

»Počutim se dobro«

Priročnik »Počutim se dobro« vsebuje pristope za izvajanje aktivnosti na področju duševnega zdravja v vrtcih. Predstavljamo 3 vsebinske sklope aktivnosti, ki jih v vrtcih lahko izvajate:

1. **Samospoštovanje**, s katerim spodbujamo razvoj zdrave samopodobe pri predšolskih otrocih in predlagamo dejavnosti, ki jih lahko vzgojitelji v skupini izvajajo. Izpostavljamo pomen prepoznavne lastnih in tujih pozitivnih lastnosti in spretnosti.
2. **Strahovi**, kjer podajamo teoretična izhodišča in predloge dejavnosti skozi katere lahko predšolskim otrokom pomagamo pri soočanju s strahovi. Vse predlagane dejavnosti lahko posamezni vzgojitelj prilagodi in priredi starosti otrok. V gradivu je pozornost usmerjena predvsem v normalizacijo občutenja strahu in načine za soočanje z njim.
3. **Tehnike sproščanja**, ki imajo dokazano pozitiven vpliv na čustveni in socialni razvoj predšolskih otrok. Pozitiven učinek je opazen predvsem pri izboljšanju vedenjske samoregulacije in regulacije čustev, pri izboljšani kapaciteti pozornosti in izvršilnih funkcijah, pri zmanjšanju ADHD simptomatike ter drugih splošnih pokazateljih socialno-čustvenega funkcioniranja.
4. **Tehnike sproščanja – gradivo za starše**