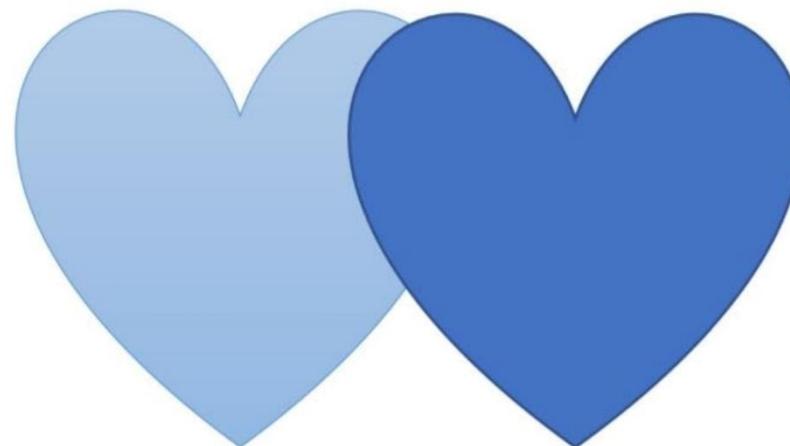




Eg er meg og du er deg  
Livsmeistring og  
nærværstrening for barn

*«Saman skapar me stunder med nærvær»*





# Vinje kommune

- 3676 innbyggjarar
- Tre barnehagar
- Tre skular
- Eitt oppvekstsenter
- Fire helsesjukepleiarar





# Målsettingar

---

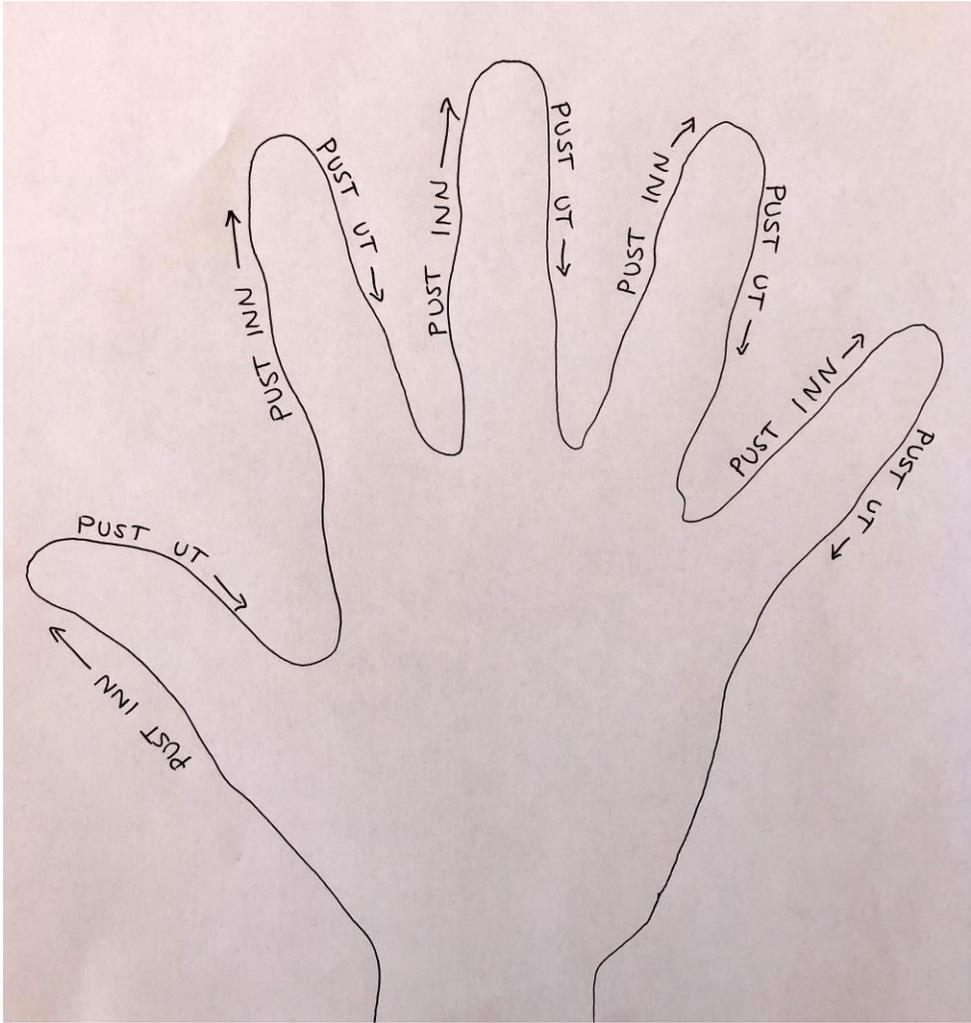
## Tilsette

- har kompetanse til å gjennomføre nærværstrening.
- gjennomfører systematisk nærværstrening i barnehage og skule.
- legg til rette for formelle og uformelle pusterom.

## Barna

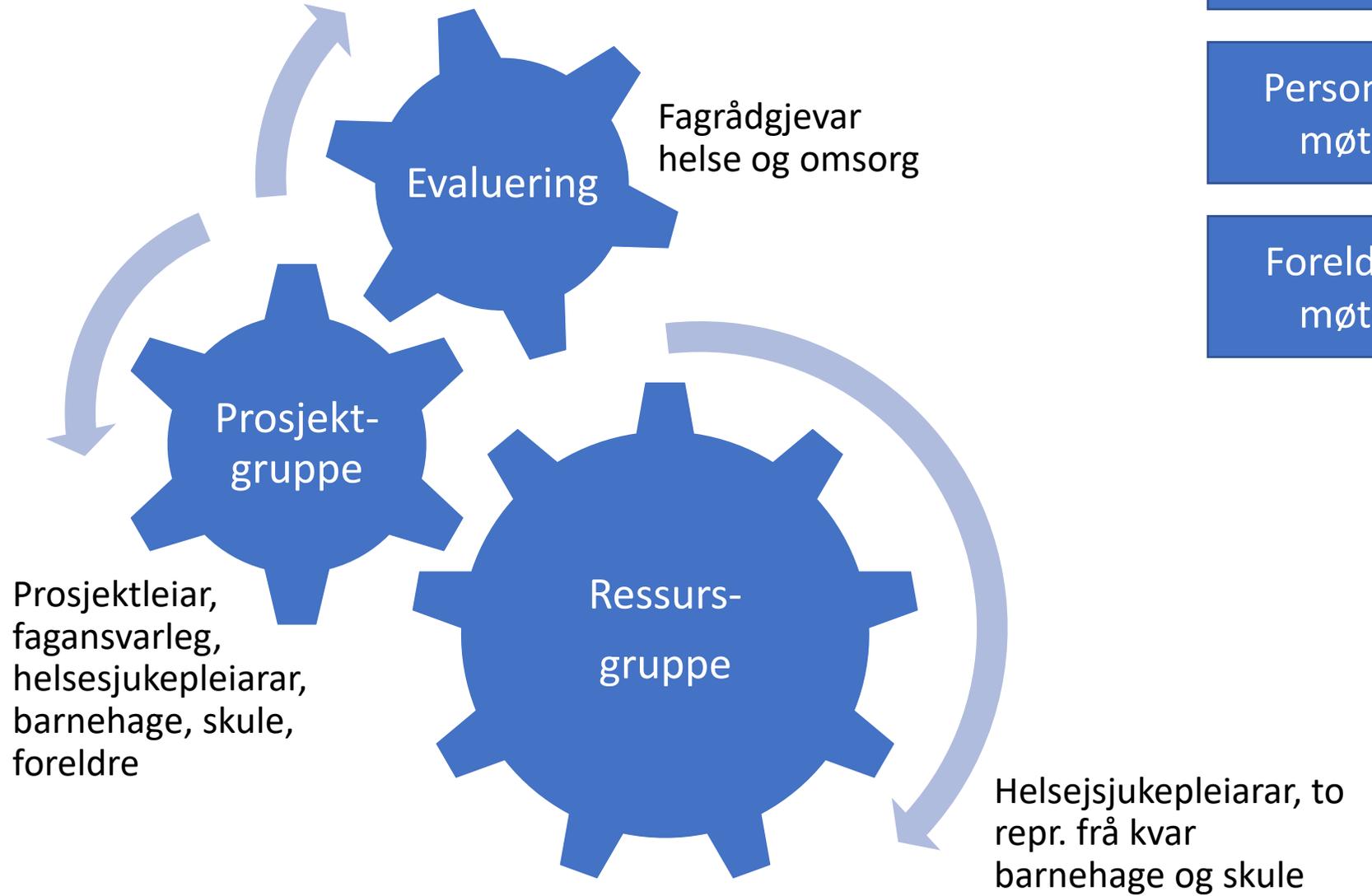
- kan kjenne att, uttrykkje og handtere egne kjensler.
- viser omsorg for seg sjølv og andre.

# Fingerpusting





Kommunalsjefar  
Oppvekst  
Helse og omsorg





# Intern prosessevaluering

---

- skal vere til nytte og sikre lokalt eigarskap og deltaking
- bidra til å utvikle kompetanse og læring i organisasjonen
- dokumentere og analysere innhenta data
- vurdere om prosjektet har oppnådd sine målsettingar
- kan nyttast som grunnlag for å avgjere om nærværstrening bør vidareførast i barnehagar og skular i Vinje

# Prosjektgruppe og evaluator har avklara forventingar, roller og ansvar



## ROLLEDELING

Planlegge evaluering som ein del av prosjektet

Iverksette tiltak

Overvake/ monitorere

Korrigere tiltak

Dokumentere

Analyse og sluttrapportering

## PROSJEKTGRUPPE

**aktiv**

**aktiv**

**aktiv**

**aktiv**

**aktiv**

passiv

## EVALUATOR

**aktiv**

passiv

**aktiv**

passiv

**aktiv**

**aktiv**

# Plan for prosessevaluering:

Kva fremjer og kva hemmer implementering av nærværstrening i barnehage og skule i Vinje?

Evalueringsspørsmål	Datakjelder	Metode	Tidspunkt
Kva har leiarar betydd for utvikling og etablering av programmet? Kva organisatoriske forhold har hatt innverknad? Korleis har eldsjeler påverka implementering av nærværstrening? Korleis har foreldre og tilsette medverka i utforming av prosjektet?	Plandokument Møtereferat Leiarar Foreldre	Fokusgrupper	Pågår 2022
Kva er gjort for å rekruttere tilsette til å delta på kurs i nærværstrening? Kva informasjon har foreldre fått om nærværstrening for sine barn?	Møtereferat Nettside/Facebook/Media Prosjektgruppe	Logg: Gjort Lært Lurt	Pågår Pågår
Kor stor andel av dei tilsette i barnehagane har gjennomført kurs? Kor stor andel av 4-5 åringane har deltatt i nærværstrening (kor mange foreldre har evt reservert seg mot at deira barn deltek)?	Møtereferat Barnehagestyrarar		Pågår 2022-23
Kva opplæring har tilsette gjennomført? Kva rettleiingertilbydd? Korleis er praksisen følgd opp og evaluert undervegs? Kva aktivitetar (former for nærværstrening) er tilbydd og i kva omfang?	Tilsette Ressursgruppe Prosjektgruppe	Fokusgruppe Logg: Gjort Lært Lurt	Gjennomført Pågår
Korleis erfarer foreldre og tilsette at tilbodet har oppnådd prosjektet sine målsettingar? Kva uttrykker barna som har delteke i nærværstrening om sine opplevingar?	Foreldre. Tilsette 2.klasse	Spørreskjema? Fokusgrupper Zippy-metodikk	2022-2023? Vår 2021
I kva grad er nærværstrening implementert som planlagt?	Alle datakjelder		2024

# GJORT-LÆRT-LURT

For å lære av eigen praksis og verte enno betre neste gong

GJORT	LÆRT	LURT
Kva har vi gjort?	Kva har vi erfart og lært? Kva fungerte bra? Kva fungerte ikkje?	Kva er lurt å gjere neste gong? Kva er lurt å gjere vidare? Kva vil vi tilrå andre å gjere?

Metoden er utvikla av den norske pedagogen Tom Tiller som sjølv fortel om den her: <http://kurs.helsekompetanse.no/kognitivevansker/45504>

GLL kan også nyttast som eit dokumentasjonsverktøy.

# Gjort

Bevisstgjøring på bruk av sanser

Fingerpust på personalmøte

Ligge rolig på pulten før ein får mat

Yogakort

Øvingar som er på yogamattene

Fingerpust

Bruka oppmersom som en frosk - lydfler

yogakort

Introduksjon med Karl: Den vesle frosken, spaghettesten

fingerpust, personalmøte

Lytte til lydbok eller musikk

Avslapping etter samling kvar fredag

Massasje ute på matter

Kan nyttast av og på alle

lett å finne fokus

Bruke nærverstreninga ute

## Lært

Kva har vi erfart?

Tar ikkje så lang tid

### Kva har fungert godt?

### Kva har ikkje fungert godt?

effektivt - treng ikkje ta lang tid

Ein treng ikkje seta av mykje tid, men nyttig verktøy ved behov

Fint å avslutte med avslapping, når me har hatt ein aktivitet på golvet.

få opp plakate av øving på vegg

Godt med ny intro når det er nye personar i ressursgruppa

Lett å engasjere 2 åringar

Fast økt i starten

Fast tider

Barna er ivrige

Små grupper

Fastsatt tid

Barna får lande

At alle på avd. veit kva som er spontane og ikkje spontane øvelsar

øving for å oppretthalde aktiviteten og kunnskapen

Repetisjon på øvingar frå Elisabet for personalet

Gjer godt for oss veiledere og

Sende bilde heim på Visma så foreldre ser kva det handlar om, f.eks når ei øving blir gjort i samling

Prøve øvingar i personalgruppa før ein gjer det med barna

Lurt å test ut øvelsane på seg sjølv

Bruke idebanken

Respondere på barna

KJenne effekt av øvelsane sjølv

lurt med møte i prosjektgruppa.

Bruke det meir på personalmøte

# Lurt

Øve

Lage korte økter

Kva er det lurt å gjere vidare?  
Kva vil vi tilrå andre å gjere?

Viss det er noko du treng for å gjere dette enno meir, kva kan det vere?

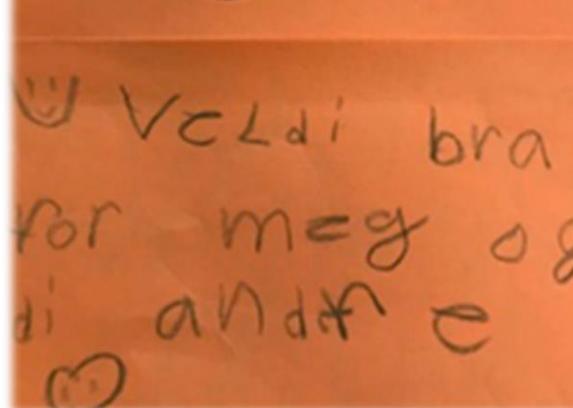
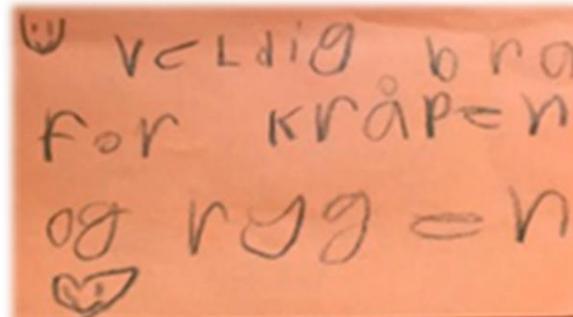
# Fokusgruppe med tilsette i barnehage og skule

Gruppesamtale for å  
få fram erfaringar,  
meiningar, og  
utfordringar.





## 2. klasse fortel og teiknar sine erfaringar



# Hjartet, pusten og kjenslene

*«Hjartet mitt eksploderar når eg  
kranglar med storesyster mi»*

*«Når eg vert glad kilar det i  
hjartet mitt»*

*«Når eg er glad kjennest det  
ut som hjartet boblar over»*

«Når eg er veldig lei meg hiver  
pusten seg ut av munnen min og  
eg greier ikkje rø»

«Ein gong var eg så sint at ikkje  
fekk puste»

«Når eg vart redd så pusta eg så  
fort at eg ikkje rakk å puste»



# Vegen blir til medan me gjeng

---

## **Arenaer for samarbeid/medverknad**

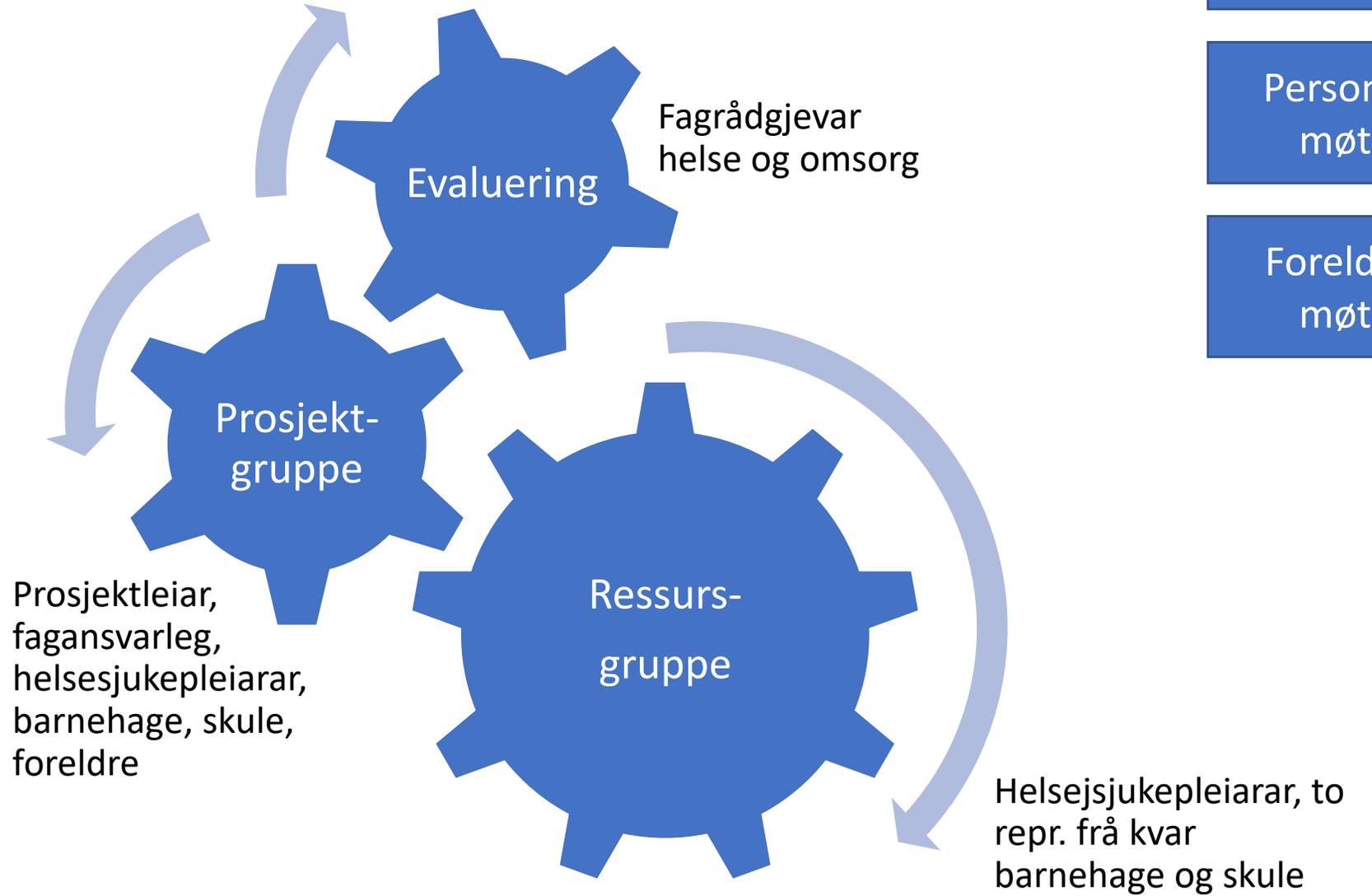
- Prosjektgruppe – viktig å sette denne tidleg i prosjektet
- Ressursgruppe – vegvisar for vidare arbeid
- Barna
- Foreldre

## **Evaluering undervegs**

- Fleksibilitet, tilpassing, evaluering – prosjektarbeid er ein levande prosess som bølgar fram og tilbake (og hit og dit)



Kommunalsjefar  
Oppvekst  
Helse og omsorg



# Kontakt og informasjon

Facebookside: «Eg er meg og du er deg»

<https://www.facebook.com/livsmeistringVinje>

Vinje kommune si heimeside:

<https://www.vinje.kommune.no/eg-er-meg-og-du-er-deg.522825.nn.html>

Prosjektleder: Kari Omdal Tveito [kari.omdal.tveito@vinje.kommune.no](mailto:kari.omdal.tveito@vinje.kommune.no)

Fagansvarleg: Elisabet S. Haagenen [elisabet.s.haagenen@vinje.kommune.no](mailto:elisabet.s.haagenen@vinje.kommune.no)

Evaluator: Astrid Marie Kvaal [astrid.marie.kvaal@vinje.kommune](mailto:astrid.marie.kvaal@vinje.kommune)



*Takk for oss!*

