

KAJ JE UČINKOVITA PREVENTIVA in KAJ VKLJUČUJE?

Receptov ni, so pa **ZEMLJEVIDI, SMEROKAZI, VODILA, SMERNICE**. V pomoč nam je, če naredimo tako, kot pravi mednarodno priznana klinična psihologinja in logoterapevtka Elisabeth Lukas: **»PRIPNI SVOJ VOZ NA KAKŠNO ZVEZDO«**.

Učinkovita preventiva se dotika celote človeka, zajema vse dimenzije človekovega razvoja in bivanja. Pomeni skrb za telo, duševnost, medosebne odnosa in duha. Telesno in duševno zdravje je tesno povezano tudi s socialnim življenjem ter seveda z duhovno dimenzijo človeka. Duhovna dimenzija vključuje voljo do smisla in odkrivanje smisla. Vključuje sposobnost odločanja, svobodne izbire. Zajema odnos do sebe, drugih in sveta.

Učinkovita preventiva torej vključuje:

- senzibilnost in odgovornost do sebe, drugih ter okolja;
- skrb za telo (zadostne količine in kvaliteta vode, zraka, spanja; zdrava prehrana, primerna telesna aktivnost);
- oblikovanje zdravih rutin, ki vključujejo sprostitevne dejavnosti ter podpirajo procese samouravnavanja;
- razvoj čutenja: dejavnosti za razvoj čutil, multisenzornost; senzomotorika in senzorna integracija – za vsa obdobja, za najmlajše kot tudi za »seniorje«.
- razvoj čustvovanja : prepoznavanje, izražanje, uravnavanje in obvladovanje čustev;
- razvoj mišljenja – vključuje razvoj pozornosti, koncentracije in miselnih veščin; učenje učenja, organizacijo, reševanje problemov, po potrebi tudi učno pomoč;
- razvoj motivacije in volje;
- razvoj zdravih psihosocialnih odnosov – v različnih okoljih in skupnostih; tako doma, v vrtcu, šoli, kot tudi na delovnem mestu/ v delovnem kolektivu;
- razvoj ustvarjalnosti;
- duhovni vidik – stik z najglobljim bistvom v človeku, smisel/voljo do smisla in odkrivanje smisla.

Za učinkovitost preventivnih programov je ob **POZITIVNI NARAVNANOSTI** potreben tudi **SISTEMATIČEN PRISTOP**, ki vključuje **SPREMLJANJE IZVAJANJA IN VREDNOTENJE UČINKOV**. Vse to nam je v pomoč in nas usmerja na poti k temu, da **DOSEŽEMO ZADANE CILJE**. Zato v Inštitutu IZIS pri izvajanju svojih dejavnosti in programov **sledimo NAČELU POSTOPNOSTI** ter zagotavljamo **ustrezno PODPORNO KOMUNIKACIJO IN SVETOVANJE**.

Alenka Lin Vrbančič Simonič, univ. dipl. ped. in fil., spec. PZU,

reg. plesno - gibalna terapevtka (ZPGTS/EADMT)



Inštitut za plesno-gibalno terapijo,
pomoč z umetnostjo, sonaravno bivanje,
izobraževanje in svetovanje.

Alenka Lin Vrbančič Simonič, univ. dipl. ped. in fil., spec. PZU,

reg. plesno - gibalna terapevtka (ZPGTS/EADMT)