

EG ER MEG OG DU ER DEG

Livsmeistring og nærværstrenings for barn



Program for Folkehelsearbeid i Vinje kommune

«Rusfritt, robust og rettferdig»



FORELDRE

Vinje kommune deltek i program for folkehelsearbeid, med prosjektet «Eg er meg og du er deg – livsmeistring og nærværstrenings for barn». Program for folkehelsearbeid har som hovudmålsetjing at barn og unge i Telemark opplever god psykisk helse og livskvalitet.

Me ynskjer at nærværstrenings skal bli ein integrert del av oppveksten til barn i Vinje. Alle barnehagane i Vinje deltek i prosjektet, der 4-5 åringane skal ha systematisk nærværstrenings og dei tilsette skal få kompetanse til å drive nærværstrenings. Skulane i Vinje vil også bli involvert i prosjektet.

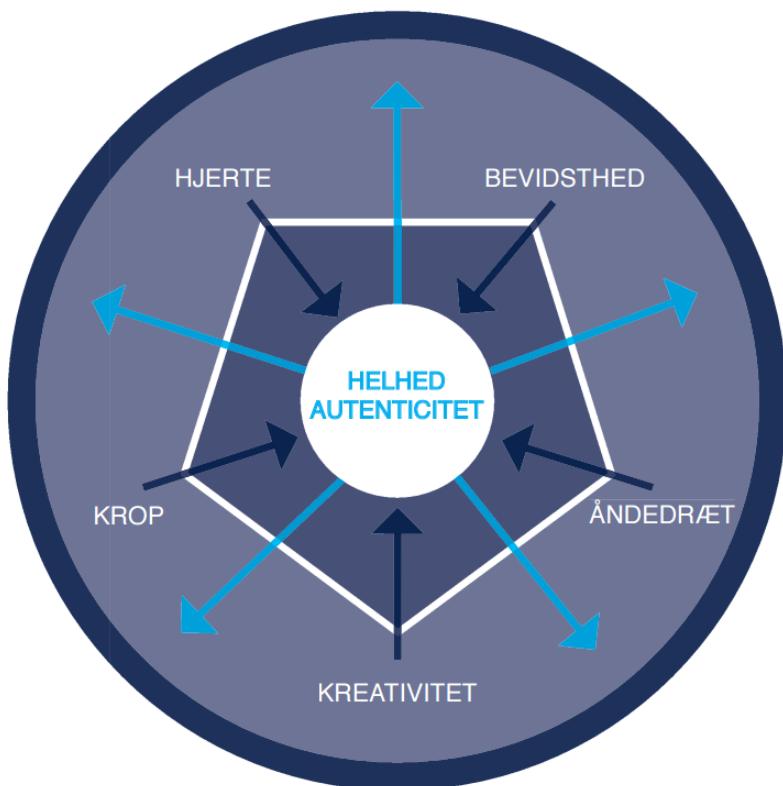


Gjennom systematisk nærværstrenings i barnehage og skule ynskjer me at barn:

- får eit fast pusterom i kvardegen
- får roe ned og kvile
- får styrka sjølvkjensla og lærer sjølvomsorg
- får auka empati og evne til å forstå andre
- får evne til å setje sunne grenser og mestre eige liv
- blir godt rusta til takle motgang og stress
- blir bevisste sine indre liv
- får ei betre psykisk helse

Nærværstrenings for barn:

- ❖ Pust – kropp - hjarte
- ❖ Roleg og merksam som ein frosk
- ❖ Spagettitesten
- ❖ Massasje
- ❖ Barneyoga:
 - Pusteøvingar: ballong og kaninpust
 - Yogaeventyr med pustetoget
- ❖ Pusteheisen
- ❖ Fantasireise i kroppen



Informasjon til foreldre:

Kari og Elisabet vil gjennomføre eit opplegg på fem økter med den eldste gruppa i kvar barnehage, og med 1. klasse på kvar skule. Planen er at dei tilsette etter kvart kan bruke nærværstrening som eit nyttig verktøy i kvardagen. Me vil delta på personalmøte og foreldremøte gjennom prosjektperioden, som varer ut 2023.



Ta gjerne kontakt for innspel eller spørsmål 😊

Prosjektleiar: Kari Omdal Tveito, tlf. 97546228

kari.omdal.tveito@vinje.kommune.no

Fagansvarleg: Elisabet S. Haagensen, tlf. 40903666

elisabet.s.haagensen@vinje.kommune.no