

Prosjektnytt
2022

Eg er meg og du er deg

-livsmeistring og nærværstrening for barn



Dette året har vi som jobbar med prosjektet «Eg er meg og du er deg» fått vere med på mykje morosamt og spennande saman med barn og vaksne i barnehagar og skular.

Vårhalvåret vart brukt til introduksjonsopplegg for mellomtrinnet på alle dei fire skulane. Då fekk elevar og tilsette lære og erfare kva nærværstrening kan vere. Dei fekk mellom anna vere med på øvingar som trenar oppmerksomhet og fokus, massasje, pusteøvingar, avspenning, avslapping, yoga og sjølvsagt mykje leik.

Vi er opptatt av at barn i alle aldrar skal få leike. Leik er ein fin måte å skape positive fellesskapsopplevingar som styrkar kropp, prososial åtferd og psykisk velvære. Gjennom leik kan ein bygge gode relasjonar, betre samarbeid og auke empati og toleranse. Det er også viktig å skape rom for tull og tøys i kvardagen, der ein får smile og trene lattermusklane 😊



Barnehagane i Vinje har vore med i prosjektet lengst, og det er gledeleg å sjå at nærværstrening har vorte ein naturleg del av kvardagen i barnehagen.

Nærværstrening vert brukt på mange ulike måtar, det kan til dømes vere å ta ein kvil i hengekøya når ein har lyst til det, kjenne forskjell på stramme og slappe musklar eller slappe av på fanget til ein vaksen.

2023 er det siste året i prosjektperioden.

Målet vårt er at arbeidet med livsmeistring og nærværstrening i Vinje skal halde fram også etter prosjektperioden. I det komande året vil det difor bli viktig å sikre ein god overgang frå prosjektperiode til ordinær drift. Vi kjem til å prioritere arbeidet med å implementere livsmeistring og nærværstrening godt i barnehage og småskule, mellom anna med tanke på overgangen frå barnehage til skule.

Adventskalenderen som vart laga i fjor kan framleis brukast – ny aktivitet blir lagt ut kvar dag 😊

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



Vi 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

