

# Počutim se dobro

Priročnik s pristopi za izvajanje aktivnosti  
na področju duševnega zdravja v vrtcih

**NIJZ**

Nacionalni inštitut  
za javno zdravje



# Počutim se dobro

Priročnik s pristopi za izvajanje aktivnosti na področju duševnega zdravja v vrtcih

**Avtorji:** Nastja Salmič Tisovec, Janja Fink, Manca Seničar, Urška Zupančič, Tea Kordiš

**Urednik:** Tea Kordiš, Danijela Čutura Sluga

**Pregledal:** Matej Vinko, Nives Letnar Žbogar

**Oblikovanje:** Luka Logar

**Jezikovni pregled:** Mihaela Törnar

**Kraj in leto izdaje:** Novo mesto, 2024

**Elektronski vir:** NIJZ

**Spletni naslov:**

## Spremna beseda

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje od leta 2006 skupaj z vključenimi vrtci izvajamo program »Zdravje v vrtcu«. S programom spodbujamo vrtce, da si preko različnih aktivnosti prizadevajo ustvariti pogoje za dobro počutje in ohranjanje oz. krepitev zdravja vseh, ki vstopajo v vrtčevsko okolje (otroke, starše, zaposlene ...), nenazadnje pa tudi lokalno skupnost, v katero je vrtec vključen. Vsako leto v okviru programa izberemo rdečo nit, ki je izhodišče za izvajanje aktivnosti v posameznem šolskem letu in je običajno izbrana glede na potrebe vrtcev. Organiziramo tudi dve strokovni izobraževanji za vzgojitelje, kjer prav tako aktualiziramo potrebe uporabnikov. V šolskem letu 2023/24 smo se na NIJZ OE Novo mesto skupaj z regijskimi strokovnjaki odločili, da vam, glede na izkazane potrebe, olajšamo delo. Pripravljamo dodatne strokovne vsebine, ki vam bodo v pomoč pri izvajanju aktivnosti za spodbujanje dobrega počutja oz. ohranjanja in krepitev zdravja. Predloge aktivnosti usmerjamo v področje duševnega zdravja.

To področje smo prednostno izbrali zato, ker so evalvacije letnih poročil pokazale, da kljub potrebam aktivnosti s področja duševnega zdravja redkeje vključujete v svoje dejavnosti (vrtci več pozornosti namenjate zdravi prehrani, telesni dejavnosti, preprečevanju nalezljivih bolezni, poškodb, varovanju okolja). Pripravili bomo pet sklopov aktivnosti, ki jih boste v vrtcih v zdravstveni regiji Novo mesto pilotno izvedli, in sicer:

1. SAMOSPOŠTOVANJE
2. ČUSTVENA REGULACIJA
3. TEHNIKE SPROŠČANJA
4. SPANJE
5. KOMUNIKACIJA

Aktivnosti v priročniku so pripravljene za otroke, nekatere pa tudi za strokovne delavce.

Ker tudi na NIJZ spodbujamo branje, je pri vsakem tematskem sklopu dodana tudi priporočena literatura za otroke, ki jo lahko v povezavi z obravnavano temo dodatno uporabite.

Verjamemo, da bo pripravljeno gradivo v vrtcih zaživel in imelo pozitiven vpliv na počutje in zdravje.

# POČUTIM SE DOBRO KER:

POSLUŠAM  
PRAVLJICE

ME SLIŠIJO

ME POSLUŠAJO

SE IGRAM S  
PRIJATELJI

SE ZNAM  
SPROSTITI

IMAM PRIJAZNO  
VZGOJITELJICO

SE POČUTIM  
SPREJETEGA

USTVARJAMO

LAHKO IZRAZIM  
SVOJE MNENJE

OPAZIJO MOJE  
SPOSOBNOSTI

PLEŠEMO

ME SPODBUJAJO K  
SAMOSTOJNEMU DELU

SE POČUTIM  
VARNEGA

ME POHVALIJO

OBVLADAM SVOJE  
STRAHOVE

POJEMO

LAHKO IZRAZIM SVOJA  
ČUSTVA

SPIM DOBRO IN  
DOVOLJ DOLGO

IMAM LAHKO KDAJ  
SLAB DAN

TELOVADIMO

ME SPREJEMAJO  
TAKEGA, KOT SEM

# 1. Samospoštovanje



# SAMOSPOŠTOVANJE

## 1. NAVODILA ZA IZVAJANJE AKTIVNOSTI

Pred vami je prvi sklop predlaganih aktivnosti, ki vključujejo področje samospoštovanja pri otrocih. Navodila so pripravljena v dveh delih. Prvi del izvajalcu aktivnosti ponudi kratko teoretično vsebino, v drugem delu pa so preprosta navodila, kako naj bi vzgojitelj aktivnost izpeljal v skupini. Navodila za izvedbo so zapisana tako, da lahko vsak izvajalec prilagodi aktivnost, glede na svoje znanje in izkušnje ter značilnosti skupine (velikost skupine, starost otrok ...). Tudi priloženi delovni listi so samo ena od možnosti, ki jo lahko pri izvajanju uporabite. Spodbujamo vas tudi h kreativnosti in nadgradnji vsebin po lastni presoji in zmožnostih – gradivo lahko predstavlja zgolj osnovo oz. izhodišče za druge dejavnosti, povezane z izbrano tematiko. V kolikor boste sami izdelali še dodatna gradiva za izpeljavo aktivnosti, bomo veseli, če jih delite z nami in jih bomo morda naknadno vključili v vsebino.

## 2. TEORETIČNA IZHODIŠČA

Tako **samopodoba** (skupek pojmovanj in predstav o sebi) kot tudi njen vrednostni vidik, **samospoštovanje** (koliko se cenimo in spoštujemo ter sprejemamo takšne, kot smo), sta tesno povezana z vsemi aspekti našega življenja. Pomembno vplivata na to, kako uspešni bomo v življenju in koliko svojih potencialov bomo dejansko izkoristili ter ključno vplivata na kakovost življenja. Samopodoba usmerja naše razmišljanje o sebi in o svetu, naše čustvovanje in vedenje ter vpliva na odnose z drugimi.

Razvija se od zgodnjega otroštva do pozne adolescence, in sicer pod močnim vplivom izkušenj v odnosih z drugimi ljudmi. Poleg zgodnjih izkušenj v družini in odnosov s starši ste v predšolskem obdobju tudi vzgojitelji tisti, ki pomembno vplivate na razvoj otrokove samopodobe in samospoštovanja. Pri vsakdanjem delu s predšolskimi otroki je med drugim dobro upoštevati naslednja **priporočila**:

- brezpogojno sprejemanje: dajemo občutek, da naše sprejemanje otroka ni zgolj občasno in pogojeno z nečim, kar mora narediti ali reči – otroka v resnici sprejmemo takšnega, kot je;
- kritiko usmerjamo na otrokovo vedenje (kaj je naredil), nikoli na otroka osebno (kakšen je);
- ohranjamo jasno komunikacijo: spodbujamo jasno izražanje lastnih mnenj in želja, ne kritiziramo ali popravljamo njegovih misli in idej, učimo spoštovanja do mnenja drugih;
- spodbujamo občutek samostojnosti in odgovornosti: otroku ponudimo priložnosti za samostojno odločanje ter delamo na sprejemanju in normalizaciji napak;
- spodbujamo sprejemanje neuspeha: pri dejavnostih opazimo in pohvalimo vložen trud, ne toliko sam rezultat;
- pomagamo krepiti občutek odgovornosti in vrednosti: otroke vključujemo v načrtovanje dejavnosti ter skupaj oblikujemo seznam pravil in posledic kršenja le-teh, pri čemer smo tudi sami vztrajni in dosledni pri izpolnjevanju skupnih dogovorov;
- učenje razlikovanja med željo in potrebo: razlikovanje med tem, kar je nujno in med tem, kar nam je »le« pomembno ter spodbujanje iskanja različnih načinov in poti za zadovoljitev lastnih potreb in želja.

### 3. PREDLAGANE AKTIVNOSTI TER CILJI, KI JIH ZASLEDUJEJO

V nadaljevanju podajamo nekaj predlogov za aktivnosti, skozi katere lahko spodbujamo razvoj zdrave samopodobe pri predšolskih otrocih. Dejavnosti se med seboj povezujejo, lahko jih izvajate vzporedno ali zaporedno, v daljšem obdobju. Dejavnosti smiselno prilagodite in priredite starosti otrok primerno. Lahko jih izvajate skozi celotno šolsko leto in jih po želji nadgradite ali pa dodate vsebine po lastni izbiri.

#### 3.1. SPOZNAVANJE POZITIVNIH LASTNOSTI

Samozavedanje (zmožnost točne prepoznave lastnih misli, čustev in vrednot ter razumevanje njihovega vpliva na vedenje ob ustrezni samoznavi lastnih močnih in šibkih področij) sodi med pet osrednjih področij socialnih in čustvenih kompetenc.

Primerna prepoznavna lastnih (in tujih) pozitivnih lastnosti je spretnost, katere se otroci učijo postopoma. Pri tem je zelo pomemben vrednotni sistem, ki ga otrokom predstavimo odrasli v njihovem okolju. S predstavljenimi aktivnostmi želimo predšolske otroke na njim primeren način:

- ozavestiti, kaj »pozitivne lastnosti« sploh so;
- jim dati priložnost, da prepoznajo pozitivne lastnosti in spretnosti (pri sebi in pri drugih);
- jim omogočiti, da prepoznajo pomen vloženega truda in ne zgolj končnega rezultata.

Dejavnost poteka v dveh korakih:

1. V obdobju enega ali dveh tednov pri delu in komunikaciji z otroki več pozornosti namenimo izrekanju pohval. Pri tem se osredotočamo na otrokove spretnosti in veščine, pohvalimo tudi vložen trud. Na tak način otrokom **pomagamo pri prepoznavi lastnosti**, na katere so lahko ponosni in ki predstavljajo njihova »močna področja«. Pohvalo lahko usmerimo tudi na vsebine, ki se na prvi pogled zdijo povsem samoumevne, sploh iz odrasle perspektive (npr. ker potolaži prijatelja, pospravi igrače, sam poje cel obrok, sam se spomni umiti roke po uporabi stranišča, lepo zloži knjižice ...). Pohvalimo lahko tudi, če se kaj ne zgodi (npr. ni polil čaja, nikogar ni udaril, zdržal je brez trme ...). Pri izrekanju pohvale bodimo čim bolj specifični (namesto »dobro si to naredil« ali »o kako lepa risbica« rečemo »Super, s skodelico v roki si prehodil celo pot od vozička do mizice in nisi nič polil« ali pa »Kakšna krasna risbica, tale avto si pa res dobro narisal, še na ogledalca nisi pozabil«).
2. Drugi teden začnemo z izvajanjem aktivnosti, v katerih otroci lahko krepijo samoopazovanje in samospoštovanje ter tudi drug drugemu podajo pozitivno povratno informacijo. Izvajanje prilagodite starosti in značilnostim skupine. Npr.:
  - Uvedemo skupinsko dnevno refleksijo ob primernem času v dopoldnevu (npr. jutranji krog, umirjanje pred kosilom ...) – otroci se postavijo v krog in vsak pove pozitivno lastnost o sosedu, ki sedi na njegovi desni (podobno lahko to pri najmlajših storita vzgojitelja, njuna pomoč naj se zmanjšuje do otrok iz drugega starostnega obdobja, ki naj o vrstnikih govorijo samostojno). Opis tvorimo v obliki »**Pri (ime otroka) mi je všeč, da/kako (opažena lastnost ali aktivnost)**«.
  - Nadaljujemo/dopolnimo skupinsko dnevno refleksijo – kaj mi je na meni všeč, kaj mi je danes šlo dobro, na kaj sem ponosen (pri najmlajših lahko to storita vzgojitelja, njuna pomoč naj se zmanjšuje do otrok iz drugega starostnega obdobja, ki naj poročajo samostojno). Za vsakega otroka najdemo vsaj eno pozitivno lastnost in/ali dosežek, naj bo še tako majhen – nikogar ne izpustimo.

### 3.2. NARIŠI SVOJ GRB

Otrokom pojasnimo, da smo vsi lahko junaki, da imamo vsi v sebi skrite pozitivne lastnosti oz. stvari, v katerih smo dobri in ki nam gredo dobro od rok. Otrokom pomagamo, da najdejo nekaj takšnih stvari zase, med seboj si lahko tudi pomagajo, toda poskrbimo, da vsak najde vsaj eno lastnost tudi sam zase. Otrokom ponudimo list s predlogo grba in nato otroci v poljubni tehniki izdelajo/narišejo svoj grb, ki predstavlja te spretnosti. Lahko si pomagajo s pozitivnimi lastnostmi, ki so jih zanje navedli drugi otroci, lahko pa izhajajo tudi iz sebe. Pojasnimo, da tako kot ščit varuje viteza in vitezinjo pred nevarnostjo, nas v resničnem življenju naše **pozitivne lastnosti in to, da jih poznamo, se jih zavedamo, lahko ščiti** pred slabo voljo in slabim počutjem. Ne osredotočamo se na samo kakovost izdelka (če je motiv prepoznaven), ampak na dejstvo, da otrok prepozna svoje pozitivne lastnosti.

Za pomoč pri oblikovanju individualiziranih grbov (npr. pri mlajših, pri otrocih s PP, tujejezičnih otrocih ...) lahko izdelate skupinsko legendo simbolov za posamezne lastnosti in/ali dejavnosti, ki jih bodo otroci prepoznali in spoznavali (npr. zvezdica za prijaznost, kocka za grajenje visokega stolpa, čevelček za hitri tek ...). Otroci lahko nato grb izdelajo tako, da prilepijo simbole, ki si jih izberejo kot značilne zase.

### 3.3. IGRA – KAKO SE VEDEMO OB ČUSTVIH

Igra se nanaša na maskoto skupine in njeno vedenje pod vplivom čustev. Če skupina nima svoje maskote, se lahko izbere poljubnega junaka, ki je otrokom blizu. Skozi izkušnje te maskote oz. izbranega junaka nato izpeljemo aktivnost v dveh korakih:

1. Z otroki se v obdobju enega tedna ali dveh na način, primeren njihovi starosti, pogovarjamo o različnih čustvih, skupaj jih poskušamo naštet čim več. Čim bolj poskušamo pogovor voditi v smeri, da začnemo z osnovnimi čustvi in se pomikamo proti bolj kompleksnim. V prvem starostnem obdobju se osredotočimo predvsem na osnovna čustva, pri starejših lahko širše. Spodbujamo doživeto raziskovanje in konkretne situacije, ki jih otroci poznajo iz vsakdanjega doživljanja, da poudarimo tudi kontekst doživljanja čustev («Je vas tudi kdaj strah», «Kako se pa vedejo veseli ljudje» ipd.). Otroke spodbujamo, da raziskujejo, katera čustva občutijo in da jih izrazijo. Pri tem si lahko pomagamo s priloženimi emotikoni. Ob tem na otrokom primeren način poudarimo, da so popolnoma vsa čustva normalna in da vsi kdaj doživimo katerega od njih. So pa nekatera čustva bolj prijetna kot druga. Včasih jih občutimo premočno in nas spravijo v stisko. V pogovoru lahko več časa namenimo določenim predsodkom in stereotipom, npr. da fantki ne smejo jokati, da deklice ne smejo doživljati jeze ipd.
2. V drugem delu aktivnosti se usmerimo na povezavo med čustvi in vedenjem. Otrokom pojasnimo, da čustva vplivajo na naše vedenje. Cilj igre je otrokom **skozi poistovetenje z maskoto/junakom predstaviti povezavo med čustvi in vedenjem**: ko doživljamo posamezno čustvo, to vpliva na naše vedenje, vendar lahko pri tem sami izberemo in vplivamo, kakšno bo to vedenje, lahko ga imamo pod kontrolo. Tako pri prijetnih kot tudi neprijetnih čustvih (ne govorimo o negativnih čustvih!) otroke spodbujamo, da poiščejo tudi kakšno negativno obliko vedenja in jim pomagamo poiskati bolj konstruktivne načine izražanja oz. vedenja. V pomoč so lahko sledeča izhodišča:



<b>OSNOVNA ČUSTVA</b>	<b>VEDENJE</b>	<b>KONSTRUKTIVEN ODZIV</b>
<b>VESELJE</b>	Skačemo, vriskamo, ploskamo, se smejimo...	Kaj pa če smo zelo močno veseli in se težko umirimo? Pazimo, da ne motimo drugih – npr. ne skačemo po igralnici, lahko pa ponosno dvignemo roke v zrak, če nekdo ni vesel kot mi, ga ne objemamo na silo...
<b>ŽALOST</b>	Jokamo, ležimo, spimo, smo poklapani, ne moremo jesti...	Kako si lahko pomagamo, da nam ni tako težko? Se stisnemo/objamemo, se izjokamo, se igramo s prijateljem, se pogovorimo...
<b>STRAH</b>	Kričimo, bežimo, okamenimo, razbija nam srce...	Kako si lahko pomagamo, da nam ni tako težko? Damo nekomu roko, poiščemo odraslega, se stisnemo...
<b>GNUS</b>	Pljunemo, odrinemo hrano, rečemo da ima okus kot pasji kakec...	Kako lahko izrazimo gnus na bolj sprejemljiv način, da koga ne prizadenemo, da nismo neolikani? Povemo – to mi ni dobro, prijazno odklonimo – ne hvala...
<b>JEZA</b>	Cepetamo, kričimo, udarimo, porinemo, podremo stolp...	Kako lahko izrazimo jezo na bolj sprejemljiv način, da ne prizadenemo? Stisnemo pesti ali zobe, zmečkamo prazen papir, cepetamo na mestu, se gremo igrati kaj drugega...
<b>KOMPLEKSNA ČUSTVA</b>	<b>VEDENJE</b>	<b>KONSTRUKTIVEN ODZIV</b>
<b>LJUBEZEN</b>	Se smejimo, tekamo, se objamemo, damo poljub, se držimo za roke...	Kako izrazimo ljubezen do nekoga na primeren način? Damo risbico, povemo... spoštujemo osebni prostor.
<b>PONOS</b>	Se pohvalimo, si čestitamo, drugim pokažemo, kaj znamo...	Kako izrazimo ponos na primeren način? Ne pretiravamo s hvaljenjem in se ne primerjamo z drugimi (ti pa tega ne znaš, ti pa nisi tako hiter, ne kažemo jezika...).
<b>PRESENEČENJE</b>	Smo brez besed, lahko se smejemo ali tudi jokamo (pri prijetnih in neprijetnih presenečenjih), skačemo, ploskamo, kričimo...	Kako izrazimo presenečenje na primeren način? Ne motimo ostalih z norenjem, kričanjem, lahko pa ploskamo, kaj zapojemo, se stisnemo, objamemo...
<b>ZAVIST</b>	Zavidamo igračo, ljubosumni smo na pozornost, ki jo kdo dobi...	Kako se prebijemo čez neprijetna občutja tekmovalnosti ali zavisti? Opomnimo se, da nihče nima vsega, veselimo se uspeha prijateljev, delimo z drugimi in opazujemo, kako jih to razveseli...

Otroci si lahko izberejo čustvo, ki jih je najbolj pritegnilo, ki jim je bilo najbolj zanimivo in tudi narišejo maskoto skupine oz. izbranega junaka, ki doživlja to čustvo, ali pa kak drug motiv iz pogovora, ki mu je ostal v spominu.

#### 4. PREDLAGANA LITERATURA ZA OBOGATITEV VSEBINE

- Brooks, F. (2022). *Vse o čustvih*. Založba Grafenauer.
- Countuier, S. (2021). *Knjiga o mojih čustvih*. Založba Didakta.
- Moore-Mallinos, J.(2018). *Čustva: Kaj pomenijo*. Mladinska knjiga.
- Barnham, K. (2018). *Žalosten sem*. Mladinska knjiga.
- Barnham, K.(2018). *Ljubosumen sem*. Mladinska knjiga.

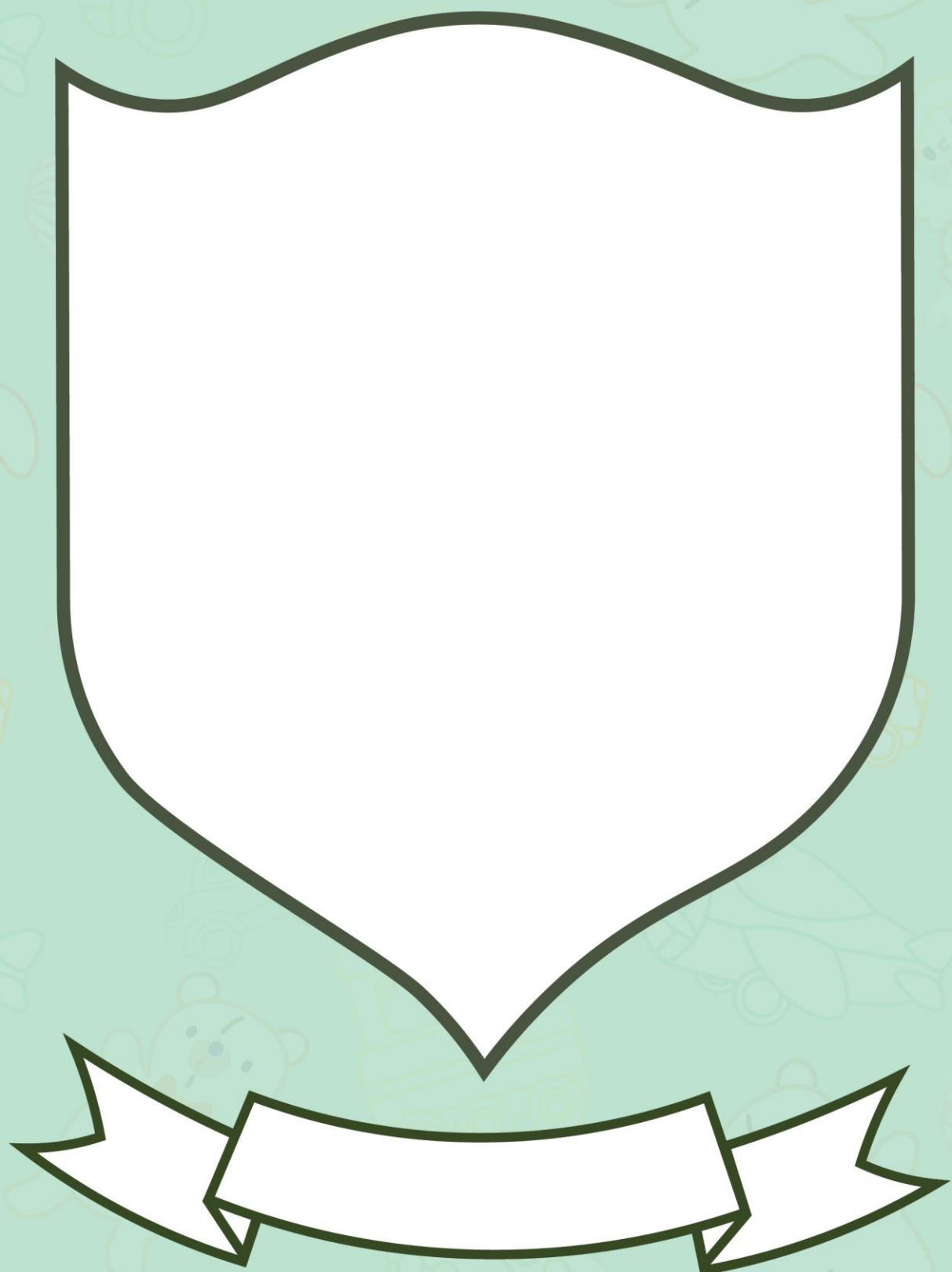
#### 5. DELOVNI LISTI:

- Nariši svoj grb
- Kako se vedemo ob čustvih?

#### 6. VIRI:

- Tacol, A. idr. (2019). *Zorenje skozi To sem jaz: razvijanje socialnih in čustvenih veščin ter samopodobe: priročnik za preventivno delo z mladostniki*. Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Marjanovič Umek, L. (2004). *Razvojna psihologija*. Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Grafike: Freepik

# NARIŠI SVOJ GRB



IME IN PRIIMEK:

# KAKO SE VEDEMO OB ČUSTVIH?



**VESELJE**



**ŽALOST**



**STRAH**



**GNUS**



**JEZA**



**LJUBEZEN**



**PONOS**



**PRESENEČENJE**



**ZAVIST**