Referat frå Nettverksmøte, Kropp,rørsle og helse

10.10.16 Årdalstangen

Opprop, 26 deltakarar. Ein del utskiftingar denne gangen, så me skal oppdatere deltakarlista vår. Velkommen til nye deltakarar!

Det har vore etterspurt om nettverket kan ta opp tema psykisk helse hjå barn, så me går no inn i ein periode der me skal setja fokus på dette. Me tek denne gangen utgangspunkt i Regional plan for psykisk helse hjå barn og unge som er under utarbeiding. Denne skal vedtakast i alle kommunar.

**Lekse til neste gang vert å etterspørja hjå styrar om denne planen er kjent i deira bhg/kommune.**

I barnehagane må me først og fremst jobba førebyggjande, men me må og kunne sjå etter teikn hjå barn som ikkje har god psykisk helse og handle dersom me oppdagar noko.

Barnehagen er ein arena for psykisk helse der pedagogikk og psykologi møtes. I bhg er **relasjonsarbeid** svært viktig – me må vera med på å læra barna

 **sosial kompetanse**:

* Vera ein deltakar i samfunnet med ein eller fleire – kommunikasjon og omgåast andre

Viktig kompetanse for at ein skal lykkast og trivast, bli verdsett som venn og likeverdig deltakar i samspel.

Å kunna samhandla positivt med andre i ulike situasjonar – uttrykkes og tileignas av barn i samspel med kvarandre og med vaksne. Barn må få læra å forstå sosiale forhold, prosessar og mestring av sosiale ferdigheitar.

 Viktige «komponentar» er:

* Samarbeid - i leik og aktivitet ( turtaking,dialog,dele,lytte,hjelpe )
* Sjølvhevding –( hevde meiningane sine og stå for dei, stå i mot press,ta initiativ)
* Sjølvkontroll - ( tilpasse seg situasjonar,takle konflikt,sette til side sine behov,kompromisse)
* Empati - (læra om/sette ord på sine eigne og andre sine kjensler,visa medkjensle,ta omsyn)
* Ansvarligheit -( ha positive og sosiale haldningar,haldningar som å hjelpe,oppmuntre,vera raus,gleda seg over andres «lykke»,

**Leiken** er barna sin livs-og læringsform der me kan tilføre element,impulsar,opplevingar.

Her kan bhg gjere mykje godt ved å legge til rette for god sosial læring – **relasjonar er ikkje ein metode men ein væremåte -** da er **VAKSENROLLA VIKTIG!** Barn som hargod leikekompetanse/sosial kompetanse tek dette med seg på andre arena – dei bidreg til det gode miljø vidare.

Kva gjer me konkret/kva nyttar me av verktøy?

* Barnekonvensjonen sine plakatar/bøker
* Hjerteprogrammet for å fremja sosial kompetanse
* God tilvenning
* Tryggheitssirkelen
* Motvirke mobbing – mobbeplan
* Luster kommune har i samarbeid med Kirsten Flaten eit prosjekt: Kule krabatar leikar
* BTI – betre tverrfagleg innsats, som m.a Årdal kommune har(gode hjelpeskjema)

Deretter presenterte me 3 små videosnuttar frå Udir.no som omhandla vakserolla og relasjonsarbeid. Etter kvar video hadde me gruppediskusjonar.

Lunsj frå Tya Bakeri – som alltid leverar ☺

Nettverket vårt har bestemt at me og vil holda den raude tråden på rørsle og fysisk aktivitet i samlingane framover. Når Høgskulen er ferdig med sine aktivitetsmålingar vil Kjersti orientere meir om dette prosjektet.

Aurland kommune vart utfordra på å dela ein aktivitet med oss:

* Alle deltakarar la skoa sine i ein haug i gymsalen deretter skulle dei stille seg opp som stafettlag, og springe fram, ta på og knyte skoa ferdig før dei sprang tilbake til nestemann på laget.

Her kan ein og td bruke barna sine luer eller vottar, då kan ein gjennomføre dette ute og ☺

 Flott bidrag frå Chalotte og Anita!

( eg testa dette med luene ute – det var kjempepopulært)

Neste samling er det Furuli barnehage som skal finna ein fysisk aktivitet/leik til oss!

Til slutt hadde Kjersti 45 min med yoga

Ho tok oppatt øvingar frå boka Sjov med yoga ( link på Wicki ) og brukte dyreøvingar og kom med gode tips på korleis me kunne knytte øvingane saman ma vere Harry Potter som trylla barna om til ulike dyr. Fokus på bevegelse,pust og konsentrasjon.

Ei god og kjekk økt for stive kroppar ☺

Tips til fagstoff : barnehage.no og udir.no sine sider, der er det mange små artiklar, videosnuttar som er fine å bruke i arbeidet dykkar.

**Takk for ein fin dag og velkommen att 29.03.17**

**Helsing**

**Nettverket i Årdal,**