ugotavljate razlike in drugačnosti ter razvijate tolerantnost. Raziskujete lahko skozi različne aktivnosti oz. okoliščine:



- Lepše mi je: ko delam sam (individualist) ali v skupini
- Gibalne aktivnosti
- Kreativnost (ustvarjanje ali opazovanje): likovna umetnost, glasba, ples, gledališka igra, branje,...
- Različna raziskovanja (npr. poskusi v naravi, raziskovanje okolja, mešanje barv, kaj mi je všeč, kaj me zanima, tradicionalne jedi, ...)
- Medosebni odnosi: družina, prijateljstvo, pomen socialne mreže
- Drugo

Poudarek naj bo na pozitivnih spodbudah/občutkih, ki bodo krepile otrokovo samopodobo, samozavest in samospoštovanje ter s tem vplivale tudi na njegovo dobro počutje. Med raziskovanjem bo koristila pozornost in čuječnost otrok in vzgojiteljev. Vsa spoznanja bodo otrokom pomagala, da se bodo lažje odločali in premagovali ovire tudi kasneje v življenju. Nenazadnje tudi pri odločitvi za zdrav življenjski slog.

Pri tem vam želimo veliko kreativnosti, veselja, zadovoljstva, prijetnega počutja in uspešnega zaznavanja različnih občutij ter zabave!

Pripravila:

Nives Letnar Žbogar,

nacionalna koordinatorica programa Zdravje v vrtcu