**POČUTIM SE DOBRO**

»Dober dan. Kako si?« so pogosto prve besede, ko srečamo znano osebo. Morda nas to resnično zanima, morda pa ne vemo kaj bi drugega rekli. Kakorkoli, pričakuje se odgovor. » Dobro.«

Pa je to res? Ali sploh vemo, kako se počutimo? Smo dovolj pozorni, čuječi, da prepoznamo svoja čustva, da vemo, kaj določa naše počutje, kaj je za nas pomembno in kaj nas izpolnjuje?

Vprašanj je veliko in odgovori so lahko različni, saj se ljudje med seboj razlikujemo. Različne so stvari, ki nas veselijo, ki v nas vzbudijo zanimanje in radovednost. Zagotovo pa je dobro počutje za vse zelo pomembno, saj to vpliva na naše življenje, na odnos do soljudi, do okolice, na produktivnost ter na naše duševno in fizično zdravje. Še toliko bolj pa je pomembno za otroke saj se v otroštvu formira osebnost ter postavljajo temelji za celo življenje. Bolje kot se otrok počuti, boljše možnosti ima, da se razvije v zadovoljnega in kompetentnega človeka.

Če hočemo svoje počutje izboljšati, ga moramo najprej prepoznati (vzeti si čas zase, se umiriti, se poglobiti v svoje občutke in misli),  o tem razmišljati, kaj preveriti in se o tem pogovarjati. Pri tem imamo na razpolago različne tehnike, ki so namenjene tako odraslim kot tudi otrokom, s katerimi si lahko še dodatno pomagamo pri ohranjanju ravnovesja in dobrega počutja,

V vrtcu želimo, da otroci spoznajo svoje počutje (utrujen, zadovoljen, bolan …), čustva (srečen, vesel, zaskrbljen, prestrašen ..) in zaznajo razlike ob različnih priložnostih (sposoben, močen, zadihan, poln energije, sproščen …). Različne situacije, ki jih v vrtcu vsakodnevno organiziramo, jim omogočajo spoznavanje in opazovanje razlik. Kdaj, kako in zakaj se kdo počuti dobro, ugotoviti vsak sam, otroku pa pri tem pomagajo še starši in vzgojitelji. Pomembno je, da poiščemo pozitivne občutke, ki bodo krepile otrokovo samopodobo, samozavest in samospoštovanje ter s tem vplivale tudi na njegovo dobro počutje.

Raziskujemo lahko skozi različne aktivnosti oz. okoliščine:

* Lepše mi je: ko delam sam (individualist) ali v skupini
* Gibalne aktivnosti.
* Kreativnost (ustvarjanje ali opazovanje): likovna umetnost, glasba, ples, gledališka igra, branje, …
* Različna raziskovanja (npr. poskusi v naravi, raziskovanje okolja, mešanje barv, kaj mi je všeč,  kaj me zanima, tradicionalne jedi, …).
* Medosebni odnosi: družina, prijateljstvo, pomen socialne mreže.
* Drugo.

Med raziskovanjem bo koristila pozornost in čuječnost otrok in vzgojiteljev. Vsa spoznanja bodo otrokom pomagala, da se bodo lažje odločali in premagovali ovire tudi kasneje v življenju. Nenazadnje tudi pri odločitvi za zdrav življenjski slog.