

UPORABA ZNANJA PRIDOBLENEGA NA ERASMUS IZOBRAŽEVANJU NA ISLANDIJI

Program izobraževanja se je osredotočal na čuječnost in meditacijo, ki sta ključni za osebni in strokovni razvoj. Pridobili smo nova znanja in veščine, ki nam bodo pomagale pri delu z otroki in v našem vsakdanjem življenju.

Organizator izobraževanja "Smart Teachers Play More" je pripravil celosten program, ki je združeval tako strokovne izobraževalne vsebine kot tudi aktivnosti, ki so spodbujale dobro počutje in motivacijo pri učenju.

Na izobraževanju smo se učile in naučile delati na sebi, se dobro počutiti v svoji koži, naučiti se umiriti, sprostiti, odpraviti del stresa in obremenitev, brez slabe vesti reči »ne« nekemu, kajti šele potem se lahko razdajaš otrokom in drugim in jih učiš kako umirjeno sprejemati svet.

Pomembno je vedeti, da telesne vaje in gibanje urijo telo, meditacija pa uri možgane.

Otrokom v vrtcu smo pripravile dejavnosti, ki smo jih spoznale na izobraževanju. Te dejavnosti temeljijo na zavedanju vseh čutil in zaznavanju sveta okoli sebe, usmerjanju pozornosti v zahtevano zadevo (fokus), zaznavanju in prepoznavanju svojih notranjih občutkov ter globljem spoznavanju sebe. Vse dejavnosti se lahko izvajajo kjerkoli, veliko smo jih prenesle v naravo - gozd, ki še dodatno spodbudi dobro počutje pri posamezniku.

Nekaj primerov dobre prakse:



»Čuječi sprehod« - gremo na sprehod v tišini, opazujemo okolico z vsemi čuti (vonj, vid, temperatura, sluh). Ko se sprehod zaključi sledi pogovor o doživetju in občutenju.

»V gozdu poišči: nekaj rjavega, nekaj majhnega, nekaj mehkega, nekaj zelenega....« - Otroci raziskujejo in iščejo zahtevane stvari. Spoznavajo in prepoznavajo različne naravne materiale in opisujejo svoje občutke ob stiku z njimi (mah, veja, storž, kamen...).



»Prosta igra z naravnimi materiali« - Otroci si sami organizirajo in določijo igro, uporabijo materiale, ki so jim na voljo v določenem okolju in lastno domišljijo.



»Osredotočenje na en čut« - otroci se v gozdu osredotočijo le na eno vrsto zaznav, npr: sluh. Po določenem času sledi skupni pogovor o tem, kaj smo slišali. Na enak način lahko urimo tudi vsa druga čutila.



»Preproste dihalne vaje in sprostitev« - Skupaj z otroci poiščemo miren in spokojen kotiček, v tišini lahko opazujemo lepoto narave ali pa izvajamo preproste dihalne vaje, ki jih vodimo z umirjenim glasom (vdih 1-4, izdih 1-4).



Ana Šušteršič, Katja Šarc in Marjeta Remic