

## Erasmus+ izobraževanje – prenašanje pridobljenega znanja v prakso v vrtcu

Poleti 2023 sem se v okviru Erasmus+ projekta udeležila izobraževanja na temo čuječnosti («Mindfulness for Teachers – a Hands on Approach»). Tam smo pridobili med drugim tudi veliko praktičnih znanj na temo izvajanja čuječnosti v vrtcu. Tako sem ta znanja večkrat uporabila pri svojem vsakdanjem delu z otroki.

Pred kratkim sem k tej dejavnosti povabila še nekaj otrok iz starejšega oddelka. Najprej sem jim predlagala, da se uležejo ter zamižijo in samo poslušajo, kaj slišijo. Ob tem sem za zvočno kuliso uporabila tibetansko zvočno posodo. Ta jih je dejansko lepo umirila. Nato sem jih povabila za mizo, kjer sem prižgala 4 svečke. Skušala sem jim njihovo pozornost s čim manj besedami skrčiti na opazovanje gorečih svečk. To ni bilo težko, saj plamen dejansko deluje pomirjujoče. Nato pa sem jim ponudila še dejavnost vtikanja plastičnih žebelčkov v za to pripravljene podlage. Ta dejavnost od otrok te starosti (2-4 let) zahteva precej spretnosti in natančnosti, zato je bilo skoraj logično, da se bo njihova zbranost v tukaj-in-zdaj iz prejšnjih izkušenj z zvočno posodo in svečkami lepo nadaljevala tudi v to vrsto igre. Celotna izkušnja je bila tako za otroke kot tudi zame zelo prijetna.

Tadeja Meglič



