

Eg er meg og du er deg

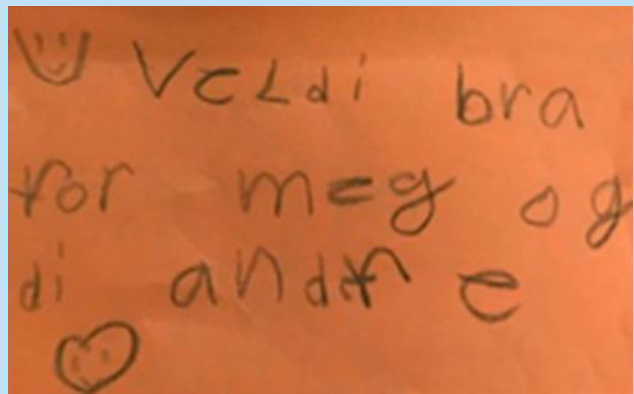
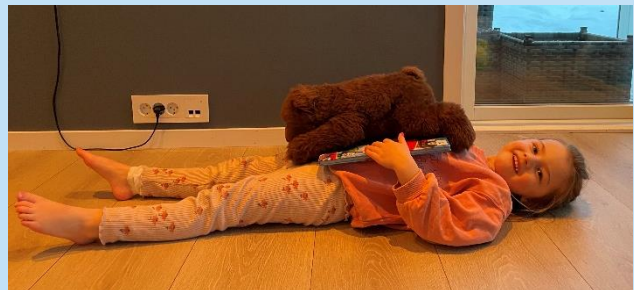
-livsmeistring og nærværstrening for barn



Vinje kommune deltek i fylkeskommunen sitt program for folkehelsearbeid med prosjektet «Eg er meg og du er deg». Programmet ynskjer å arbeide for at barn og unge i Telemark opplever god psykisk helse og livskvaliet. Målet med vårt prosjekt er at nærværstrening skal bli ein integrert del av oppveksten til barn i Vinje. Prosjektperioden er frå 2019-2023.

Nærværstrening handlar om å trene på å vere til stades her og no. Det kan handle om å **koble på** (trene oppmerksomhet, konsentrasjon og fokus), eller å **koble av** for å få eit pusterom i kvardagen eller for å takle motgang og stress (avspenning, kvile, pusteøvingar, kroppsbevissthet).

I haust har ulike grupper i barnehagane og 1. og 4. (3.) klasse på skulane vore med på introduksjonsopplegg i nærværstrening. Då har barn og tilsette lært og erfart kva nærværstrening kan vere, og har mellom anna prøvd ut massasje, pusteøvingar, yoga, avspenning, spaghettitest, fantasireise og øvingar som trenar oppmerksomhet og fokus.

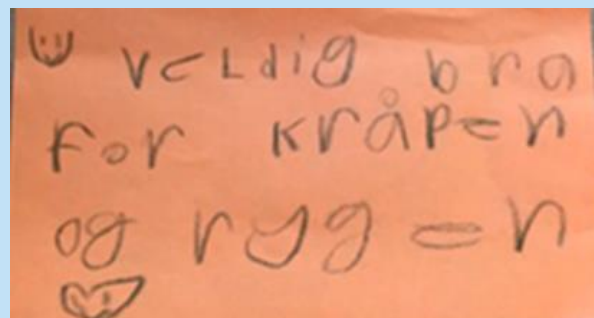


Etter jol vil me ha introduksjonsopplegg for mellomtrinnet på alle dei fire skulane. Dei vil prøve ut noko av det same som barnehage og småskule har gjort, men også nokre nye øvingar tilpassa deira alder og behov.

Helsesjukepleiarane er viktige i vårt prosjekt. Dei deltek gjerne i introduksjonsopplegget i barnehagar og skular, og brukar nærværstrening i arbeidet med enkeltbarn og grupper i barnehage og skule. Helsesjukepleiarane er med i ressursgruppa til prosjektet, der me også er så heldige å ha med to representantar frå kvar barnehage og skule i Vinje.

I år har me laga ein heilt ny adventskalender, der me legg ut ei ny øving eller aktivitet kvar kvardag i desember. Her bidreg både barn og vaksne i Vinje med å vise kva nærværstrening kan vere. Det er ikkje for seint å prøve den ut, alle luker vert lagt ut på vår Facebookside:

[Eg er meg og du er deg - livsmeistring og nærværstrening for barn. | Facebook](#)



📍 Eg er meg og du er deg - livsmeistring og nærværstrening for barn. ...

Publisert av Kari Omdal Tveito
56 min · 🌐

I morgon er det 1. desember 💜 Her kjem fyrste luke i vår splitter nye adventskalender! Håpar du vil prøve den 😊

Dagens øving heiter Fingerpust 🙌



Me vil takke små og store for eit godt samarbeid, og for alle fine treff i året som har vore!

Beste helsing Kari og Elisabet

Ta gjerne kontakt om de har spørsmål eller innspel 😊 kari.omdal.tveito@vinje.kommune.no

