



POČUTIM SE DOBRO 2

Rdeča nit za šolsko leto 2020/2021

Počutje posameznika, skupine in skupnosti je zelo pomembno in tudi eden od pogojev za dobro zdravje. Zato se nam zdi smiselno, da z vsebino dobrega počutja nadaljujemo in jo v tem šolskem letu še nadgradimo.

»Nona je rekla, da ima vsaka stvar dve plati, dobro in slabo.«

Na ta način lahko razmišljamo tudi o trenutni epidemiološki situaciji virusnih okužb in obolenju Covid 19. V turbulentnem obdobju velikih sprememb in različnih omejitvev, ki trajajo več mesecev, se kot družba in posamezniki soočamo z različnimi obdobji in situacijami, tudi s strahovi, negotovostjo, skrbjo zase in za druge. A tudi s solidarnostjo, sočutjem, večjo povezanostjo z bližnjimi. Zato je to čas, ki nam je nekaj vzel, a tudi veliko dal. Veliko smo se naučili in marsikaj spoznali. Spremenjene okoliščine so nas prisilile, da smo tako ali drugače razmišljali o sebi, družini, prijateljih, službi in družbi ... Razmišljanja so bila zelo povezana tudi z našim počutjem. Raziskave kažejo, da je veliko posameznikov in družin ponovno odkrilo vrednote, kot so: biti skupaj (z družino, s prijatelji), kakovostno preživeti čas, ponovno videti ljudi in stvari okoli sebe, ponuditi pomoč, ustvariti, pridelati sam, sodelovati ...

To so zagotovo vrednote, ki za trenutni neoliberalizem niso najpomembnejše, so pa zelo pomembne za ljudi. Pa bomo znali slediti ugotovitvam, ponovno odkritim vrednotam? K spoznavanju in ohranjanju pravih vrednot želimo prispevati tudi s predlagano vsebino rdeče niti.

Predlagano področje je zelo široko in zagotovo vam je ostala kakšna neraziskana oz. nerealizirana ideja še iz preteklega leta. Priporočamo, da pregledate tudi vsebine, ki smo vam jih pripravili lansko leto. Najdete jih na podstrani programa Zdravje v vrtcu <http://nijz.si/programi/zdravje-v-vrtcu/> in jih lahko uporabite, ali pa dodate kaj svojega, novega ... in raziskujete dalje. V nadaljevanju podajamo še nekaj predlogov.

- Kaj vse lahko počnemo kot družina (poudarek na sodelovanju in povezovanju družine): lepo je, da smo kot družina več časa skupaj, se pogovarjamo in se tako spoznavamo, se igramo, ustvarjamo, pojemo, hodimo na sprehode, raziskujemo, delamo, kuhamo, pospravljamo... Veliko se nauči tako otrok kot starši. Podobne aktivnosti »za doma« lahko na različne načine spodbuja tudi vrtec, vzgojiteljica in pomočnica vzgojiteljice.
- Varno druženje z vrstniki: v času socialne distance je večina otrok, predvsem tistih malo starejših, ugotovila, da je lahko doma lepo, kljub temu pa so pogrešali prijatelje, vrstnike in še koga izven družine. Prijateljstvo je pomembno, ni pa samoumevno. Prijateljstva so različna glede na življenjsko obdobje in priložnosti. Treba ga je vzpostaviti, negovati in krepiti. Ta spretnost in vezi so v življenju pomembna naložba, ki pa jo večina prepozna šele v zrelem obdobju. Vrtec je okolje, kjer se tkejo prva prijateljstva. S primernimi pristopi lahko spodbujate k spoznavanju, ohranjanju in krepitvi te vrednote.



- Prostovoljstvo, pomoč drugim: Otroci so danes praviloma v centru dogajanja, družina otroku pogosto da in zanj naredi vse kar lahko. Današnji hitri tempo življenja otrokom jemlje priložnosti, da naredijo kaj za sočloveka. Veliko otrok občutka - pomagati drugemu, narediti nekaj za drugega, drugemu nekaj dati - niti ne pozna, saj odrasli tega otrokom ne predstavimo. Vrtci imate veliko možnosti in priložnosti, da otrokom predstavljate prostovoljstvo in jih v prostovoljstvo tudi vključujete (kot prostovoljce ali skupine prostovoljcev bodisi znotraj skupine, vrtca oz. v lokalnem okolju).
- Kaj lahko naredim sam, z družino (raziskovanje, spoznavanje sposobnosti in rasti otroka): ustvarjalno, zabavno, koristno, poučno ... Znam, uspelo mi je, opazili so ...
- Sodelovanje in timsko delo: Tudi tega se je treba naučiti: poslušanje, dogovarjanje, delitev dela, komunikacija, opazovanje, sprejemanje – gre za vrednote, ki so nujne za delo v skupini.
- Pravila: Pravila določajo obnašanje ljudi v posameznih skupnostih in urejajo odnose med člani skupnosti. Žal velikokrat postavljanje pravil, meja in vzpostavljanje reda razumemo kot nekaj omejevalnega, nagajanje, kot prepoved. V resnici pa postavljanje in upoštevanje pravil, meja, vzdrževanje reda in organizacija otrokom in mladostnikom predstavljajo varnost in omogočajo varno odraščanje. Zaradi njih redkeje prihaja do zapletov, zamer, jeze in slabe volje. Pravila se vedno postavijo z namenom (npr. zagotavljanje varnosti, lažja izvedba naloge, varovanje okolja, zdravja, upoštevanja drugih znotraj skupnosti...) in so zelo različna (prometna pravila, pravila vrtca, šole,... bonton, pravila obnašanja na prireditvah, pravila vikanja in tikanja...npr.: obvezna uporaba čelade, omejitev hitrosti, pozdravljanje, načrt dela v skupini, obvezna uporaba maske, umivanje rok, pospravljanje igrač, čevljev...), lahko jih tudi različno razumemo. Zato morajo biti jasna, potrebno je tudi preveriti njihovo razumevanje. Neupoštevanje le-teh pa ima lahko posledice (npr.: poškodba, denarna kazen, bolezen, slab izdelek, izguba ali poškodovanje obleke). Pogovorimo se, vadimo.

Vse česar se bomo naučili (in kar bomo naučili), nam bo koristilo, bomo bolj zadovoljni in se počutili bolje. Pri tem pa nikar ne pozabimo, da so za dobro počutje pomembni tudi zdrava in uravnotežena prehrana, ustrezna telesna dejavnost, kakovosten počitek ter številni drugi dejavniki, ki so del našega vsakdana. Bolj kot bodo vsi dejavniki med seboj sinhroni, boljše bo naše počutje.

Pripravila:

Nives Letnar Žbogar,

nacionalna koordinatorica programa Zdravje v vrtcu