

## VODENA VIZUALIZACIJA ZA OTROKE

Tudi otroci potrebujete sprostitvev. Lahko se sproščate s pomočjo masaže za otroke, joge za otroke ali s pomočjo vodene vizualizacije. Za vodeno vizualizacijo se udobno namestite, vzemite si nekaj minut časa in poiščite miren in tih prostor.

Prositate starše, naj vam preberejo že pripravljeno vodeno vizualizacijo, ki jih poiščejo na spletnih straneh (glej spodaj vire) ali pa si starši besedilo izmislijo kar sami in uporabijo svojo domišljijo. Tvoja naloga pa je, da se čim bolj udobno namestiš, da zapreš oči in da čim bolj doživeto občutiš in si predstavljaš potek zgodbe. Tudi ti uporabi svojo domišljijo. Vizualizacija je lahko prava dogodivščina od začetka do konca.

Spodaj sem izbrala nekaj primerov besedil vodene vizualizacije, ki ti jo lahko preberejo starši.

### Primer 1: SEM METULJ (pripravila Anita Bizjak)

*Ulezi se na hrbet in zapri oči.  
Mirno dihaj.*

Zunaj je pomlad in vse cveti. Ti si metulj, ki kot peresce lahko poletava nad travnikom.

Ogleduješ si različne rože, ki rastejo tam. Marjetice, spominčice, trobentice ...  
Vse pod teboj je odeto v pisane barve.

Spustiš se malo nižje in nežno pristaneš na marjetici. Pozdraviš jo in odletiš naprej.

Srečaš tudi pikapolonico, ki sedi na travi.

Pred sabo zagledaš deklico, ki nabira rože za svojo mamo. Približaš se ji in pristaneš na njenem nosku. Deklica je zelo vesela. Potresla je z glavo, ti pa odletiš visoko visoko v nebo.

*Sedaj počasi odpri oči, vstani in pojdi pogledat skozi okno, če kje vidiš kakšnega metulja.*



**Primer 2: MORJE** (pripravila Janja Božič)

*Ulezi se na hrbet in zapri oči.*

*Mirno dihaj.*

Predstavlja si morje. Morje je modro zelene barve.

Ob pihanju vetra morje naredi velike ali majhne valove, odvisno od tega, koliko je močan njegov pihljaj.

Morje ima tudi poseben vonj. Vonj je prijeten in slan. Lahko ga okusimo. Morje je zelo slano. Z nogami stopimo vanj in začutimo, kako nam med prste priteče morska voda. Občutek je prijeten: kot da nas morje želi pozdraviti.

Morje je čudovito in v veselje nam je še posebej takrat, ko sije sonce, mi pa se kopamo v njem.

*Sedaj se počasi prebudiš, raztegneš in pogledaš naokoli.*



**Primer 3: V GOZDU** (pripravila Jasmina Čekada)

*Ležimo na hrbtu in zapremo oči  
Mirno dihamo.*

Predstavljaš si, da si na poti, ki vodi ven iz mesta.  
Sprehajaš se po njej in se počasi približuješ gozdu.

Ob poti na robu gozda zagledaš prve zvončke in trobentice.  
Spremlja te ptičje žvrgolenje in topli sončni žarki.

Spustiš se v gozd in postaja vse temneje, vendar te ni strah. Poslušаш šepetanje vetra med mladimi poganjki dreves. Nenadoma zagledaš majhno rjavo rdečo veverico s kosmatimi in špičastimi ušesi in z velikim košatim repom. Opazuješ jo, ko skaklja iz veje na vejo.

Obrneš se nazaj in opazuješ pot. Na njej so stari listi še od lanskega leta.  
Rjavi so in sprhneli. Zavohaš jih.  
Hodiš po poti in čutiš na obrazu in rokah svežino gozda.  
Že si prišel iz gozda. Topleje je. Približuješ se mestu.

*Zdaj se pretegnite, zazehajte, odprite oči. Zopet ste v naši igralnici.*



**Primer 4: SMO BALONI** (pripravila Janja Fink)

*Ležimo na hrbtu in zapremo oči.*

*Mirno dihamo.*

Predstavljamo si, da smo nenapuhnjeni baloni, ki ležijo na tleh. Smo lepe barve. Čisto smo ploščati.

Počasi začutimo, da nas nekdo napihuje. Postajamo vse večji. Zdaj vidimo, da smo zelo zanimive oblike.

Postajamo lahki, tako lahki, da se dvignemo.

Počasi se dvigujemo in se prepustimo vetru. Drobna sapica nas popelje po nebu. Plavamo od oblaka do oblaka.

Počasi pristanemo na drobnem oblaku. Oblika oblaka nam je tako všeč, da se tudi sami spremenimo v to obliko.

Zapustimo oblček in se spustimo malo niže.

Opazujemo, kako teče potoček pod nami. Vidimo tudi veliko dreves, travnikov, različne rože. Kakšen bi bil, če bi bil kot balon podoben drevesu?

Tule bi bil ozek, to bi bilo deblo in tu bi bil okrogel in to bi bila krošnja.

Ampak drevo ne plava po zraku, zato pristanemo na mehki in dišeči travi.

Oziramo se naokrog in vidimo zelo zanimivo cvetico.

Podobni bomo njej. Tu se stisnemo, tu razširimo, tu je izboklina, tam vboklina, tu so listi. Težko je dolgo ostati tak balon. Lahko počimo.

*Nekajkrat še globoko vdihnemo, počasi odpremo oči in se pretegnemo. Zdaj nismo več baloni, temveč otroci v vrtcu.*



Pripravila učiteljica Polona Trontelj

Poskusi, morda ti bo pa vseč. Želim ti lep, umirjen in sproščujoč dan.

VIR:

<http://www2.arnes.si/~gschmi/studenti/vodena%20vizualizacija%202012.pdf>