

## Alsidig personlig udvikling (Heltetræning)

### Mål:

- At se alle børn som noget særligt
- At bygge fundament så vi sender børnene videre som selvstændige individer der har mod, er nysgerrige, er medmenneskelig og robuste
- At gøre børnene **"runde i bunden"**
- At se **"alle børn som nogen ikke noget"**
- At have fokus på **"at alle børn ville gøre det rigtige hvis de kunne"**

Vi har valgt at tage udgangspunkt i vores arbejde med Heltetræning, som nedenfor er sat i sammenhæng med det pædagogiske grundlag.

### Beskrivelse af Heltetræning

Heltetræning er baseret på det kinesiske helsebevarende bevægelsessystem Qi Gong.

Qi betyder livskraft eller livsenergi. Gong betyder metode el. teknik.

Heltetræning er ikke blot udvendige bevægelser, men har samtidig fokus på at styrke muskelgrupperne, centralnervesystemet og de indre organer. Målet er at skabe selv bærende børn, der bliver helte i deres eget liv. Heltetræningen deler børn op i fire grupper (Meget udadvendt, indadvendt, udadvendt og meget indadvendt). Disse temperamenter illustreres ved brugen af fire dyr (Aben / meget udadvendt, sommerfuglen / indadvendt, tigeren / udadvendt og elefanten / meget indadvendt).

Heltetræning arbejder med følgende grundfølelser (Glæde, omsorg, vrede, sorg/trist og angst).

Ved at arbejde med følelserne gør vi børnene **"runde i bunde"**.

Angsten bliver illustreret som en haj, og er den femte grundfølelse, som børnene skal kende til og få til at fylde mindre i dem. Vi indeholder alle de fire følelser, men ofte er en eller to følelser meget fremhævet. Derfor er det vigtigt, at vi lærer børnene at bruge alle deres følelser for at opnå en indre balance.

### Barnesynet

- Vi ser barnet som det er og barnet bliver mødt med en anerkendende tilgang.
- Barnet skal opleve at høre til og har deltagelsesmuligheder.
- Vi giver barnet passende udfordringer, barnet bliver også mødt i eller guidet til zone for nærmeste udvikling.
- Vi hjælper barnet med at se hvad eller hvem det kan blive, barnet mødes med en ressourceorienteret tilgang og hjælpes til at se muligheder for **"Alle børn ville gøre det rigtigt hvis de kunne"**.
- Heltetræningen er et tilbud om at tage ansvar, stå ved sig selv og de særpræg man har.
- Heltetræningen inkluderer alle børn.

### Leg

Hele tilgangen til børnene i Heltetræningen er via leg og grovmotoriske udfordringer.

Vi laver heltebaner med krop og sansetræning - hvor vi træner:

- Heltetog, viljestyrke, ro, nærvær, nysgerrighed og vedholdenhed.

### Dannelse

Heltetræning er en dannelsesrejse. Vi stimulerer fantasi og indlæringsevne, der fremmer harmoniske og selv bærende børn, der kan tage vare på egen adfærd. Der hænger dyr på gulvet, væggene og træerne, som viser børnene hvordan de skal agere i forskellige sammenhænge. Det er godt at være stille og forsigtig når man er i garderoben og det er okay at lege vildt i træerne. Billederne er med til at danne børnene.

Heltetræningen er med til at gøre børnehavebørn skoleklar.

## **Læring**

Heltetræning for de 3-6 årige hedder " Den ydre helt ". Ydre fordi børn skal forholde sig til en ydre verden, som de skal lære at navigere i og begå sig i, uden at komme til skade. I vuggestuen tales der om følelserne og dyrene hænger, så børnene kan se dem.

## **Børnefællesskaber**

Heltetræningen bidrager i høj grad til fællesskabsfølelsen. Alle børn taler samme "sprog". Børnene mødes også efterfølgende på legepladsen, for at lege Heltetræning og danner derved nye fællesskaber.

## **Forældreinddragelse og sammenhæng**

Inden et heltetræningsforløb bliver forældrene informeret om forløbet. De har også mulighed for at få en mere uddybende forklaring, hvis det ønskes. I Heltetræningen bliver børnene udrustet med værktøjer som de kan bruge hjemme. Vi går i konstruktive dialoger med forældrene om børnenes udvikling "**Svesken på disken**".

## **Børn i udsatte positioner**

Børn i udsatte positioner får via Heltetræningen, mulighed for at få en fællesskabsfølelse og en samhørighed med de andre børn. Børnene bliver boostet i det de er gode til og hjulpet med det de har svært ved. Vi booster deres selvværd og selvtillid og møder børnene ud fra at "**Alle børn ville gøre det rigtigt hvis de kunne**".

## **Praksisfortælling**

*Efter hver Heltetræning afsluttes der med en " dronningerunde " hvor alle børnene får en tilbagemelding på dagens forløb. Der bliver stillet skarpt på det, der skal gøres bedre, til næste gang. Vi giver her barnet værktøjer til forbedringen. Men vi afslutter altid med at rose barnet for alt det gode barnet har gjort. Herved styrker vi barnets selvværd og selvtillid.*