



EG ER MEG OG DU ER DEG

Livsmeistring og nærværstrening for barn



Program for Folkehelsearbeid i Vinje kommune

«Rusfritt, robust og rettferdig»



TILSETTE

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

Me ynskjer at nærværstrening 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 nærværstrening og dei tilsette skal få kompetanse til å drive nærværstrening. Skulane vil også bli involvert.

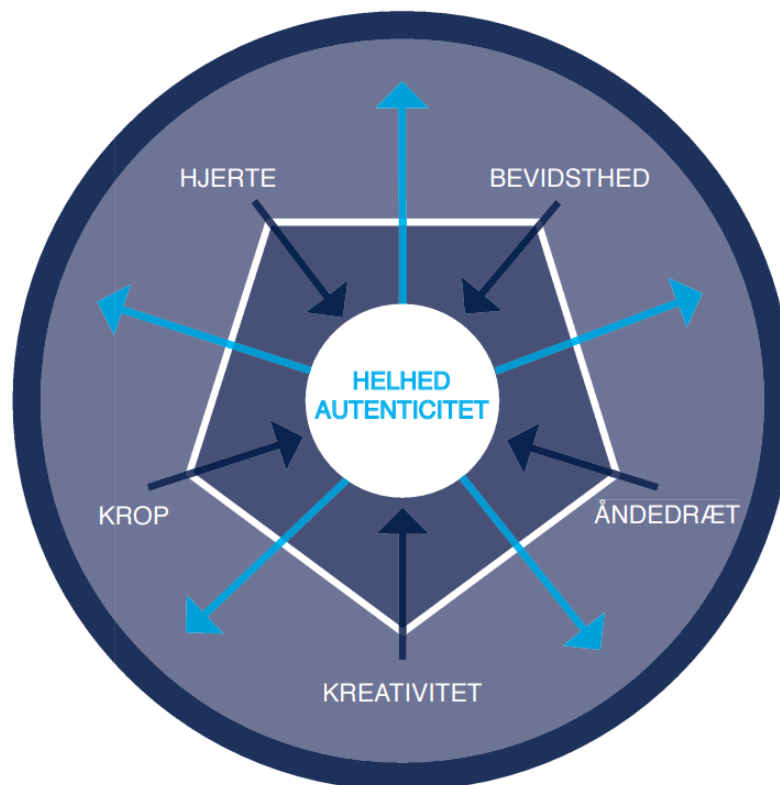


Gjennom systematisk nærværstrening i barnehage og skule ynskjer me at barn:

- får eit fast pusterom i kvardagen
- 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 meistre eige liv
- blir godt rusta til takle motgang og stress
- blir bevisste sine indre liv
- får ei betre psykisk helse

Nærværstrening 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 for tilsette:

Kari og Elisabet vil gjennomføre eit opplegg på fem økter med den eldste gruppa i kvar barnehage, og med 1. klasse på kvar skule. Gjennom observasjon og deltaking i desse øktene, kombinert med kompetanseheving på personalmøte og rettleiing i barnehage/skule, vil tilsette etter kvart drive nærværstrening på eigehand i sine grupper og klasser. Dette vil vere både den planlagde og systematiske nærværstreninga, men også det å kunne bruke nærværstrening ved behov.

Kari og Elisabet vil vere tilgjengelege for rettleiing til grupper i barnehage og skule som har gjennomført opplegget på fem økter. Me kan også bidra med tips til nye aktivitetar, organisering og gjennomføring. Me vil tilpasse opplegg til kvar einskild gruppe, og saman med dykk vil me finne gode løysingar.



Ta gjerne kontakt for innspel eller spørsmål 😊

Prosjektleder: Kari Omdal Tveito, tlf. 97546228

kari.omdal.tveito@vinje.kommune.no

Fagansvarleg: Elisabet S. Haagenen, tlf. 40903666

elisabet.s.haagenen@vinje.kommune.no