

POROČILO O UPORABI ZNANJA V PRAKSI: ERASMUS + MOBILNOST: TEČAJ WELL-BEING AND STRESS MANAGEMENT WITH A SCHOOL VISIT



V mesecu maju 2026 sem se na Islandiji udeležila tečaja Well Being and Stress Management with a school visit v organizaciji Smart Teachers Play More. Domov sem se vrnila polna novega znanja in idej.

Po opravljenem tečaju sem pridobljeno znanje uspešno prenesla v svoje vsakodnevno delo z otroki. V naš program redno vključujemo različne dejavnosti za sproščanje, umirjanje in krepitev dobrega počutja otrok. Pogosto izvajamo dihalne vaje, vaje za sproščanje, elemente sedeče joge in joge ter Brain Gym vaje, ki otrokom pomagajo pri razvijanju koncentracije, telesne koordinacije, zavedanja lastnega telesa ter čustvene uravnoveženosti.

Pri delu opažam, da otroci z veseljem sodelujejo pri omenjenih dejavnostih. Dihalne vaje in tehnike sproščanja jim pomagajo pri umirjanju po bolj intenzivnih dejavnostih, izboljšujejo njihovo zbranost in prispevajo k prijetnejšemu vzdušju v skupini. Z vključevanjem elementov joge spodbujamo gibanje, ravnotežje, koordinacijo in zavedanje telesa, medtem ko Brain Gym vaje pripomorejo k boljšemu povezovanju možganskih funkcij, večji osredotočenosti ter lažjemu učenju. Otroci se skozi te dejavnosti učijo tudi prepoznavati svoja čustva in razvijajo strategije za njihovo ustrezno izražanje in uravnavanje.

Pridobljeno znanje sem delila tudi z vzgojiteljico Natašo, s katero sodelujem. Predstavila sem ji vsebine s področja sproščanja, dihalnih tehnik, joge in Brain Gym vaj ter možnosti njihove vključitve v vsakodnevno delo z otroki. Z namenom prenosa znanja v prakso sem vodila tudi skupino otrok iz njenega oddelka. Obiskali so nas v naši enoti in v mirnem okolju našega igrišča smo izvedli nekaj jogijskih in dihalnih vaj. Otrokom sem na njim primeren način predstavila pomen umirjanja in sproščanja. Dejavnosti so bile med otroki dobro sprejete, vzgojiteljica Nataša pa je pridobila vpogled v praktično izvedbo in organizacijo tovrstnih dejavnosti. Tudi z ostalimi sodelavkami v enoti sem na predstavitvi tečaja delila znanje.

Na Islandiji smo obiskali tudi lokalno šolo z vrtcem. Ureditev prostorov v vrtcu me je navdušila. Tudi v lastni igralnici sem uredila kotiček za sproščanje, kakršnega sem videla v islandskem vrtcu, seveda v skladu s prostorskimi možnostmi.

Poleg dela z otroki pridobljene vsebine uporabljamo tudi strokovne delavke. Dihalne vaje, tehnike sproščanja in krajše jogijske vaje izvajamo za lastno umiritev, zmanjševanje stresa ter ohranjanje dobrega psihofizičnega počutja. Zavedamo se, da lahko le umirjen in zadovoljen strokovni delavec otrokom nudi varno, spodbudno in podporno okolje. Redna uporaba teh tehnik nam pomaga pri boljšem soočanju z vsakodnevnimi izzivi, ohranjanju zbranosti in učinkovitejšem opravljanju dela.

S pridobljenim znanjem tako aktivno prispevam k ustvarjanju varnega, spodbudnega in umirjenega učnega okolja. Vključevanje teh vsebin v vsakodnevno prakso pozitivno vpliva tako na otroke kot na strokovne delavce.

Vzgojiteljica: Nina Sekovanič

Kranjski vrtci, enota Ciciban