



Program **VIGOR**

USPEŠNO OBVLADOVANJE STRESA ZA ZDRAVJE IN DOBRO POČUTJE **Delavnice za otroke v osnovni šoli**

V uvodu

Stres je naš miselni, čustveni, telesni in vedenjski odziv na stresorje – dogodke, odnose, okoliščine, spremembe, ki jih doživljamo. Stres je realnost za vse, za odrasle in tudi za otroke. Če se z različnimi stresorji ne uspemo soočiti, jih obvladati na ustrezen način, se lahko kot posledice razvijejo različne stiske, težave, dolgoročno lahko tudi bolezni.

Pritiski, obremenitve, ki jih doživljajo otroci, so različni. Nanašajo se na njihovo zasebno življenje (odnose v družini, s prijatelji, zdravje ...) in na njihovo življenje v šoli (odnose z vrstniki, šolske obveznosti ...). Pomembno je, da odrasli razumemo in upoštevamo, da je stres realnost tudi za otroke, in jim pomagamo razviti veščine za konstruktivno, uspešno spoprijemanje z različnimi obremenitvami in za ohranjanje in vzpostavljanje miselnega, čustvenega in telesnega ravnovesja.

Program »Vigor«

Osnovni cilj programa »VIGOR« je otrokom v osnovni šoli ponuditi priložnost, da se seznanijo z dejstvi o stresu, z različnimi možnostmi za ustrezen odziv na stresorje in z načini/tehniki sproščanja. Z otroki se na delavnicah preko izkustvenega dela, dela v malih skupinah, predstavitev zgodb pogovarjamo o tem, kaj je stres, kaj ga povzroča, kako ga prepoznamo, kako se lahko naučimo uporabiti energijo, ki nam jo lahko daje stres, in kako se na pravi način sprostimo, umirimo in znamo dobro poskrbeti zase. Kot možnosti sprostitve jim predstavimo med drugim različne tehnike dihanja, postopno mišično sprostitve, vodeno predstavljanje v mislih, »skeniranje« telesa, vaje čuječnosti.

VIGOR

Vsebina delavnic

Delavnica 1:

- Kaj je stres? Kaj pomeni, da smo pod stresom?
- Kakšne so naše misli, naša čustva in kaj se zgodi z našim telesom, ko smo pod stresom?
- Vaja sproščanja

Delavnica 2:

- Zakaj smo pod stresom? (stresorji)
- Zgodba o Svitu
- Zakaj je pomembno, da smo dobri »detektivi stresa«? (znaki in posledice stresa)
- Kako se lahko sprostimo v razredu in doma? (različne vaje za sprostitev)

Delavnica 3:

- Kako lahko uspešno obvladamo stres? – moje misli
- Zgodba o Liji
- Kako se lahko sprostimo v razredu in doma?

Delavnica 4:

- Kako lahko uspešno obvladamo stres? – moja čustva, moje telo
- Kako se lahko sprostimo v razredu in doma?
- Kaj lahko naredimo v našem razredu, da bi dobro uporabili energijo stresa?

Program »VIGOR« je namenjen

učencem od 4. do 6. razreda osnovne šole.

Izvedba programa

Program se izvede kot sklop 4 delavnic. Za izvedbo posamezne delavnice potrebujemo 45-60 minut.

Program lahko izvajajo učiteljice in učitelji, svetovalne delavke in svetovalni delavci na šoli.

Za izvedbo delavnic je na voljo priročnik s scenariji in gradivi za izvedbo posameznih delavnic.

Dodatne informacije o programu

Za dodatne informacije o Programu »VIGOR« smo vam na volje preko e-pošte (info@isainstitut.si) in telefona (059 016 138).