



Gordana Schmidt



Pedagoška fakulteta  
Oddelek za predšolsko vzgojo

Gordana Schmidt

**VODENA VIZUALIZACIJA**  
Plesno izražanje  
Zgodbe za slikovno predstavljanje



Avtorji zgodb: študentje 1. letnika Predšolske vzgoje  
Pedagoška fakulteta v Ljubljani  
Mentorica: Gordana Schmidt  
Zaznavni tipi v vizualizaciji: Nataša Čebulj  
Naslovnica in računalniško oblikovanje: Jaša Schmidt

Lektorirala in jezikovno pregledala: dr. Darija Skubic  
Urednica: Gordana Schmidt  
Dosegljivo na internetni strani:  
<http://www2.arnes.si/~gschmi/>

Ljubljana 2012  
dopolnjena izdaja

**SEZNAM VODENIH VIZUALIZACIJ**  
**2005/2006, 2004/2005**

Sem metulj	6	Čmrlj	52
Morje	7	Trave	53
V mestu	8	Sem mala miška	54
Letimo	9	Sem ptica	55
Moje drevo	10	Smo metulji	56
Gremo na morje!	11	Z vrtcem na jasi	57
V gozdu	12	Potovanje na Sonce	58
Svet tišine	13	Čudežna vrata	59
Izlet na morje	14	Sem slon v Afriki	60
Smo baloni	15	Izlet na morje	61
Slikar	16	Mehak oblaček	62
Dežela živali	17	Pomladno jutro	63
Slaščičarna	18	Potovanje v vesolje	64
Barve na travniku	19	Na travniku	65
Potovanje v mavrično deželo	20	Dotikajmo se narave	66
Okrogla soba	21	Na gozdni jasi	67
Potovanje z balonom	22	Sem piščanček	68
Packe	23	Potovanje v vesolje	69
Pirhi	24	Dobrote v kuhinji	70
Kužek na travniku	25	Smo ribice, ki plavajo v morju	71
Vulkan	26	Si pisan metulj	72
Smo ribice	27	Čarobna hiša	73
Smo mornarji	28	Mojca in Jaka	74
V topli postelji	29	Poletje na travniku	75
Pomlad v parku	30	Smo morska pravljlična bitja	76
Živali v gozdu	31	Sem velikonočni zajček	77
V maminem trebuščku	32	Čarobni vrt	78
Na planini	33	Metuljček	79
Sem klovn	34	Morje, galeb, otok	80
Stonoga	35	Majhen kosmatinec	81
Izlet v naravo	36	Na travniku	82
Pomladni dan na travniku	37	Na obali	83
Sem majhen zajček	38	Na travi	84
Sinička	39	Potok zapoška	85
Smo zajčki v čarobnem gozdu	40	Potovanje	86
Peščena plaža	41	Sanje	88
Na konjskem hrbtu	42	Sončni zahod	89
Potovanje z vlakom	43	Sprehod po travi	90
Prvi dan v vrtcu	44	Sprehod po grajskih razvalinah	91
Zvončki	45	Si listek	92
Prijateljica živalca	46	Si metulj	93
Sem nežni zvonček	47	Poletni dan	94
Potovanje na Mars	48	Muc	95
Na oblaku	49	Srečanje s palčkom	96
Snežni angel	50	Sončen dan	97
Najljubša lutka	51	Travnik, potok, ribe	98

## UVOD V VODENO VIZUALIZACIJO

*Živimo v času, ko vsi hitimo. Občutek imamo, da nikoli ne naredimo stvari do konca. Delo se nam kopiči in z vseh strani pritiskajo na nas.*

*Žal mislimo, da se to dogaja le nam odraslim. Otroštvo je brezskrbno in otroci niso pod pritiskom. Kako daleč od resnice! Če samo pokukamo v naše domove zgodaj zjutraj: kako priganjamo otroke, naj že vendar vstanejo, zakaj se tako počasi oblačijo, kaj mečkajo z zajtrkom, zakaj ne oblečejo tega in ne onega. Hitro morajo korakati v vrtec ali pa jih naložimo v voziček in z njimi ne spregovorimo niti besede do vrtca, ker razmišljamo o delu, ki nas čaka. In v vrtcu je podoben potek: slačenje, sezuvanje, otroci bi nam ravno takrat hoteli povedati nekaj zelo nujnega in kar vidijo na našem obrazu, da si oddahnemo, ko jih porinemo v igralnico. Kakšno podobo staršev dobi otrok ob takem ravnanju? Kako naj nam verjame, da bomo res popoldne prišli ponj? Zdaj pa se začne drugačen stres. Rad bi sedel ob vzgojiteljici in zato bi moral odriniti kakega otroka. Ko riše za mizo, ima risalni papir na zgornjih vogalih prekrit s sosedovima. Izboriti si mora barvice, ki so za vse štiri otroke za mizo skupne. Vsekakor pri barvanju ni osredotočen na svojo sliko, ampak kdaj bo prišel do barve, ki jo potrebuje.*

*Ko čaka na umivanje zob, mora neskončno dolgo čakati v vrsti. Spet mora čakati, da se vsi zvrstijo na stranišču. Če bi se to dogajalo nam, bi znoreli. Od otrok pa pričakujemo, da pridno in tiho čakajo. Polna usta imamo otrokovih pravic, pa jim jih na vsakem koraku kratimo. Že odhode v kopalnico smo spremenili v ne prav prijeten dogodek. Otroci kričijo in so nemogoči zato, ker starši ne znajo z njimi. Zelo dvomim. Otrok je lahko v vsakem okolju drugačen, če ve kakšna pravila veljajo tam. V okolju, kjer je ves čas hrupno in se morajo boriti za svoj prostor za igro in ustvarjanje, ni čudno, da postanejo napadalni, da se pritožujejo, da jih boli trebuh in še druge reči.*

*Vse to nam pove, da tudi otroci rabijo sprostitvev. Lahko uporabljamo masaže, izvajamo jogo in vodeno vizualizacijo. Vse to se dogaja v prostoru, kjer se tiho govori, ali pa je popolna tišina. V poplavi vizualnih spodbud opažamo, da otroci težko samo poslušajo. Raje imajo slikanico kot samo pripoved. Na sliki je že vse narisano in ni treba uporabiti lastne domišljije, zato je način vodene vizualizacije, ki spodbuja domišljijo in spoznavanje drugega sveta, ki je v njih samih, tako dobrodošel.*

*Knjige avtoric Renate Srebot in Kristine Menih so tako zelo dobrodošle in temeljne pri uvajanju sprostivne vzgoje v vrtcih in šoli.*

*V študijskem letu 2004 /2005 sem se prvič »spustila« z vsemi študenti na področje vodene vizualizacije. Že prej so posamezni študentje uporabili kako vizualizacijo iz knjig avtoric Renate Srebot in Kristine Menih pri integrirani praksi, toda to so bili le posamezniki. Čeprav sem študente na vajah seznanila z vodenimi vizualizacijami že prejšnja leta, se nekako niso prijele.*

*To leto pa sem zahtevala, da v svojo integrirano prakso iz Metodike plesne vzgoje obvezno vključijo tudi vodeno vizualizacijo, in sicer enkrat po lastnem izboru iz že omenjenih knjig, potem pa naj ustvarijo še eno svojo. Vsekakor je bil to velik motiv za študente in občutek sem imela, da so se z veseljem lotili nalog.*

*Povratne informacije pa niso bile pozitivne. Otroci niso poznali takega načina sproščanja in so hitro postali nemirni. Tako smo na koncu leta ugotovili, da bi morale biti pripovedi krajše.*

*V letošnjem letu smo zato ponovili projekt. Tokrat je bilo obvezno, da pri desetih nastopih v vrtcu uporabijo sprva eno iz nastajajoče študentske zbirke zgodb za vodeno vizualizacijo in nato še predstavijo svojo in jo osemkrat ponovijo.*

*Zdaj je bil odziv otrok mnogo boljši. Po treh poslušanjih so otroci usvojili pravila vodene vizualizacije in študentje niso imeli več problemov. V pogovoru po končani praksi smo se strinjali, da bi zdaj lahko otrokom predstavili tudi daljše zgodbe, npr. zgodbe avtoric Srebot in Menih.*

*Večina študentov je zgodbo za vodeno vizualizacijo pripravila v kontekstu z glavno temo nastopa. Tako so otroke pripravili k bolj zbranemu plesnemu ustvarjanju. Seveda so rabile zgodbe večje ali manjše popravke.*

*Če pogledamo teme ugotovimo, da jih je kar precej, ki se odvijajo na travniku. Tu vidim še veliko možnosti. V pripovedovanju se bolj osredotočimo na manjše število živali ali celo na samo eno in podrobno opišemo njeno zunanost in kaj počne. Seveda to zahteva že prejšnji ogled take travniške živali. Tako lahko ponavljamo teme iz naravoslovja, so tudi v uvod k novim temam.*

*Otroci so, kot sem že omenila, po vizualizaciji postali umirjeni in bolj osredotočeni.*

*Vsekakor se mi zdi, da so te zgodbe primerne za otroke v vrtcih, ki še ne poznajo takega načina umirjanja. Kasneje lahko posežemo po strokovno dovršenih zgodbah avtoric Renate Srebot in Kristine Menih.*

*Še o podajanju zgodbe. Prvi odstavek služi pripravi in ga povemo z normalnim glasom.*

*Ko se otroci umirijo, začnemo pripovedovati tiho in počasi. Med naslednjimi odstavki so mišljeni daljši premori, kjer otrokom omogočimo razcvet njihove lastne domišljije.*

*Zadnji odstavek, ki je mišljen kot vrnitev v sedanost, povemo malo glasneje.*

*Iz vprašanj na koncu nekaterih zgodb se vidi, kako lahko zaposlitev nadaljujemo, vsekakor je to odvisno od otrok in nas.*

*Vsaki zgodbi sem dodala razpredelnico s točkami, ki opredeljujejo področja čutil, ki jih otrokovi možgani zaznavajo ob predstavljanju in doživljanju zgodb. S tem bi rada opozorila študente, na kaj vse morajo misliti pri ustvarjanju novih zgodb ali razširjanju obstoječih. Ta področja potrebujejo daljši premor v pripovedovanju, da bi otrok lahko v polni meri doživel vsebino pripovedi.*

*V besedilu omenjam naslednje knjige:*

*Renata Srebot, Kristina Menih (1996). Potovanje v tišino. DZS. Ljubljana.*

*Renata Srebot, Kristina Menih (1993). Prebujena trata. Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport. Ljubljana.*

*Renata Srebot, Kristina Menih (1993). Na krilih domišljije. Zavod republike Slovenije za šolstvo in šport. Ljubljana.*

*Gordana Schmidt*

Anita Bizjak  
**SEM METULJ**

*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.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•		

Janja Božič  
**MORJE**

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

Predstavljaljaj 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.*

kinestetično čutilo	•	•	
vid	•	•	
vonj	•		
okus	•	•	
sluh	•		
otip	•		

Irena Cesar  
**V MESTU**

*Uležemo se na hrbet in zapremo oči.  
Mirno dihamo.*

Smo v mestu. Okoli nas se po cestah vozijo avtomobili.  
Zagledamo avtobus, ki ga vozi šofer. Vstopimo. Gledamo skozi avtobusno okno.

Bliža se naša izstopna postaja. Izstopimo.  
Sprehodimo se do prve prodajalne. V njej prodajalka prodaja sadje in zelenjavo, mleko, jajca, čokolado. Vse to vidimo skozi izložbo.

Nato se odpravimo po pločniku še do cvetličarne, kjer bomo kupili cvetlico za mamico.  
Pri izbiri nam pomaga cvetličarka in najde zelo posebno rumeno vrtnico.  
Odstrani ji trne in jo ovije v papir.

Previdno jo nesemo domov.

Ko pridemo domov, odložimo cvetlico v vazo. Spotaknemo se ob preprogo in pademo na tla.  
Strgajo se nam hlače in mama nas odpelje h krojaču.

Tam nas krojač izmeri z metrom. Nato s šivalnim strojem zašije strgane hlače.

Postanemo zelo lačni.

Mama nas odpelje v najbližjo slaščičarno, kjer nam natakar postreže s sadno kupo, ki jo je za nas pripravil kuhar.

Ko se najemo, odidemo z mamo še v knjižnico, kjer dela knjižničarka. Pomaga nam najti knjigo. Končno se odpravimo domov, saj nas noge kar malo bolijo.  
Konec je našega potepanja po mestu.

*Odpremo oči in se pretegnemo.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus	•		
sluh	•		
otip	•		



Irena Cesar

## LETIMO

*Uležemo se na hrbet in zapremo oči.*

*Mirno dihamo.*

Predstavljamte si, da lahko letimo po zraku brez letala ali balona.

Samo zaželimo si poleteti in že letimo.

Dvignemo se tako visoko, kot hočemo, in ni nas strah višine.

Letimo nad travniki, kjer se pasejo krave in ovce.

Letimo nad gozdom skupaj s pticami.

Letimo v krogih, mimo dreves, med vejami dreves, vse do oblakov.

Uležemo se na te mehke oblake in si odpočijemo.

Zopet zamahnemo z rokami in se prepustimo vetru, ki nas odpelje do morja.

Skupaj z galebi odletimo do igralnice. Poletimo skozi okno in se uležemo na blazine.

*Zbudimo se in pretegnemo.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		

Irena Cesar  
**MOJE DREVO**

*Uležemo se na hrbet in zapremo oči.*

*Mirno dihamo.*

Ležimo v gozdu na mehkem mahu tik pod drevesom. Kako visoko je to drevo!

Opazujemo zeleno listje na njem. Listi plešejo sem ter tja.

Veter jih rahlo pozibava in se z njimi igra.

Včasih nas po nosu požgečka nagajiv sončni žarek.

Tako je svetel in topel, kot da bi nas hotel dvigniti.

Vstanemo in objamemo to drevo. Kako je hrapavo! Po njem se sprehajajo majhne mravlje in pridno nosijo hrano v svoj dom, ki je skrit pred našimi očmi.

Splezamo na drevo. Čisto počasi, da ne pademo dol. Z veje na vejo poleg nas skače še veverica, ki išče svoje lešnike. Lepo jo pozdravimo in gremo še višje.

Srečamo majhne lačne ptičke, ki veselo čivkajo, saj k njim prileti njihova mamica s hrano.

Smo na vrhu, na najvišji veji tega drevesa. Vse pod nami je zeleno

od krošenj dreves, nad nami je modro nebo in toplo sonce.

Objame nas še enkrat s svojim sončnimi žarki in nas ponese nazaj na mehka tla, pokrita z mahom.

*Tako. Naše potovanje je končano. Počasi lahko odprete oči in mi povejte, kaj ste še videli na tem drevesu.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus	•		
sluh	•		
otip	•	•	

Mateja Corn  
**GREMO NA MORJE!**

*Ležimo na hrbtu in zapremo oči.*

Predstavljajmo si, da ležimo v svoji postelji.  
Pod odejo je toplo in zelo prijetno.

Z enim ušesom slišiš šum, ki prihaja iz kuhinje. Mamica pripravlja malico za na morje.  
Z drugim ušesom slišiš ropot in garaže. Ati zlaga prtljago v avto. Takoj se spomniš,  
da je danes dan, ko greš na morje, zato v hipu skočiš iz postelje.  
Mamica pravi, da moraš s seboj vzeti kopalke, masko in plavutke.  
Vse hitro zložiš v nahrbtnik in že sedeš v avto.  
Seveda s seboj vzamete kužka Pafija, saj brez njega ne greste nikamor.

»Brzite« po avtocesti. Kmalu skozi okna avta zagledate morje. Takooo  
je veliko. Še bolj si nestrpen in komaj čakaš, da skočiš v vodo.  
Ko pridete do morja, parkirate avto in se hitro odpravite proti plaži.  
Stečeš proti morju in se kar v kratkih hlačah in v kratki majici  
zapodiš v morje. Mami te zaradi tega krega, a tebi ni mar.  
V vodi se ti pridružil tudi Pafi, skupaj se igrata in nabirata školjke.  
Tako se ves dan kopaš, sončiš in ješ mamino slastno malico.  
Dan mine, kot bi mignil, in že ste se na poti domov.

*Odprite oči, zazehajte in se raztegnite. Zdaj smo spet v naši igralnici.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus	•		
sluh	•		
otip	•		

Jasmina Čekada  
**V GOZDU**

*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.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•		
otip	•		

Nadia Džamastagič  
**SVET TIŠINE**

*Ležimo na hrbtu in zapremo oči  
Mirno dihamo.*

Potopim se v globino morja.  
Plavam, plavam proti dnu.  
Gledam naokoli, opazujem življenje v morju.

Nešteto rib plava mimo, nekatere so velike in pisane, nekatere so majhne, nekatere imajo jezne obraze, druge se mi smehljajo.

Ko sem čisto na dnu, se pri velikem kamnu, na katerem raste zelena morska trava, usedem na skalo. Kar težko lovim ravnotežje. Ni tako, kot bi se doma usedel na stol. Opazujem svet okrog sebe. To je svet tišine. Ne slišim nikogar. Zibljejo me morski tokovi, levo, desno, levo, desno. Zibam se v topli vodi.

Ribe me ščipljejo v noge. Kako prijetno me žgečka!

Lica mi božajo valovi. Tako prijeten je ta občutek.  
Zibam se, zibam (otroci se zibljejo na žogah), zazibam se pod gladino.

Plavam na površje, kjer ponovno vdihnem zrak

*Zavimo se, da ležimo na žogah v igralnici. Še malo se zazibamo  
in pogledamo po ostalih otrocih v igralnici.*

**Opomba:** Pri tej vizualizaciji smo uporabili športne pripomočke, žoge Hoppy. Vsak otrok je ležal s trebuhom na žogi.

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•	•	

Martina Farkaš  
**IZLET NA MORJE**

*Zaprte oči in si predstavljajte, da smo šli na izlet na morsko obalo.*

Ležimo na plaži, deklice imamo na glavi klobuke, fantje čepice.  
Vsi imamo sončna očala. Toplo nam je.  
Pijemo ledeni čaj, srk, srk. Joj, kako je dober!

Postaja vedno in vedno bolj vroče, tako vroče da se moramo ohladiti v morju.  
Skočimo v zrak in tečemo v morje. Vriskamo. Jupi, kako je lepo!

Ko smo v morju, se gremo potapljat in pogledat, kaj vse je v morju.  
Naenkrat mimo švigne ribica, ki je tako velika kot naša dlan.

Potem gremo naprej in plavamo, plavamo ter priplavamo do raka. Joj!  
Treba je paziti, da nas ne uščipne v prst, zato gremo raje ven.

Natakne si klobuke ali čepice ter očala in se posušimo na toplem soncu.

In tako se konča naš dan na morju.

*Pretegnemo se, odpremo oči in pogledamo naokoli. Zdaj smo spet v igralnici.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus	•		
sluh	•		
otip	•	•	

Janja Fink  
**SMO BALONI**

*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 oblaček in se spustimo malo nižje.

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.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh			
otip	•		

Mojca Fir  
**SLIKAR**

*Ležimo na hrbtu in zapremo oči.  
Mirno dihamo.*

Smo na morju in ležimo na plaži.  
Greje nas toplo sonce, ki je na nebu nad nami.

Slišimo nežno nihanje valov morja.

V svoji bližini zagledamo slikarja v belem ogrinjalu, ki je popackano z različnimi barvami.  
V roki drži čopič in na glavi ima belo čepico.  
Ob slikanju uporablja belo, modro, rdečo in oranžno barvo.  
Zatopljeno slika na platno, ki stoji pred njim.

Ali vidite, kaj je naslikal?

*Zdaj se pretegnite, zazehajte in odprite oči. Spet smo tu v igralnici.  
Kaj ste še videli?*

kinestetično čutilo	•	•	
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•		



Mojca Fir  
**DEŽELA ŽIVALI**

*Ležimo na hrbtu in zapremo oči.*

*Mirno dihamo.*

Nekje v deželi živali, ob žuborečem potoku, se nahaja velika, prečudovita jasa.  
Tudi mi smo na jasi. Diši po travi in rožah.

Skačemo po travniku in raziskujemo okolico. Okrog nas je mogočen gozd.  
Na jasi vidimo zajca, zajkljo in majhnega zajčka.

Izza drevesa kuka mama srna, ob njej pa srnica.

Stečemo k potoku, v katerem plavajo ribe. Z dlanjo sežemo v vodo. Kako je hladna!

Ob vodi se sončijo žabe.

Okrog cvetlic krožijo čebele in čmrlji. Jih Slišiš?

Tu pa tam vidimo poskočno kobilico in še kakšnega metuljčka.

Jasa skriva še veliko drugih živali. Oglej si jih.

*Zdaj se pretegni, zazehaj in odpri oči. Spet smo tu v igralnici.*

*Kaj ste še videli?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•		
otip			

Mojca Fir  
**SLAŠČIČARNA**

*Razdelimo se v dvojice. Sedemo na tla. S hrbtom smo naslonjeni eden na drugega.*

*Zapremo oči.*

*Mirno dihamo.*

S sosedom se sprehajamo po mestu.

Na koncu ulice zagledamo slaščičarno, polno raznih slaščic in sladoledov.

Kako lepo diši v slaščičarni!

Na polici vidimo čokoladno,

sadno,

jogurtovo

in ledeno torto.

Tu so tudi kremne rezine,

čokoladni ježki,

rolade itn.

Kako lepo diši!

V hladilniku pa razne okuse sladoledov. Čokolada, vanilja, jagoda, pistacija, punč, lešnik, banana ...

V slaščičarni lahko izberete karkoli želite. Prinesejo ti naročeno in ti poskušaš vsako stvar. Kako dobri okusi!

*Zdaj pa se pretegnete, zavezate, odprete oči.*

*Tu smo, zopet v igralnici.*

*Povej sosedu in nam, katero slaščico si izbral.*

kinestetično čutilo	•	•	
vid	•	•	•
vonj	•		
okus	•	•	•
sluh			
otip	•		

Mojca Fir  
**BARVE NA TRAVNIKU**

*Ležimo na hrbtu in zapremo oči.*

*Mirno dihamo.*

Ležimo na velikem zelenem travniku. Okrog nas je polno različnih cvetlic – belih, vijoličnih, modrih, rumenih ...

Na nebu nad nami sije veliko rumeno sonce. Čutimo toploto sončnih žarkov na čelu, ličkah, greje nas po vratu, rokah in nogah.

Ležimo in ob tem poslušamo žvrgolenje ptic. Gledamo jih. So različnih barv.

Še vedno počivamo in se prepuščamo naravi. Sonce se je skrilo za oblake. Nekateri oblaki so beli, drugi različnih sivih barv. Oblaki postajajo vse temnejši in morda bo začelo deževati. Treba bo iti domov.

*Zdaj se pretegnite, zavezajte in odprite oči. Spet smo tu, v igralnici.*

*Kakšne barve ste še videli na travniku?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•	•	

Ana Gregorič  
**POTOVANJE V MAVRIČNO DEŽELO**

*Ležimo na hrbtu in zapremo oči.*

*Mirno dihamo.*

Stopiš v čarobni stroj, ki te odnese daleč stran. V Mavrično deželo.  
Pristaneš in stopiš iz čarobnega stroja. Tu je vse drugače kot doma.  
Znajdeš se na mehki rdeči travi, ki je še mokra od jutranje rose.

Vidiš skupino rdečih dreves.

Stečeš do prvega drevesa. Na njem rastejo modre hruške. Utrgaš hruško.

Zapreš oči in se prepustiš njenemu sladkemu vonju.

Ugrizneš vanjo. Okus ima po domači potici.

Odpraviš se naprej in prispeš do potoka, v katerem teče živo rumena voda.

Kako nenavadna barva za potok!

Zagledaš svetlo modrega zajčka, ki skače ob rumenem potoku.

Ob nogo se ti podrgne zelena lisica!

Takoj za njo se ti približa oranžna miška. Vse tri živali se začno igrati in ti jih gledaš.

Ker se mrači, se obrneš k svojemu čarobnemu stroju, zavohaš

sladki vonj po travniku in se povzpneš v vozilo.

Vzletiš. Skozi okno vidiš Mavrično deželo, kjer si videl živali in stvari nenavadnih barv.

*Zdaj odprite oči in se pretegnite. Spet ste tu, v deželi vrtca.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus	•	•	
sluh			
otip	•		

Eva Henigman  
**OKROGLA SOBA**

*Ležimo na hrbtu in mižimo.*

*Mirno dihamo.*

Vas zanima, kaj je to okrogla soba?

Vstopimo!

Odpremo okrogla vrata, ki imajo okroglo kljuko.

Smo v sobi, v kateri so sami okrogli predmeti.

Najbolj nenavadne se nam zdijo omarice in postelja.

Le kdo prebiva tu notri?

Glej, glej!

Zagledali smo okroglega Krogca.

To je škrat, ki živi tu notri.

Ali si ga predstavljate?

Ima okroglo telo, roke, noge, lase, usta, nos in tudi vse ostale dele telesa

Zelo je prijazen z nami in dovoli nam, da se usedemo v njegov okrogli naslonjač.

Kako je prijetno!

Kar zaspali bi, a moramo nazaj v vrtec.

*Pomencamo si oči. Pretegnemo se in že smo tu.*

**Opomba:** vodeno vizualizacijo lahko pripovedujemo tudi za kakšen drug lik, npr. trikotnik, kvadrat itn.

kinestetično čutilo	•	•	
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip			

Eva Henigman  
**POTOVANJE Z BALONOM**

*Sedimo na stolu in mižimo.  
Dihamo umirjeno.  
Roke nam počivajo v naročju.*

Smo na travniku. Topel in jasen dan je.  
Sonce sije in nas s toplimi žarki boža po obrazu.  
Zagledamo velik balon s košaro. V košari je mož, ki zna upravljati balon.  
Povabi nas na vožnjo.  
Počasi stopimo v košaro balona.  
Možak je začel spuščati topel plin.  
Ššššš ... je šumel plin.

Začenjamo se počasi dvigovati.

In že plavamo po nebu.  
Kar naenkrat so vse hiše majhne, saj smo že visoko v zraku.  
Vidimo tudi pisana polja in ptice, ki letijo mimo nas.  
Počasi se naš balon začenja spuščati proti zemlji.  
Zopet slišimo plin.  
Ššššššš ...

Prišli smo na zemljo in končali z današnjim potovanjem.

*Pomencajmo si oči, raztegnimo se, globoko vdihnimo in izdihnimo.  
Spet smo tu, na svojih stolčkih.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•	•	
otip	•		

Dora Hočevar

## **PACKE**

*Sedimo na stolu in mižimo.*

*Dihamo enakomerno.*

*Roke nam počivajo v naročju*

Predstavljajmo si, da nas zjutraj po licu nežno požgečka topel sončni žarek.

Ko odpremo svoje oči, zagledamo na mizi bel list papirja.

Zraven leži čopič, ob njem pa vodene barvice in lonček z vodo.

Čopič namočimo v vodo, vzamemo malo zelene barve in jo kapnemo na list papirja.

Potem to ponovimo še z rdečo in rumeno barvo.

Pogledamo, kako naše lepe barvne packe plešejo po listu.

Dvigajo se visoko v zrak in plešejo okoli nas.

Tako lepo nam je, ko opazujemo njihov ples.

Packe se vrtijo,

večajo in manjšajo,

gredo skupaj in zopet narazen.

Končno se utrudijo in se počasi vrnejo na bel list papirja.

*Zdaj je čas, da si pomencamo oči, se pretegnemo in pogledamo okoli sebe.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		

Dora Hočevar

## **PIRHI**

*Ležimo na hrbtu in mižimo*

*Dihamo enakomerno.*

Predstavljaljaj si, da se zjutraj zbudiš, se oblečeš in si umiješ zobe, potem pa greš ven.  
Ko odpreš vrata, zagledaš pred seboj čudovito naravo.

Vse okoli tebe je zeleno.

Hodiš po peščeni potki in ob poti opazuješ lepe rožice in vohaš, kako lepo dišijo.

Nato prideš do velikega grma.

Zanima te, kaj je za njim, zato stopiš naprej in vidiš nekaj resnično nenavadnega.

Vidiš bele zajčke, ki barvajo jajčka.

Polnijo jih v košarice. To ti je všeč, zato prosiš, če lahko tudi ti barvaš.

Zajčki ti dovolijo barvanje enega jajčka.

Posodijo ti lepe pisane barve in čopič.

Ko pobarvaš jajček, si zelo vesel, saj si se res potrudil.

Zajčkom se zahvališ in hitro stečeš domov. Vsem želiš pokazati, kaj si naredil. Zelo si vesel.

*Zdaj je čas, da si pomencamo oči, se pretegnemo in pogledamo okoli sebe.*

*Zdaj pa nam povejte, kako ste pobarvali jajčka.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh			
otip			



Špela Marolt  
**KUŽEK NA TRAVNIKU**

*Sedimo po turško.  
Zapremo oči, roke nam počivajo na kolenih.  
Mirno dihamo.*

Predstavljaš si, da sediš na travniku.  
Lep in sončen dan je. Malo nam je vroče.  
Nobenega oblaka ni na nebu. Zapiha sapica in ti na rahlo premika lase.  
Sediš in globoko dihaš.  
Uživaš v takem lepem dnevu.

Mmm, zavohal si cvetlice. Cvetlice s travnika. Kako lepo dišijo!

Slišiš tam zadaj kužka, ki je odšel z lastnikom na sprehod?  
Če boš zelo pozoren, ga boš slišal.  
Res slišiš kužka, ki veselo laja.  
Vedno bolj razločno ga slišiš.  
Zdaj je že prav blizu.  
Kako je majhen!  
Kako lepe barve je!  
Gleda te v oči.  
Počasi približaš svojo roko pred njegov gobček.  
Da, polizal jo je.  
Pobožaš ga po glavi.  
Kužek se zvrne na hrbet in ti ga božaš po mehkem trebuščku.  
Dlako ima tako mehko.

Slišiš gospodarja, ki zažvižga svojemu kužku.  
Kužek se hitro postavi na tace in te še enkrat pogleda. Pomaha z repom in steče proč.  
Povohaš svojo dlan in ugotoviš, da diši po kužku.

Tudi ti moraš domov.

*Pretegnite svoje roke, pomencajte si oči in jih odprite.  
Zdaj ste spet v naši igralnici. Ali naše roke še dišijo po kužku? Povohajmo jih.*

kinestetično čutilo	•	•	
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•	•	
otip	•	•	

Maja Rus  
**VULKAN**

*Ulezi se na tla.  
Zapri oči in dihaj umirjeno.*

Predstavljaš si, da ležiš na plaži na otočku sredi oceana.  
Zreš v daljavo in opazuješ otoček z vulkanom.

Kar naenkrat se tla na plaži stresejo, kot bi bil potres.  
Pogledaš, kaj se dogaja, in v daljavi zagledaš vulkan, iz katerega se močno kadi.  
Dim gre visoko v nebo. Vidiš lavo, ki se vali po vulkanu navzdol.

Še dobro, da je vulkanski otoček daleč.  
Počasi preneha izpuščati dim.  
Tudi lava se več ne vali.

Zdaj je čas, da se vrneš domov.

*Pomencaj si oči, pretegni se in se ozri po prijateljih v igralnici.*

kinestetično čutilo	•	•	
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip			

Vesna Baloh  
**SMO RIBICE**

*Ležimo na hrbtu. Oči imamo zaprte.*

*Mirno dihamo.*

Predstavljam si, da smo majhne ribice. Plavamo v morju. Voda nas hladi.

Vse več nas je in zelo uživamo v plavanju. Vsake toliko časa se v skoku vržemo na površje in opazujemo valove. Rade padamo v morje. Pljusknemo in že smo v morju.

Popolnoma se prepustimo toku morja. Čutimo, kako nas nosi, nekaj časa v levo stran, nato pa še v desno.

V skupini krožimo okoli velike skale. Zelo lepo nam je.

Utrujene smo že in vsaka ribica najde malo votlinico v veliki skali, kjer bo varno počivala.

*Zdaj se pretegnemo in usedemo. Podrgnemo dlani eno ob drugo in jih damo na oči.*

*Še enkrat jih podrgnemo in damo na lica. Pogledamo naokoli in vidimo svoje prijatelje.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip			

Tadeja Iskra  
**SMO MORNARJI**

*Ležimo na hrbtu. Oči imamo zaprte.  
Dihamo umirjeno.*

Smo mornarji.  
Plujemo po širokem, odprtem morju.  
Prijetno toplo jutro je, pojedli smo zajtrk, grejejo nas topli sončni žarki.  
Opazujemo zeleno modro barvo morja. Vetrič rahlo pihlja.  
Počistimo palubo.  
Naoljimo vijake. Stojimo ob ograji in počivamo.

Pripodijo se nevihtni oblaki, valovi butajo ob ladjo, nebo parajo strele.  
Usujejo se dežne kaplje.  
Okrog nas nastane tema.  
Kapitan izgubi nadzor, ladja zapluje na čeri.  
Zagledamo, kako v ladjo udara voda, a nas ni strah.  
V morje pomečemo rešilne čolne.  
Vsak si najde svoj čoln.  
V daljavi zagledamo ladjo, ki se nam približuje.  
Nevihta se je polegla.  
Veseli smo, da nas bodo rešili in sprejeli na svoj krov.  
Zdaj smo na varnem. Ladja nas bo odpeljala domov.

*Zdaj pa se pretegnimo, potrkajmo s stopali po tleh, potap kajmo z dlami po tleh, odprimo oči.  
Zdaj smo spet v naši igralnici.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•		

Tina Jemec  
**V TOPLI POSTELJI**

Zapri oči in se sprosti.  
Počasi in mirno dihaj.

Predstavljaljaj si, da ležiš doma v topli postelji.  
Pokrit si z mehko odejo.  
Glavo imaš na mehki blazini.

V sobo pride mamica.  
Poboža te po laseh, po obrazu,  
da ti poljubček in ti zaželi sladke sanje.

Za mamico pride še očka.  
Poboža te po laseh in po obrazu.  
Požgečka te in ti da poljubček.  
Zaželi ti miren spanec.  
Tudi ti ju poljubiš, se nasmehneš  
in jima zaželiš lahko noč.  
Prijetno ti je.

Ob svoji topli postelji imaš medvedka.  
Vzameš ga in ga stisneš k sebi.  
Pobožaš ga.  
Medvedek te poboža nazaj.  
Počasi toneš v spanec.  
Sproščen si, miren in srečen.  
Sanjaš lepe sanje, v katerih se igraš s svojim medvedkom.  
Pridružijo se ti še tvoji prijatelji.  
Skupaj se igrate in smejete.  
Počasi se prebujaš iz sanj.  
Začutiš toplo sonce na obrazu, ki kuka v tvojo sobo in te budi.

*Počasi odpreš oči in se pretegneš.  
Vstaneš in poln energije nadaljuješ dan.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•	•	

Metka Kaplan  
**POMLAD V PARKU**

*Ležimo na hrbtu. Oči imamo zaprte. Mirno dihamo.*

Predstavljaš si, da te zjutraj iz postelje zvbijajo nežni, topli žarki jutranjega sonca.

Vstaneš iz postelje.

Pretegneš se in si rečeš: »Danes bo moj srečen dan.«

Odideš v park.

Vse diši po pomladi.

Drevesa dobivajo prve sveže, zeleno obarvane listke.

Rožice se prebujajo in dvigujejo svoje cvetove.

Obračajo jih proti toplim sončnim žarkom.

S tal pobereš drobceno marjetico. Kako je lepa!

Na vejo prileti ptič. To je ptica kukavica.

Odpre svoj kljunček in veselo zapoje.

S svojim prečudovitim glasom je naznanja, da v naše kraje prihaja pomlad.

Opazuješ, kako veter narahlo maje trave, rože in listke na drevesu.

Počasi se odpraviš domov, kjer te čaka mama, da te stisne v topel objem.

*Zdaj pa se pretegnimo, odprimo oči, usedemo se in pogledimo po vsej igralnici.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•		
otip	•	•	

Tanja Keržan  
**ŽIVALI V GOZDU**

*Ležimo na hrbtu, smo sproščeni in mižimo.  
Dihamo enakomerno.*

Si v gozdu.  
Veter na rahlo pihlja.  
Naenkrat pred seboj zagledaš žival.  
Na glavi ima velike rogove.  
Srnjak se ustavi.  
Pogleda levo in desno.  
Plaho nadaljuje svojo pot.

Vzpenjaš se po strmini, ko slišiš znani glas.  
Ku-ku, ku-ku, ku-ku, se oglašča kukavica.  
Pogledaš, na katerem drevesu se skriva.

Tečeš naprej.  
Spotakneš se ob kamnu.  
Skloniš se.  
Zagledaš veliko mravljišče.  
Opazuješ majhne, pridne mravlje.  
S sprednjimi nogami držijo drobne vejice, z zadnjimi štirimi pa hodijo.

Hodiš naprej, dokler ne prideš do roba gozda.  
Usedeš se pod veliko drevo in poslušаш različne glasove.

Šššš, ššš, ššš, ššš ...  
Ku-ku, ku-ku, ku-ku ...  
Bzz, bzz, bzz ...

Zdaj bo čas, da se vrneš.

*Raztegnemo se, zazehamo, odpremo oči in si natančno ogledamo našo igralnico.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•	•	•
otip	•		

Karmen Kogovšek  
**V MAMINEM TREBUŠČKU**

*Glede na to, da so se otroci v tej skupini ravno pogovarjali o rojstvu, ter po pogovoru z vzgojiteljico, ki meni, da je treba biti zelo pozoren, da niso vodene vizualizacije preveč abstraktne in predolge, sem tokrat pripravila nekaj, kar jim bo nekoliko bližje. Spomnila sem jih na temo njihovega pogovora v skupini. Nato sem jih spodbudila, da so si zamislili, da so še v maminih trebuščkih. Pozorno so me poslušali. Otroci ležijo skrčeni na boku (položaj fetusa).*

Sem čisto majhna pikica, ki raste v maminem trebuščku.  
Tik, tak. Nekaj bije, kot bi bila urica.  
Toda to ni urica. To je srce moje mamice.

Lepo toplo mi je.

Čutim, da me ima rada.

Rad jo poslušam, ko se pogovarja z očkom, ki jo nežno boža po trebuhu.  
Rad imam, ko mi skupaj pojeta uspavanke.

Ko bom zrasel toliko, da bom že prevelik za mamin trebušček in se bom rodil, bosta namesto trebuščka božala mene.

Takrat mi bo še lepše.

In ko bom še malo večji, bom hodil v vrtec.

*Zdaj se pa močno pretegnimo. Smo že prav veliki. Odprimo oči in pogledjmo naokoli. Res je, hodimo že v vrtec.*

kinestetično čutilo	•	•	
vid	•		
vonj			
okus			
sluh	•	•	
otip	•		



Mariza Koncut  
**NA PLANINI**

*Ležite na hrbtu, sproščeni ste.  
Zaprete oči.  
Dihate enakomerno.*

Predstavljaš si, da si planinec.  
Hodiš po gorskih poteh in slediš markacijam (planinskim oznakam).

Prehodil si dolgo pot in prispel do vrha planine.  
Utrujen se uležeš v travo.

Sonce te prijetno greje po celem telesu.  
Globoko vdihneš in se naužiješ svežega zraka.  
Vonjaš nizko travo, v kateri ležiš, in gorske cvetlice, ki so okoli tebe.

Po roki te nekaj požgečka. Vidiš drobno mravljico.  
Pred seboj zagledaš lepega metulja. To je gotovo gorski apolon.  
Gledaš ga, kako leti v tvoji bližini.  
Na nebu vidiš letati planinske kavke. Kako se oglašajo!  
Odpočil si se in zdaj boš šel dol v dolino.

Bližaš se vznožju gore.  
Zaslišiš ptičje petje in mu prisluhneš.

Nadaljuješ pot. Zagledaš metuljčka in alpskega kozlička. Kako je lep! Modro črn.

Slišiš blejanje ovc. Zdaj si že v dolini.  
Lepo ti je.

*Zdaj pa se močno pretegnite, potrkajte z nogami ob tla,  
potapkajte z rokami ob tla, odprite oči.  
Zdaj ste tu.  
Vam je bilo lepo na planini?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•	•	
otip	•		

Karmen Kos  
**SEM KLOVN**

*Lezite na hrbet.  
Zaprte oči.  
Sprostite vse dele telesa.  
Mižite in umirjeno dihate.*

Zamisli si, da si klovn v cirkusu.  
Imaš prelepo klovnovsko obleko,  
smešno frizuro,  
nenavadne čevlje,  
in veliko rožo v gumbnici.

Si zelo priden in delaven klovn, zato imaš veliko nastopov.  
Tudi danes si imel velik nastop v cirkusu.  
Telovadil si s slonom,  
z opico si plezal po lestvi,  
z rdečo barvo si polil svojega ponija,  
delal si neverjetne stvari na trapezu.

Vsi so te občudovali in zelo ploskali.

Ko si z nastopom končal, si utrujen ulegel na travo pred cirkusom. Začutil si nežen vetrič.  
In kaj najraje poslušáš? Petje ptic. Kadar poslušáš ptice, si vedno misliš,  
kako lepo bi bilo, če bi tudi ti znal leteti. Letel bi visoko med oblaki. Povzpел  
bi se na najvišjo goro. Spustil bi se tja daleč do širega morja.

Prijetno je ležati sredi trave in razmišljati o najrazličnejših stvareh.

*Zdaj pa se pretegnite, stresite noge in roke, stresite glavo. Odprite oči.  
Kako si se počutil, ko si bil klovn?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•	•	
otip	•		

Karmen Kos  
**STONOGA**

*Lezite na hrbet v obliki kače na soncu.*

*Zaprte oči.*

*Sprostite vse dele telesa.*

*Mižite in umirjeno dihajte.*

Bil je lep sončen dan.

Stonoga se je prebudila v svetlo jutro.

Ležala je na hrbtu in si pretegovala noge.

Kaj bo počela danes?

Sprehodila se je do potoka, se usedla na kamen in poslušala

žuborenje vode. Mimo je priplavala ribica.

Stonoga je bila presenečena, da ribice nič ne zebe. Tudi sama je pomočila nekaj nog v vodo.

Nekaj časa je zelo uživala, nato pa na ves glas zakričala.

V nogo jo je uščipnil nagajiv rakec.

Stonoga se je tako ustrašila, da je nato še sama čofnila v vodo.

Hotela je uloviti raka, vendar ji je ta poskusil uiti.

Ker ima stonoga tako veliko število nog, so se ji te zavozlale in spet je padla.

Rak ji je ušel, stonoga se je počasi in previdno odpravila domov, kjer si je raje privoščila polurno telovadbo. Noge je pretegovala tako, da je kar pokalo.

*Zdaj pa odprite oči, stresite z nogami in rokami ter se dvignite.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•		



Eva Križnič

## POMLADNI DAN NA TRAVNIKU

*Ležite na blazinah in zaprete oči. Sprostite roke in noge, da mehko ležijo ob telesu. Enakomerno dihate in pozorno poslušate.*

Predstavlajte si, da ležite v visoki, mehki in dišeči travi.  
Občutek imate, kot da ležite pogreznjeni v mehki blazini.

Rahel vetrič vam boža obrazek, sonce pa vas prijetno greje.

Vse okoli vas diši po pisanih rožicah in sladkem medu.

Slišite brenčanje marljivih čebel in spev drobnih ptičkov.

Približa se vam velik, pisan metulj in vas nežno poboža s krilci.  
Dotik njegovih žametnih krilc vam pričara nasmešek na obraz.

Ko odleti, na vašem nosku pristane mala pikapolonica.

Odloči se za kratek potep.

Čez nos in lička.

Pa do vaše brade in po vratu navzdol.

Ker vas drobencljanje te male živalice žgečka, se premaknete.

Pikapolonica se prestraši in odleti.

*Zdaj pa se pretegnite, zaploskajte z rokami, odprite oči.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•		
otip	•	•	

Ina Munih  
**SEM MAJHEN ZAJČEK**

*Uležemo se in umirimo.  
Dihajmo globoko.  
Zaprimo oči.*

Predstavljajmo si, da smo postali zajčki in zajčice.  
Sedimo na gozdni jasi in pred nami se razprostira velik travnik.

Na njem je veliko lepih cvetlic in vsaka je drugačne barve.  
Skačemo od ene cvetice do druge. Dobro si jih ogledate.  
Kaj pa je to pod listom?  
Kaj vidite?

Skačete naprej do roba gozda in zagledate vijolice.  
Vohate njihov prijeten vonj?

Slišimo šumenje dreves, ki jih premika rahel veter. Ali čutite, kako pihlja?

Slišimo tudi žuborenje potočka, ki teče mimo nas. Poglejmo ga. Voda v njem je tako čista, da lahko razločimo vsak kamenček na dnu.

Postane nam je toplo, ker je na jaso posijalo toplo sonce. Slišimo tudi petje ptic, ki nas pozibavajo v nežni melodiji. Lepo nam je.

*Čisto počasi se vrnimo iz sanj.  
Spet smo postali otroci.  
Počasi odpremo oči, zazehamo in se pretegnemo.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•	•	
otip	•		

Mojca Napotnik  
**SINIČKA**

*Lezite na hrbet in se umirite. Zaprite oči.  
Dihajte enakomerno.*

Predstavljaš si, da se sprehajaš po gozdu. Zdaj greš mimo velikega listnatega drevesa. Ob deblu rastejo borovnice. Tu je še eno veliko drevo. In še eno. Tla so poraščena z mahom, zato stopaš kot po mehki preprogi.

Vonjaš značilen vonj po gozdu.

Slišiš ptičje petje.

Na grmu pred seboj zagledaš majhnega ptiča. Stoji na veji in razkoračen in pogleduje v levo in desno stran. V kljunu drži mušico.

Hrbet ima zelenkast, perutnice in rep so modro sive.

Kako lepe barve je.

Glavo ima črno, lica pa bela. Ima črno grlo in črna proga se vleče od grla čez sredino prsi do trebuha. Ostala spodnja stran je rumena.

To je gotovo sinica.

Tako je lepa, da bi si mislil, da je iz živalskega vrta, iz kake daljne dežele.

Še malo potrese z repom in odleti. Najbrž ima kje blizu gnezdo, v kaki duplini.

Zdaj je čas, da se vrneš domov.

*Odprite oči, iztegnite desno roko in jo stresite kot ptiček, zdaj pa še levo. Usedite se. Nato pogledjte najprej v desno stran, potem pa v levo. Iztegnite še noge. Zdaj lahko vstanete.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•		
otip			

Martina Žvab  
**SMO ZAJČKI V ČAROBNEM GOZDU**

*Lezite na hrbet in se umirite.  
Zaprite oči. Sproščeni ste.  
Dihate enakomerno.*

Predstavljajmo si, da smo zajčki. Majhni, z mehкими kožuščki.

Živimo v čarobnem gozdu. Tu je hrane v izobilju. In to take, ki jo imamo zajci najraje. Je zelo zdrava. Ne boste verjeli, tudi za ljudi, ampak sem jih ni in pred njimi imamo mir.

V našem čarobnem gozdu rastejo zeleni grmi, da se lahko igramo skrivalnice, drevesa, ki so naš zapik, kadar se lovimo, in veliko raznobarnih rož, iz katerih sem in tja spletemo pisane venčke, jih posadimo na glavo in iz njih nam štrlijo ušesa kot dva dolga sivkina lista.

V gozdu leži na jasi njiva, polna korenja – rumenega in rdečega. Zajčki skakljamo po gozdu ves dan in se igramo. Ko postanemo lačni, se zaženemo v dir in se ustavimo med slastnim korenjem. Jemo, dokler niso naši želodčki popolnoma poln. S polnimi želodčki se počasi vrnemo v gozd. Pod košato krošnjo drevesa se ustavimo. Uležemo se, glavo naslonimo na debelo korenino debla. Odpočijemo se od naših norčij.

*Zdaj pa je konec naše zgodbe. Stresite naše noge, kot bi jih stresli zajčki. Pogladijte si lica, kot to naredijo zajčki, in odprite oči.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus	•		
sluh			
otip	•		



Leona Glad  
**PEŠČENA PLAŽA**

*Narahlo zapremo oči in globoko vdihnemo.*

Predstavljamo si, da ležimo na peščeni plaži.  
Toplo sonce nas nežno boža s svojimi žarki.  
Toplo nam je in prijetno.

Vroča mivka nam polzi med prsti na rokah.  
Nežen vetrič nas ravno prav hladi.  
Poslušamo šumenje morja in žvrgolenje ptic, ki letajo visoko na modrem nebu.

V zraku vonjamo slano vodo in rožmarin, lovor ter druga primorska zelišča.  
Mmm! Kako diši!  
Prijeten in omamen vonj se širi po naših nosnicah.

Spominja nas na dom in na mamino nedeljsko kosilo.  
Kar okusimo ga lahko. Tako dobro je.

Sonce začne počasi zahajati in pade prva dežna kaplja.  
Ravno na naš vroč nos.  
Tudi pihati začne močnejše.

Domov bo treba.

*Zdaj se pretegnemo. Najprej roke, nato še noge.  
Glasno zazehamo in pretegnemo še celo telo.  
Nežno odpremo oči in počasi vstanemo.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	
vonj	•	•	
okus			
sluh	•		
otip	•		

Nina Žepič  
**NA KONJSKEM HRBTU**

*Usedemo se na stole, roke položimo na kolena.  
Zamižimo. Dihamo enakomerno.*

Predstavljaš si, da imaš svojega, pravega, živega konja.  
Rad ga jahaš. In zdaj ga boš spet.

Z desno nogo se zavihtiš na hrbet svojega belega konja.

Z obrazom se dotakneš njegove snežno bele grive. Z rokami se okleneš njegovega močnega vratu. Čutiš njegovo toploto in utrip vratne žile.

Z nogami ga nežno potrepnjaš po trebuhu in se udobno namestiš v sedlo.  
Konj se začne premikati v ritmu. Gor in dol.

Zapreš oči. Tvoje telo je mehko in sledi konjevi hoji. Gor in dol.

Slišiš le topotanje konjskih kopit, ki v ritmu udarjajo v tla. Tak, tak, tak.

Konj se giblje hitreje. Teče v rahlem kasu. Slišiš njegovo glasno sopenje.

Veter se igra s tvojimi lasmi. V ušesih čutiš rahel pritisk.

Tvoje telo se giblje hitreje. Tvoje roke se še močneje oprimejo konjskega vratu in se zlijejo z njim. Prepustiš se njegovemu ritmu.

Skupaj z njim plavaš po pokrajini.  
Miren si. Slišiš zvok kopit. Prepustiš se občutku breztežnosti in miru.

Vse tvoje skrbi odplavajo daleč stran.

Obdaja te občutek sreče. Greje te s tvojo toploto. Postajaš utrujen. Nasloniš se na konjev vrat in počivaš. Konjiček te varno nosi, ti pa počivaš.

*Zdaj je konec ježe.*

*Odpri oči.*

*Poropotaj po tleh z nogami. Potolci po kolenih. Poglej okrog sebe.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	
vonj			
okus			
sluh	•	•	
otip	•		

Lidija Bonifer  
**POTOVANJE Z VLAKOM**

*Lezimo na tla. Zaprimo oči. Dihajmo enakomerno. Sproščeni smo.*

Predstavlajte si, da stojimo na železniški postaji.  
Zebe nas.

Od daleč se sliši pisk vlaka.

Ko se vlak ustavi, vstopimo.

Med vožnjo opazujemo pokrajino. Pokrita je s snegom in z ledom.  
Na drugi postaji vstopi sneženi mož in nas pozdravi. Usede se na stol poleg nas.  
Ves čas vožnje nam pripoveduje pravljice.

Vlak zapiska in prispeli smo v deželo mavrice.  
Izstopimo. Pozdravi nas teta mavrica.  
Skupaj se žogamo z mavričnimi žogami.

Ko postanemo utrujeni, se vrnemo na postajo.  
Vlak nas že čaka.  
Vstopimo in se vračamo domov.  
Sneženi mož je še vedno tu. V trenutku zaspi.  
Na svoji postaji skoraj pozabi izstopiti. Zbudimo ga. Zahvali se in poslovi.  
Prispeli smo domov.

*Zdaj pa odprimo oči, pretegnimo se, zazehajmo kot zaspan sneženi mož in vstanimo.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•	•	
otip	•		

Lidija Bonifer  
**PRVI DAN V VRTCU**

*Ulezimo se na blazine.  
Zaprimo oči.  
Poslušajmo tole zgodbo.*

Danes je tvoj prvi dan v vrtcu. Zjutraj le s težavo vstaneš,  
si pomaneš oči in odhitiš v kopalnico.  
Zajtrkuješ.  
Odpeljejo te v vrtec.  
Igraš se z različnimi igračami: z žogo, s punčkami, z avtomobilčki, s kockami.  
Vse je razmetano.  
Vzgojiteljica je žalostna in ne ve, kako naprej.  
Ker nočeš, da je vse razmetano, se potrudiš in pospraviš.  
Vzgojiteljici zapoješ pesmico o pomladi.  
Zelo je vesela, potreplja te po ramenih in se nasmehne.  
Narišeš ji tudi risbico.

Na igrišču ji podariš rožo, ki jo je nekdo že utrgal.  
Hudo ti je, ker roža leži na tleh, a na koncu pristane v vazi.  
Svoje žarke polaga na njene zelene liste, kliče jesen in se dobrika rožicam v travi.

Ko prideš iz vrtca, se zazreš v ogledalo in si rečeš:  
»Lep dan je bil. Rožo sem rešil, da se ni posušila.  
Razveselil sem vzgojiteljico in sebe.«

*Zdaj pa se pretegnimo.  
Odprimo oči in poglejmo, ali boter Sonček kuka v našo igralnico ali pa se je skrila za oblake.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•		

Janja Anžlin  
**ZVONČKI**

*Otroci, ulezite se na podlago in zaprite oči.  
Dihajte mirno in globoko.*

Sonce te požgečka po nosu, zbudiš se v lepo sončno jutro, vstaneš in se oblečeš.

Odideš ven, hodiš in hodiš. Prideš do travnika, kjer zagledaš polno zvončkov.  
Odločiš se, da jih boš nabral. Odrgraš enega, drugega, tretjega in takoj jih je poln šopek.

Mimo tebe prileti čebela. Slišiš njeno brenčanje, slišiš ptička, vidiš metulja.

Odideš domov. Šopek podariš mamici, jo objameš in ji daš poljub na lice.

*Otroci, zdaj pa se pretegnite, odprite oči in pogledjte naokrog. Ali slišimo ptička v našem vrtu?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•		

Manuela Mamuzić  
**PRIJATELJICA ŽIVALCA**

*Otroci ležijo na tleh. Vsak otrok si zamisli svojo prijateljico živalco.  
Lahko je polžek, mravljica, metuljček, gosenica ...  
Ta prijateljica bo potovala po našem telesu in nam sproščala dele telesa.  
Zapremo oči.*

Prijateljica živalca se nahaja pri prstih na nogah. Sprostimo jih.  
Potuje po eni nogi do kolena. Sprostimo jo.  
Potuje po drugi nogi do kolena. Sprostimo jo.  
Potuje po nogi naprej, potuje po drugi nogi naprej.  
Potuje po trebuhu. Sprostimo trebuh.  
Potuje po prsnem košu. Sprostimo prsni koš.  
Potuje po eni rami. Sprostimo ramo.  
Potuje po roki proti komolcu in proti prstom na roki.  
Sprostimo celo roko.  
Potuje po drugi rami. Sprostimo ramo.  
Potuje po roki proti komolcu in proti prstom na roki.  
Drugo roko tudi sprostimo.  
Potuje po prstih ene roke. Palec, kazalec, sredinec, prstanec, mezinec.  
Potuje po prstih druge roke. Palec, kazalec, sredinec, prstanec, mezinec.  
Potuje po vratu. Sprostimo vrat.  
Potuje po obrazu. Sprostimo obraz.  
Potuje po očeh in nam sprosti oči.

Prijateljica nam pomežikne, se posloviti in odide.

*Odpremo oči in se pretegnemo.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•	•	•

Saša Perič  
**SEM NEŽNI ZVONČEK**

*Ležimo na tleh, zaprimo oči in se umirimo.*

Predstavljamo si, da smo bel in nežen zvonček, ki se je ravno prebudil iz zimskega spanca.

Najprej začutimo svojo čebulico in korenine,  
potem začutimo svoje steblo.

Nato začutimo, kako se premikajo naši listki,  
na koncu pa začutimo še naš na cvet, ki se pozibava v sapici.

Pozdravimo svoje cvetlične prijatelje na levi in desni strani.

Pa še one, ki so pred nami in za nami.

Ko zagledamo, koliko prijateljev imamo ob sebi, se razveselimo in nasmehnemo.

Zavimo se, da bo ta pomlad lepa, topla in polna sončnih žarkov.

*Zdaj pa pretegnimo vse ude, odprimo oči in povejmo svojemu  
sosedu, koliko cvetličnih prijateljev smo imeli okoli sebe.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		

Martina Pilat Sirotić  
**POTOVANJE NA MARS**

*Lezite na podlago in zaprite oči.*

Predstavljajte si, da z raketo potujemo v vesolje.

Gledamo proti Zemlji, ki je modre barve in je vse manjša in manjša.

Pogledamo čez okno rakete, tema je.

Vidimo veliko zvezd. Toliko jih je, da nikoli ne bi mogli vseh prešteti.

Pred nami je planet Mars.

Ustavimo se na njem. Pojdimo na sprehod. Vse okoli nas je rdeče in luknjasto.

Upamo, da bomo srečali kašnega Marsovca. Ali bo tudi on rdeč?

Nikogar ni. Mogoče vsi spijo v svojih rdečih domovih in v rdečih posteljah.

Vrnemo se v raketo. Vzamemo si rdeč kamenček za spomin.

Upamo, da bomo imeli drugič več sreče in se bomo srečali z Marsovci.

Vračamo se proti Zemlji.

Ko potujemo proti njej, postaja vse večja in večja. Kot ogromna žoga.

Vidimo oceane, celine in bele oblake.

Pristanemo na Zemlji.

*Počasi odprimo oči in se pretegnimo.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		



Katja Potokar  
**NA OBLAKU**

*Zaprte oči. Sprostite se.*

Predstavljaljaj si, da ležiš na oblaku, ki je kot mehka blazina. Oblak te nosi po nebu. Pokaže te soncu, ki se ti nagajivo smeje in te poboža s svojimi toplimi žarki.

Obrneš se na trebuh in gledaš navzdol. Vidiš jezero z otokom v sredini, pa še eno večje, ki je obdano z mogočnimi gorami. Tista najvišja gora, na kateri je še sneg, je gotovo Triglav. Kako rad bi naredil kepo iz snega, vendar te oblak nese naprej.

Nese te nad dolino, po kateri reče reka. Ob reki zagledaš travnike in veš, da so polni rož. Veš tudi, da so tam tudi metuljčki in čebele, vendar si previsoko, da bi jih videl.

Postaja ti vroče, saj je dan lep in po nebu plava samo tvoj oblak.

Prosiš ga, da te pelje do morja.

Vidiš morje, na njem so ladje, ki so čisto majhne. Kot tvoje igrače.

Vidiš tudi majhna letala, ki krožijo nad pristaniškim mestom.

In hiše. Kako so majhne! Kot tvoje kocke.

Večeri se, oblak se je obrnil proti tvojemu domu. Vidiš z avtomobilskimi lučmi osvetljene ceste, nad tabo se prikažejo prve zvezde.

Veter nežno pihlja in oblak te pripelje domov. Odloži te pred hišo in izgine.

*Zdaj pa počasi odprite oči. Pretegnite se, stresite roke in noge ter zazehajte.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		

Marta Rogelj  
**SNEŽNI ANGEL**

*Lezite na hrbet. Zaprite oči. Mirno dihajte.*

Sedaj si predstavljaj lep zimski dan, s soncem obsijan.  
Ker je kljub snežni odeji topel in svež zrak, se odločiš,  
da se uležeš ter narediš obris snežnega angela.

Najprej odtisneš glavo,  
nato vrat,  
potem pa z rokami narahlo zamahneš gor in dol, saj želiš v  
sneg odtisniti tudi angelova prelepa in velika krila.

Ko so krila gotova, lahko roke položiš ob telo.

Angelu manjkajo le še hrbet, ritka in noge. S temi deli telesa  
potisneš sneg pod sabo in obris angela je končan.

V mislih si sedaj še enkrat predstavljaš celo podobo angela v snegu,  
ki je zadovoljen nad tvojim ustvarjanjem in vesel, da te ima.

*Zdaj pa se pretegnite, odprite oči in se ozrite po igralnici.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		

Marta Rogelj  
**NAJLJUBŠA LUTKA**

*Lezite na hrbet. Zaprite oči. Mirno dihajte in se sprostite.*

V spomin si prikliči svojo polico v vrtcu, napolnjeno z lutkami.

Izberi si najljubšo.

Skrbno jo položi v naročje in zapoj pesmico.

Tvoja lutka se začne prebujati.

Najprej se nežno, a miže nasmehne, potem začne obračati glavo, nato malo zamaha z rokami in počasi odpre oči.

Vesela je, ko zagleda tvoj prijetno presenečen pogled.

Nato ti predlaga, da greš skupaj z njo na sprehod po parku. V mislih si ustvari podobo zanimivega parka, kjer se s svojo lutko zabavaš.

*Zdaj pa se pretegnite, odprite oči in se ozrite po igralnici. Kje je vaša lutka?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		

Marta Rogelj  
**ČMRLJ**

*Lezite na hrbet. Zaprite oči. Mirno dihajte.*

Udobno se namestite, zaprite oči, saj vas pomladno sonce kar malo bode v oči.

Nato si v mislih ustvarite podobo parka, ki vam je najljubši.  
Usedete se na veliko leseno klopi ob robu parka,  
okoli vas igrivo letajo in poplesavajo čebelice in čmrlji.

Tako prijetno toplo je, da še vedno sedite na klopi in opazujete »ples« čebelic in čmrljev. Prav nič vam nočejo, ampak le letajo sem in tja po zraku.

Opazite, da se bo počasi stemnilo. Odšli boste domov. Za slovo še pomahate svojim »letečim prijateljem« in po stezici odhitite do svojega doma.

*Zdaj pa se pretegnite, odprite oči in se ozrite po igralnici.  
Je kak čmrlj po pomoti zašel v našo igralnico?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		

Marta Rogelj  
**TRAVE**

*Lezite na hrbet.*

*Da boste lahko imeli jasno predstavo o tem, kaj vam govorim, zaprite oči in se sprostite.*

Jutro je. Sonce ga pošilja z bisernih poljan.

Začutite toplo poigravanje sonca okoli vas.

Ste na travniku in opazujete, kako ga sonce boža in prebuja trave.

Trave se počasi se zibajo v vetru.

Da bo dan še prijetnejši se odločite boste zaplesali na travnik.

Čakajo vas razigrane trave, ki zaplešejo skupaj z vami.

Z njimi se nagibate v levo in desno stran,

naprej in nazaj.

Zasukate se v obe strani.

*Zdaj pa se pretegnite in odprite oči. Vam je bilo všeč plesati po travi?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		

Katja Selevšek  
**SEM MALA MIŠKA**

*Ulezite se na blazine. Zaprite oči. Dihajte enakomerno.*

Predstavljaljaj si, da si mala miška.  
Zjutraj vstaneš in pretegneš eno zadnjo tačko,  
pa drugo.  
Pa sprednje tačke. Pa repek.  
Mmmmm! Kako sem dobro spala!

Pogладиš si dlačice na smrčku. Kako so trde!

Pogладиš si kožušček po trebuhu. Kako je mehak!

Pobožaš se po ušesih. Kako so prožna!

Potem si umiješ zobke. Zobna pasta ima okus po jagodah. Mmm!

Zdaj pa odideš na zajtrk. Mama ti je pripravila sir.  
Mmm! Kako diši!  
Ta kos bolj sladko.  
Ta kos bolj ostro.  
Ta pa kar smrdi!

Njak, tega sira pa ne boš jedla. Mama ti reče: »Boš, boš. Ko boš velika.«

*Zdaj pa odprite oči. Pretegnite se. Poglejte po igralnici, kje se skriva naša igrača miška.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•	•	
okus	•		
sluh			
otip	•		

Tjaša Skumavec  
**SEM PTICA**

*Ulezite se na hrbet in sprostite.*

Zaprte oči in si predstavljajte, da ste ptica.  
Sedite na drevesu in opazujete druge ptice, kako letajo sem in tja, se ustavljajo v drevesnih krošnjah in spet odletijo.

Zaželite si, da bi poleteli. Vaša prelepa, pisana krila vas ponesejo visoko v nebo.

Letite med oblaki in uživajte visoko nad tlemi.  
Prepustite se vetru, da vas nosi po nebu.  
Počutite se sproščeno, svobodno.

Letite nad travnikom, ki je poln pisanih cvetlic.  
Na njih se ustavljajo metulji in čebele in nabirajo med.

Letite nad kristalno čisto vodo, ki prijetno šumlja. Spustite se nekoliko nižje in sledite njenemu toku, ki vas popelje mimo rečnih brzic do bučnega slapa, ki pada čez skale.

Zopet poletite visoko nazaj v nebo, med oblake. Počasi se vračate k svojemu drevesu.

*Odprite oči in počasi vstanite ter se pretegnite.  
Kako ste se počutili kot ptica?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip			

Tina Sodja  
**SMO METULJI**

*Otroci se uležejo na podlago in zaprejo oči.*

Predstavljajmo si, da smo metulji. Krila imamo v najlepših barvah in zelo nenavadnih vzorcih.

Trebušček imamo kosmat.

Sedimo na cvetici in s tipalko pretipljemo vse cvetne listke.

Zdaj se odločimo, da bomo poleteli.

Veselo in lahkotno se dvigamo vse višje in višje.

Letimo sem in tja. Nihče nas ne moti.

Grejejo nas sončni žarki, veter se poigrava z našimi lepimi, barvnimi, pisanimi krili.

Lepo nam je.

Potujemo in potujemo, se dvigamo in spuščamo ter pristanemo v velikem, čudovitem vrtu.

Obdaja nas prijeten vonj cvetlic.

Zelo toplo nam je. Pozibavamo se na lepem, velikem listu cvetlice.

Zopet se dvignemo visoko nad zemljo.

Pod seboj zagledamo drug velik vrt, poln cvetlic. Spustimo se nanj.

Usedemo se na najlepšo cvetico. Dihamo mirno in globoko.

*Počasi odpremo oči in se pretegnemo. Ste se dobro počutili kot metulji?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh			
otip	•		



Polona Zajc  
**Z VRTCEM NA JASI**

*Uležemo se na tla in zapremo oči.  
Globoko dihamo.*

Predstavlajte si, da smo šli vsi skupaj na sprehod v gozd.  
Okoli nas so drevesa, grmovje, mah in cvetice.  
Ustavimo se na jasi.

Žogamo se z žogo.

Lovimo se.

Usedemo se v travo in pomalicamo.  
Okrog nas je polno cvetja.  
Rumeno,  
belo,  
roza  
in modro.

Drevesa okoli nas so različnih zelenih barv.  
Eno drevo cveti. To je češnja.  
Prepustimo se prelepemu razgledu na cvetoče drevo.

Nato se iz gozda odpravite nazaj proti vrtcu.

*Zdaj pa se močno raztegnemo, odpremo oči. Stresemo noge in roke.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip			

Špela Jereb  
**POTOVANJE NA SONCE**

*Ulezite se na blazine.*

*Zamižite.*

*Dihajte enakomerno. Vdih, izdih, vdih, izdih.*

Neko nedeljsko jutro pogledaš skozi okno. Vrt pred hišo je obsijan s soncem. Odločiš se, da stopiš na vrt. Ko odpreš vhodna vrata, zagledaš res nenavadno stvar. Naravnost iz sonca prihaja dolg sončni žarek, ki se premika kot tekoče stopnice v trgovini. Previdno stopiš nanje in se odpelješ proti soncu. Vse topleje postaja. Slečeš si jopico, saj postaja že pošteno vroče. A tebi je to všeč, saj imaš rad, da te sonček pogreje. Fantek v sosednjem vrtu te gleda, kako se izgubljaš v daljavi, ti pa mu samo pomahaš z nasmehom na obrazu. Zdaj si že tako visoko, da je tvoja hiša videti kot majhna pikica. Kmalu prideš na vrh stopnic. Joj, kako je toplo in vse je rumene barve. Od vročine je vse stopljeno in teče kot reka. Vidiš stopljeno kremo, ki vijuga in je rumene barve. Gotovo je vanilijeva. Poskusiš jo. Saj to je čokolada! Tudi stopljen rumen sladoled je tam. Mmmmmmm, kako je dober! Tudi sladkor se je stopil v rumeno karamelo. V karamelno jezero pomočiš prst. Joj, kako sladka je! Nato ti postane že malo dolgčas in o svojem doživetju bi rad povedal prijatelju v sosedovem vrtu. Že vidiš tekoče stopnice, ki vodijo nazaj do tvojega doma. Kar hitro se spuščajo in tvoja hiša iz majhne pikice postaja vedno večja. Zagledaš svojega prijatelja. Razveseliš se ga in mu spet pomahaš. Še malo, pa boš spet na tleh. Ko prideš nazaj domov, se stopnice pospravijo, sonce ti pomežikne, ti pa fantku hitro poveš vse, kar se ti je zgodilo.

*Zdaj pa se raztegnimo, zazehajmo in odprimo oči.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus	•		
sluh			
otip	•		

Ines Puškarić  
**ČUDEŽNA VRATA**

*Ulezite se na blazine.*

*Zaprte oči.*

*Sprostite roke, noge, obraz.*

Si na vrtu, polnem dreves.

Stopiš do prvega drevesa. Natančno si ga ogledaš.

Zagledaš vrata v deblu. Takšnih vrat nisi videl še nikoli.

Radovednost ti ne da miru. Želiš vedeti, kaj se skriva za temi vrati, zato jih odpreš in stopiš skoznje.

Na drugi strani zagledaš čarobni svet v različnih barvah.

Tu so tobogani,

različne igrače,

plezala,

žoge različnih velikosti, barv ...

Vidiš tudi prodajalko s sladoledom.

Stopiš do nje in jo prosiš, naj ti da dve veliki kepici tvojega najljubšega sladoleda.

Uživaš v sladoledu, pri katerem najprej začutiš, kako mrzel je, nato pa šele, kako je slasten.

Ogleduješ si okolico, ki je živih barv.

Čas je, da se odpraviš domov na vrt.

Stopiš skozi vrata in že si na vrtu, obsijan s soncem.

*Zdaj pa se pretegnite, stresite z nogami in rokami, odprite oči in pogledajte naokrog.*

*Ste videli za čudežnimi vrati tudi kakšno igračko iz naše igralnice?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus	•		
sluh	•		
otip			

Maja Rojec  
**SEM SLON V AFRIKI**

*Ulezimo se na blazine.*

*Sprostimo se.*

*Zamižimo.*

*Dihajmo enakomerno.*

Zamisli si, da se usedeš v košaro z velikim balon. Balon se dvigne in te nese daleč, daleč. Nese te čez morje na drug kontinent. Letiš nad Afriko. Vidiš različne živali. Vidiš čredo slonov.

Balon se začne spuščati in pristane ob velikem drevesu. Zlezeš iz košare in si ogleduješ okolico.

Razmišljaš, kako bi videl vse okoli sebe, če bi bil ogromen slon. Joj! Postajaš vse večji in večji. Saj to je zabavno! Zdaj si že pravi slon. Imaš rilec, dolga ušesa, tanek rep, debele noge in trup.

Začutiš žejo, zato si poiščeš vodo. Ko prideš do reke, se tam dobro odžejaš. Pa še malo se pošpricaš z vodo in počofotaš. Kako ti je prijetno! Od veselja zatrobiš. Nato se vrneš k drevesu, ob katerem si pristal z balonom. Z vej na drevesih smukaš listje. Da bi dosegel tudi tisto najvišje, se postaviš na zadnji dve nogi in jih z rilcem osmukaš. Kako dobro, da imaš rilec. Z njim piješ vodo, se polivaš, odganjaš muhe. Ko se naješ, se v prijetni senci zlekneš. Pozorno poslušaj svoje dihanje in prav prijetno ti.

Naenkrat začutiš, da postajaš manjši. Rilec izgine in uhlji. Tvoj trup, noge in roke so spet tvoje. Zlezeš v košaro in balon te odnese čez morje domov.

*Zdaj pa stresite roke in noge. Odprite oči. Usedite se in pogledjte naokrog. Imamo v igralnici kakšno žival, ki živi v Afriki?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus	•		
sluh			
otip	•		

Romana Škantelj  
**IZLET NA MORJE**

*Ulezite se na blazine. Mirno dihajte. Zamižite.*

Predstavljajte si, da se z avtobusom odpravimo na izlet na morje.  
Vozimo se in vozimo, dokler ne pridemo do obale.

Takoj ko stopiš iz avtobusa že zavohaš morje, sol ...  
Na začetku si privoščimo svoje najljubše sladolede.  
Mmmm! Kako je dober! Hitro se ti stopi v ustih. Ko  
poližemo sladolede, hitro odhitimo na plažo.  
Jooj! Kako je čudovito! Prijeten veter nas malo hladi.

Hitro poiščemo najboljše mesto na plaži. Razgrnemo svoje lepe  
brisače. Na tvoji je narisana tvoja najljubša slika.

Po obali nabiraš zanimive barvne kamenčke in školjke. Odločiš  
se, da boš naredil svoj bazen. Izkoplješ jamico.  
Vanjo položiš kamenčke, ki si jih nabral na obali. Luknjice zamašiš s peskom.  
S kanglico natočiš v bazen vodo.  
Za hip pogledaš stran in ko se obrneš ...  
Kje vendar je voda v bazenu? Zakaj je ni?  
Hitro skočiš po novo kanglico vode. Opazuješ, kako voda izginja v mehki  
mivki. Tvoj bazen pušča. Le kako se naredi velik, pravi bazen?

Pogledaš na morje. Kaj vidiš?  
Jooooj! Koliko čolnov in ladij je na morju!  
Sprahuješ se, zakaj so nekatere tako velike in druge takoj majhne.  
Seveda! Tako daleč stran so!  
Jooj! Kako je lepo! Kako se morje blešči ob žarkih sonca! Kot da bi bili biserčki na vodi.  
Pred odhodom domov se odločiš, da si boš kupil še spominček na ta prečudovit izlet.  
Odločiš se za lepo školjko, v kateri lahko slišiš valove morja. Super!  
Nato se vsi otroci in vzgojitelji zberemo pred avtobusom in se odpeljemo domov.  
Jooj! Kako čudovit izlet sem doživel!

*Zdaj pa se pretegnite, pomencajte si oči. Odprite jih.  
Ali imamo v igralnici kakšno školjko? Najdimo jo.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus	•		
sluh	•		
otip	•		

Manca Taler  
**MEHAK OBLAČEK**

*Ulezite se na hrbet.*

*Zaprite oči.*

*Bodite čisto mirni.*

Predstavljaljaj si, da ležiš v svoji postelji.

Skozi okno zagledaš oblaček, ki leti proti tebi.

Oblaček je mehak in puhast.

Čutiš njegov prijeten vonj.

Usedeš se na oblaček.

Z oblačkom odletiš visoko na nebo.

Zelo prijetno ti je.

Čutiš kako te veter boža.

Oblaček leti vedno više.

Sončni žarki ti grejejo telo.

Prijetno toplo ti je.

Pogrešaš svojo sobo.

Oblačka prosiš, naj te odpelje domov.

Oblaček se začne počasi spuščati.

Vidiš okno svoje sobe.

Zelo se razveseliš.

Oblaček te popelje do tvoje postelje.

Uležeš se v posteljo in si srečen, da si spet doma.

*Zdaj pa se pretegnite, stresite roke in noge. Odprite oči.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh			
otip	•		

Simona Tonin  
**POMLADNO JUTRO**

*Uležete se na blazine.  
Zaprete oči.  
Ležite čisto mirno. Mirno dihate.*

Predstavljaš si, da se zbudiš v lepo sončno jutro.  
Tako toplo in mirno jutro je.

Skozi odprto okno tvoje sobe se sliši petje ptic.  
Oblečeš se v svojo najljubšo obleko.

Tako prijetno se počutiš.

Odpraviš se ven.  
Odideš na gozdno jaso.

Tudi tam je tako prijetno, tiho in mirno.

Uležeš se v travo.  
Tako mehka je.

Prisluhneš naravi,  
petju ptic,  
brenčanju čebel  
in petju črčkov.

Zapiha veter in zavohaš prijeten vonj pomladnih cvetlic.

*Zdaj pa počasi odprite oči, iztegnite in usedite se.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•	•	
otip	•		

Sanja Trupi  
**POTOVANJE V VESOLJE**

*Lezite na hrbet. Zaprite oči. Mirno dihanje.*

Predstavlajte si, da potujete v vesolje.

V vesolju ste breztežni,  
vaše telo je lahkotno,  
dihanje je umirjeno.

Ob pogledu na Zemljo se začudimo. Vidimo jo kot majhno piko.

Vračamo se nazaj na Zemljo, ki se nam ob bližanju veča in veča.

Nato pristanemo. Naše telo je spet težko.

*Odprite oči ter počasi vstanete.*

kinestetično čutilo	•	•	
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip			



Ana Urbanč  
**NA TRAVNIKU**

*Ulezite se na blazine.*

*Sprostite telo.*

*Mirno dihajte.*

*Zamižite*

Predstavljaljaj si, da ležiš na zelenem travniku in počasi dihaš.  
Toplo sonce te greje in počutiš se zelo prijetno.

Zavohaš pokošeno travo in uživaš v njenem vonju.  
Počasi se usedeš in pogledaš v daljavo.  
Zaslišiš žuborenje potoka.

Počasi stopaš bos po mehki travi, ki te žgečka po podplatih.  
Greš proti potoku.

Z roko sežeš v mrzlo vodo, ki te prijetno hladi.  
Družbo ti dela metuljček, ki je ravnokar priletel nad tvojo glavo.  
Skušaš ga ujeti, a se ti vsakokrat izmuzne.  
Malo se še osvežiš s hladno vodo in se počasi odpraviš proti domu.

*Zdaj pa se pretegnite, zazečajte in odprite oči.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•		
otip	•		

Jelka Vivod  
**DOTIKAJMO SE NARAVE**

*Ulezite se na hrbet.*

*Zamižite.*

*Mirno dihajte.*

Poletje je.

Sonce je šele prikukalo izza hriba.

Hodimo po travi in občutimo drobne kapljice rose pod stopali. Tiho se sprehajamo po travniku in drsimo s stopali po travi. Na stopalih čutimo mokre bilke.

Pridemo do potočka.

Z rokami zajamemo vodo. Brrrr, je hladna. Stresemo dlani, da odletijo kapljice na vse strani.

Uležemo se na bližnjo skalo. Tudi ta je hladna in trda. Čutimo izbokline na skali.

Tudi stopala položimo nanjo. Občutek je prijeten.

Na rokah čutimo stik s skalo.

Sonce nas boža po obrazu.

*Zdaj pa odprimo oči. Čutimo blazino pod sabo. Z rokami pobožajmo tla.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•	•	•

Jelka Vivod  
**NA GOZDNI JASI**

*Ulezite se na blazine.  
Zaprte oči in mirno dihanje.*

Predstavljaš si, da se sprehajaš po gozdu. Tako temno je.  
Le redki sončni žarki prodrejo skozi goste veje dreves.  
V en sončni žarek se ujamemo tudi mi in se v njem zavrtimo.  
Enkrat ...  
dvakrat ...  
trikrat ...  
Vrtimo se in vrtimo, dokler pred sabo ne zagledamo zelene cvetoče jase, obsijane s soncem.

Uležemo se na travo, čisto blizu potočka, ki je tudi tukaj.  
Sprostimo se in poslušamo ptičje petje ter žuborenje potoka.

*Zdaj pa se iztegnimo, pomencajmo oči in se usedimo.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip			

Jelka Vivod  
**SEM PIŠČANČEK**

*Ulezite se na blazine.*

*Zaprte oči.*

*Dihajte mirno.*

Predstavljaš si, da si piščanček v jajčni lupini.

V trdi lupini kokošjega jajca je zelo tesno.

Čisto smo skrčeni, ležimo na boku, obdaja nas topla tekočina.

Temno je, vendar nam je zelo prijetno.

Slišimo, kako zunaj zapoje petelin, tvoj ata.

Aha, zdaj pa boš počasi slišal še veliko zvokov. Nekaj nad teboj se premakne.

To je tvoja mama, kokoška. Grela te je vso dolgo noč. Potrka na lupino.

Potem je vse tiho. Verjetno je šla iskat hrano.

Poskušaš se premakniti, pa ti ne uspe najbolje. Še enkrat poskusiš. O, nekaj je počilo. Lupina.

Še enkrat se premakneš. Zopet slišiš pok.

S svojim majhnim kljunčkom potrkaš na lupino.

Lupina se odkruši. Zagledaš svetlobo. Kar zamižiš, tako je svetlo.

Počasi se skobacaš iz lupine. Kje pa si?

Takrat pride mama. Kako je velika! In kakšne lepe barve je!

Prinese ti hrane, saj si že pošteno lačen. Le kako je to vedela?

Skupaj pozajtrkujeta, nato se usedeta na sonce in tam počivata.

Za teboj je naporno, a lepo jutro ...

Rodil si se v ta svet.

*Zdaj pa se pretegnite in odprite oči. Kako si se počutil kot piščanček?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus	•		
sluh	•	•	
otip	•	•	

Jelka Vivod  
**POTOVANJE V VESOLJE**

*Udobno se usedemo na stolčke.  
Roke položimo v naročje.  
Zamižimo.*

Na Zemljo se je spustila majhna vesoljska ladja. Prav na tvojo okensko polico.  
Ravno prav je velika, da lahko zlezeš vanjo.  
Udobno se namestiš in vesoljska ladja počasi odpotuje v vesolje.  
Ziblje se sem in tja, sem in tja, sem in tja ...  
Tako ti je prijetno, ko letiš nad Zemljo,  
med oblake,  
tja v neskončno vesolje.  
Vidiš polno zvezd in kometov ...  
Poglej! Luna. Kako je lepa!  
Vesoljska ladja kroži okoli nje. Luna te s svojo svetlobo poboža in se ti nasmeje.

Vesoljska ladja te odnese na majhno zvezdo.  
Hodiš po njej. Je še mehkejša in toplejša od Zemlje.

Vesoljska ladja te počasi odpelje proti Zemlji. Vse manj je zvezd, Luna je vedno manjša.  
Vidiš našo Zemljo, moder planet. Vidiš oblake, ki so vedno večji in gostejši.

Že vidiš morje in kopno.  
Vidiš hiše.  
Vesoljska ladja na rahlo pristine na okenski polici tvoje sobe. Doma si.

*Zdaj pa se pretegnite in pomencajte oči.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		

Sanja Vojnović  
**DOBROTE V KUHINJI**

*Ulezite se na blazine.  
Zamižite in mirno dihanje.*

Stojiš pred kuhinjo. Skozi vrata se prikraadejo omamni vonji sladkih dobrot.  
Odločiš se, da boš vstopil.  
Počasi odpreš vrata in se sprehodiš do prve mize.

Zagledaš polno skledo sadja in iz nje vzameš slastno banano.  
Olupiš jo in odgrizneš košček. Mmm, kako je slastna!

Odpraviš se do druge mize, kjer zagledaš kup testa.  
S prsti začneš mesiti testo in čutiš, kako se ti lepljiva gmota lepi na prste.  
Ko testo oblikuješ v hlebček, se odpraviš naprej.

Čutiš, kako se toplota spremeni v hlad. Znajdeš se pri zamrzovalniku, kjer počivajo najboljši  
sladoledi. Vzameš enega ter ga polizeš. Mmm! Tako je dober, da se ti kar topi v ustih.  
Ko sladoled polizeš, se odpraviš proti vratom.  
Še zadnjič začutiš toploto, še zadnjič vohaš prijetne vonjave dobrot.  
Stopiš skozi vrata in jih zapreš.

*Raztegnite se. Odprite oči.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus	•		
sluh			
otip	•		

Maruša Vrečko

## **SMO RIBICE, KI PLAVAJO V MORJU**

*Otroci se uležejo na tla, če želijo, zaprejo oči.*

Otroci, predstavljajte si, da ste ribice, ki lahko plavajo v globinah morja. Plavate in se igrate z drugimi ribicami. Kako so lepe!

Opazuješ dno morja in kar naenkrat zagledaš veliko ribo, ki se ti približuje. Posvariš tudi druge ribice. Vse v jati zbežijo v skalno duplino, kamor velika riba ne more. Vidiš, kako odplava dalje.

Vsa jata rib izplava iz votline, ti pa odplavaš do prečudovite skale z algami.

Vsaka je druge barve, sončni žarki sijajo nanje in valovi se nežno poigravajo z njihovimi listi.

Zdaj zaplavaš na dno in si ogleduješ kamenčke različnih barv. Tu je tudi dovolj hrane zate.

Jata ribic priplava mimo tebe in ti se jim pridružiš. Plavate v velikih krogih in nobena se ne zaleti v drugo. Vse plavate enako hitro in uživajte v prosojni vodi, skozi katero se svetlika sonce.

*Zdaj pa se raztegnite, odprite oči in se počasi usedite.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip			

Maruša Vrečko  
**SI PISAN METULJ**

*Otroci se uležejo na tla, po želji zaprejo oči.*

Predstavljaš si, da si pisani metulj.  
Letiš visoko po zraku.  
Široko razpiraš svoja krila in lahko zavijaš sem in tja.

Letiš nad polji,  
gozdovi in potoki.  
Pod sabo zagledaš travnik, poln cvetlic nešteti barv,  
velikosti in oblik.  
Spustiš se nižje.  
Ogleduješ si cvetlice. Usedeš se na tisto, ki ti je najbolj všeč.  
Z mirnim, globokim dihanjem razprostiraš svoja krila. Nato jih zložiš kot jadro pri jadrnici.  
Začutiš kapljo na krilih. Vsak metulj si mora poiskati svoje skrivališče,  
še preden mu dež zmoči vsa krila. Poiščeš svoje skrivališče in tam obmiruješ.

*Počasi odprete oči, se pretegnete in vstanete.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		



Urša Zajc  
**ČAROBNA HIŠA**

*Ulezite se na blazine in zaprite oči.*

*Dihajte umirjeno.*

Lepega sončnega dne se sprehajaš po gozdni jasi, ko v bližini zagledaš prelepo hiško.

Prideš bliže in hiška se ti pokaže v vsem svojem sijaju.

Stene so rumene barve,

vrata hiše so zelena,

okna so pobarvana v sinje modro barvo,

streha pa izžareva rdečo barvo.

Hiška je tako lepa, da se odločiš, da pokukaš, kaj se skriva v njej.

Ker se na tvoje trkanje nihče ne oglasi, kar vstopiš.

Ko stopiš skozi vrata, se ti pred očmi nariše povsem nov svet, svet različnih slaščic.

Joj, kako lepo diši!

Zavohaš višnjevo torto.

Tako lepo diši, da se ji ne moreš upreti.

Ugrizneš vanjo. Mali glinasti palček na polici ti reče: »Dober tek!«

Torej ni narobe, da si jo poskusil. Mmmmm, kako je dobra!

Kako lepo diši in kako dobrega okusa je.

Višnje ...

Kako jih imaš rad!

Kmalu te premami vonj toplega čokoladnega kolača.

Pogledaš po prostoru in ga zagledaš na mizi.

Kar vleče te k njemu. V roke primeš žlico in si vzameš košček kolača.

Kako je dober! Mali glinasti palček na polici ti spet reče: »Dober tek!«

Okusiš tisto dobro, najboljšo čokolado, s katero je oblit kolač.

»Dober tek!« ti reče palček.

Nato se še malo razgledaš po prostoru.

Vonjave najrazličnejših sladice se kar mešajo.

Najprej zavohaš vanilijo,

nato jagode,

in zatem še cimet.

Joj, kako lepo diši in vse izgleda tako dobro.

Toda kaj, ko že slišiš mamo, kako te kliče, ker ne ve, kje si.

Za konec si vzameš še kepico vanilijevega sladoleda.

Mali glinasti palček na polici ti zopet reče: »Dober tek!«

»Hvala!« se končno spomniš. Res si nevljuden.

»Zdaj pa se bom poslovil, mali palček. Hvala za dobrote. Kar teči bom moral domov.«

»Tek! Tek! Tek!« se oglasi palček in ti pomežikne.

Za sabo zapreš vrata čarobne hiše in stečeš. Ko se še enkrat obrneš, je ne vidiš več. Izginila je.

*Zdaj pa se pretegnite, odprite oči in se počasi usedite.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•	•	
okus	•	•	
sluh	•		
otip			

Jožica Žitnik  
**MOJCA IN JAKA**

*Otroci se uležejo na blazine in mižijo.*

Za devetimi gorami in devetimi vodami sta nekoč živela Mojca in Jaka.  
Bila sta nadvse vesela in srečna otroka.  
Čez dan sta se žogala na vrtu, hranila ptice,  
tekla po gozdu,  
lovila pisane metulje  
in se kopala v bližnji reki.

Današnje jutro je bilo nekaj posebnega. Pred kratkim se je začela pomlad  
in današnjega sončnega dne res nista želela preživeti v hiši.

Z ostalimi otroki iz vasi sta se igrala različne igrice.  
Med njimi je bila tudi igrica »toplo - hladno«. Za začetek je predmet iskala Mojca, nato pa  
še vsi ostali otroci. Ura je bila že krepko čez dvanajsto, zato so ostali otroci odšli domov.  
Jaka in Mojca sta ostala sama na domačem vrtu.  
Oba sta bila že pošteno utrujena, zato sta se ulegla na travo, zaprla oči in se  
prepusila toplemu pomladanskemu soncu, da ju je prijetno grelo.

Kmalu sta zaspala in se potopila v svet sanj.  
Sanjalo se jima je, kako se lovita po travniku,  
nabirata rožice za mamico,  
hranita zajčke in srnice.  
Sanje so bile zelo lepe.  
Čez čas sta se zbudila in ugotovila, da sta na domačem vrtu in da sta že pošteno lačna.  
Odšla sta v hišo in poskusila mamine dobrote.

*Zdaj pa se pretegnite in odprite oči. Katero igro bi se pa zdaj igrali?*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus	•		
sluh			
otip			

Sara Žitnik  
**POLETJE NA TRAVNIKU**

*Ulezite se na blazine in zamižite.  
Mirno dihajte.*

Predstavljaljaj si, da je poletje.  
Zunaj sije toplo sonce.  
Na travniku si. Trava ti sega skoraj do kolen.  
Obdajajo te pisane barve poletnih cvetlic: od rumene ripeče zlatice do vijolične zvončnice.  
Pripogneš se k zvončnici in povohaš, kako diši.  
Zelena trava se lesketa v soncu.  
Sončni žarki te grejejo.

Zaslišiš črička, ki prepeva v svoji luknjici.  
Slediš njegovemu petju.  
Najdeš luknjico, v kateri prebiva.

Odrgaš travico in mu malo ponagajaš, tako da rahlo pobezaš v luknjico.  
Čriček pogleda iz luknjice, a v hipu spet izgine.  
Nasmehneš se. Srečen si.

Pred sabo zagledaš košato drevo.  
Vabi te v svoj objem.  
Uležeš se pod drevo.  
Kako prijetno je ležati v senci!  
Zapreš oči.  
Počutiš se čudovito, mirno in sproščeno.

*Zdaj pa odprite oči in se raztegnite. Počasi se usedite.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•		
otip	•		

Draginja Lovšin  
**SMO MORSKA PRAVLJIČNA BITJA**

*Ulezite se na blazine.*

*Zaprte oči.*

*Dihajte mirno*

Danes bomo morske deklice in morski dečki.

Ali vemo, kakšni so? Da, namesto nog imajo ribje telo s plavutkami.

Za plavanje pod vodo ne rabijo maske.

Jasno, saj živijo v morju.

Sončni žarki prodirajo skozi vodno gladino, da odseva v čudoviti modrini.

Zaplavajmo malo nižje, da bomo bolje videli, kaj vse leži na morskem dnu.

Pa pogledajmo!

Mogoče si želimo skokov iz vode.

Z vso močjo, ki jo premoremo, se poženemo iz vode in v loku spet pademo v valove. Čofff!

Kako je zabavno!

Zdaj pa prisluhnimo!

Slišimo tišino, ki vlada tu spodaj.

Zaplavajmo bliže k obali.

Vidimo noge otrok, ki veselo čofotajo v vodi in se igrajo z žogo.

Približamo se jim in v njihovo veliko veselje odbijemo žogo s plavutjo.

Otrokom pustimo, da se dotaknejo naših lusk. Popeljemo jih po morski gladini. Trdno se nas držijo za ramena in uživajo. Mi tudi.

Spet si zaželimo potepanja po morskem dnu in neskončno svobodo širnega morja. Zapustimo otroke in zaplavamo na odprto morje.

Igramo se med seboj.

*Počasi se vrnemo v sedanjost. Odprite oči. Raztegnite se.*

*Kdor želi, lahko nariše svoje morske dogodivščine.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•		

Draginja Lovšin  
**SEM VELIKONOČNI ZAJČEK**

*Ulezite se na blazine.  
Dihajte mirno in globoko.*

Majhen zajček si, narejen iz papirja. Čakaš, da te nekdo vzame v roke in se s tabo poigra. Povsem lahkoten si. Ko te deklica vzame v roke, se prepustiš njenim rokam in uživaš ob njenem prepevanju in risanju po tebi. Čutiš kako vleče črto naravnost, nato pa dela še cikcak po tvojem telesu, rahlo te »žgečka«, a je zelo prijetno.

Deklica vzame še barvo in čopič ter te barve najprej zgornji del, nato še spodnji. Uživaš in se ji popolnoma prepustiš. Ko deklica konča, ti priveže še pentljo in te položi v košarico zraven čokoladne koklje in pirhov. Na mehki podlagi že skoraj zaspiš, ko zaslišiš glas: »Kako si lep!«

Vsi te občudujejo, ti odpreš oči in ves ponosen ugotoviš, da si najlepši zajček.

*Zdaj pa se pretegnite, pomencajte si oči. Usedite se.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•	•	•

Špela Kovič  
**ČAROBNI VRT**

*Uležeš se na tla ali blazino ter zapreš oči.  
Če te obletavajo misli, kaj boš danes jedel ali pa kaj boš počel, jih pospravi v velik kovček.  
Zapri ga in postavi na stran.  
Pozneje ga boš spet odprl.*

Predstavljaš si, da stojiš pred starodavnim, visokim zidom.  
Za njim se razprostira čudovit čarobni vrt – tvoj čarobni vrt.  
Hodiš ob zidu in iščeš vhod vanj.  
Kar na lepem se znajdeš pred visokimi železnimi vrati.  
Zdi se ti zdi, da vse to le ni namenjeno tebi.  
Počasi se kljuka vda pod tvojo roko.  
Kljuka je topla in se prilega roki.  
Vrata se škripajoče odpro.  
Vstopiš in stojiš v svojem čarobnem vrtu.  
Sprehodi se po njem.  
Čim bolj natančno si ga oglej.  
Odkrij vse skrite koticke in skrivnosti, skrite v njem.  
So v njem živali?  
So jezera?  
Kakšne rastline rastejo?

Sedaj je čas, da zapustiš čarobni vrt.  
Ali veš, kje je izhod?  
Vrni se po isti poti, po kateri si prišel, in skrbno zapri vrata za seboj.

*Počasi odpri oči, se pretegni ali zazehaj.  
Na koncu trikrat zaploskaj. Ena, dva, tri.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		

Elizabeta Plešec  
**METULJČEK**

*Otroci se uležejo se na blazine. Sprostijo roke in noge. Počasi zaprejo oči.*

Predstavljaš si, da hodiš po velikem travniku, kjer je polno cvetlic in rumenih metuljčkov.

Nabiraš cvetice, ker bi rad napravil šopek za mamo. Mimo prileti droben rumen metuljček, ki ti zelo nagaja toliko časa, dokler mu ne začneš slediti.

Pripelje te do konca travnika, kjer je zelo lep potoček. V njem so ribice, ki so tako vesele, da skačejo iz vode in ti mežikajo.

Naenkrat pa ti skoči v roke ribica in ti zašepeta na uho, da ti bo izpolnila željo.

Ti začneš razmišljati, kaj si najbolj želiš.

Premišljuješ in premišljuješ.

Predstavljaš si, da ti to stvar prinese metuljček, ki te je pripeljal do potočka.

Zelo si vesel in se zahvališ metuljčku in ribici.

Potem se počasi odpraviš nazaj proti domu.

*Sedaj pa počasi odpri oči in nam povej, kaj si si zaželel.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•		

Irena Medved  
**MORJE, GALEB, OTOK**

*Zapri oči.*

Počasi se sprehajaš po peščeni plaži.  
Na tvoji desni se razprostira morje, veliko morje.

V daljavi zagledaš čudovitega belega galeba, ki leti proti tebi.  
Želi te popeljati v najlepši kotiček ob morju.  
Počasi zlezeš nanj.  
Galeb razprostre krila in vzleti.

Kako daleč letiš!  
Pod teboj se razprostira modrina morja.  
Vse je mirno. Niti kančka hrupa ne slišiš.

Počasi se bližaš otoku. Majhen je in ves v cvetju.

Prispeš na otoček.  
Zlezeš z galeba in ta odleti nazaj.

Odločiš se, da raziščeš otok.  
Hodiš po gozdu.  
Prispeš do čudovite zelene jase.  
Uležeš se nanjo.  
Zapreš oči. Sonce te prijetno greje. Tako lepo ti je.

*Zdaj lahko počasi odpreš oči in se pretegneš.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•		



Tadeja Lavtižar  
**MAJHEN KOSMATINEC**

*Zaprte oči.*

Sedaj si bomo predstavljali, da smo medvedki.

Ti si majhen kosmatinec z mehkim kožuščkom in črnim noskom in stanuješ s svojo materjo in očetom v gozdu. Celo poletje ste vsi skupaj pripravljali brlog za zimo, nabirali listje, sadje in koreninice, ker pozimi ne bo mogoče najti nobenega lista, nobenega sadja in tudi nobene koreninice.

Ležeš na zemljo, pod glavo si daš blazinico iz mehke trave. Zapreš oči in stegneš roke ter noge tako, da so čisto mehke. Mlajši bratec te boža z listki po glavi, rokah, trebuščku, nogah. Kako prijetno in dobro se počutiš sedaj. Si čisto miren.

Nenadoma začutiš, da ti roka postaja prijetno topla. Vedno toplejša je. Je tako topla, kot da bi jo obsijalo sonce. Ne moreš je dvigniti. Roka je vedno bolj mehka in topla in zdi se, da se ti hoče pogrezniti v zemljo. Sedaj postaja topla druga roka, vedno toplejša je. Ne moreš je dvigniti. Roka postaja vedno mehkejša in toplejša, kakor da bi se hotela pogrezniti v zemljo.

In tedaj občutiš, da postajajo tvoje noge tople in to tako tople, kot da bi jih ogrela debela odeja. Ne moreš jih dvigniti. Noga je topla, kot da bi se hotela pogrezniti v zemljo. Sedaj postaja topla še druga noga, vedno toplejša je in ne moreš je dvigniti. Pogreza se v zemljo.

Sedaj sta obe roki in nogi topli, mehki, nemočni.

Prijetno ti je in zelo si miren. Spočiješ si. Slišiš, kako zunaj pihlja veter.

*Sedaj bomo spet otroci. Premaknemo in iztegnemo roke. Ena, dva, tri.*

*Globoko vdihnemo. Ena, dva, tri.*

*Sedaj odpremo oči.*

*Medvedek je ostal v gozdu, mi smo zopet tukaj.*

*Dobro smo se počutili kot medvedki, dobro smo si odpočili.*

*Sedaj smo veseli in sveži. Radi se bomo učili in delali.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•	•	

Melisa Keranović  
**NA TRAVNIKU**

*Uležeš se na hrbet.  
Telo je sproščeno.*

Skozi odprto okno v tvoji sobi se prikrađe pomladni vonj.  
To je vonj po cvetočih rožah na travnikih in drevesih.  
Pomladni vonj te premami.

Odpraviš se za tem prečudovitim, svežim vonjem.

Pelje te po stezici, naravnost proti velikemu travniku.  
Tu je vonj še posebej močan.

Ko stopiš še nekaj korakov naprej, zagledaš pred seboj še  
en travnik, obsijan s pomladnim soncem.

Postaja ti prijetno, toplo.

Travnik je poln rdečih, rumenih in belih cvetov.  
Vonj po travniku te vodi naprej.  
Vodi te od rože do rože, ki jo prijazno, s toplim dotikom pozdraviš.  
Rahel šepet vetra rože zamaje sem ter tja.  
Tako vonj, ki si ga prej močno vonjal, počasi, čisto počasi izginja.

*Sedaj počasi odpreš oči.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•		
vonj	•	•	
okus			
sluh	•		
otip	•		

Urška Kugonič  
**NA OBALI**

*Zapri oči.  
Dihaj globoko in počasi.*

Predstavljaljaj si, da se pozno popoldne odpraviš sam na peščeno plažo.

Sezuješ si čevlje. Bos hodiš po pesku. Čutiš toploto peska, ki se vdira pod tvojimi stopali.  
Prideš do kraja, kjer se stikata morje in kopno.  
Zavihaš hlače in stopiš korak naprej. Morje ti zalije stopala.  
Stopiš še korak globlje v morje. Valovi ti oblivajo noge.

Morje šumi ob tvojih nogah.

Čez čas se umakneš na samotni kraj, kamor morje ne seže več. Usedeš se.

Bliža se večer. Sončni žarki te božajo po obrazu, ramenih, rokah, prsnem košu, trebuhu, nogah in stopalih.

Večer je jasen, brez oblaka, sonce še toplo greje.

Dihaš počasi in umirjeno.

*Odpreš oči in se pretegneš.  
Naj bo tak tudi tvoj dan ter vsi naslednji. Sončen, topel in brez oblaka.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•		

Nina Meden  
**NA TRAVI**

*Udobno se namesti. Zapri oči. Sprosti svoje telo.*

Predstavljaš si, da ležiš na travi sredi velikega travnika.  
Je lep poletni dan, sonce sije, prijetno toplo ti je.  
Sem in tja zapiha le rahla sapica. Vse je tiho.

Naenkrat zaslišiš glas ptice.  
Njeno petje je tako prijetno, da vstaneš s trave in slediš petju.

Prideš do tolmana, ki čisto počasi teče naprej po strugi.  
Usedeš se na kamen poleg tolmana in opazuješ ribe, kako lahkotno plavajo v njem.  
Nekaj časa plavajo proti toku, nato pa se ustavijo in te opazujejo.

V vodo z bližnjega drevesa pade želod, ribe se ustrašijo in se skrijejo pod skalo.

Vstaneš in nadaljuješ svojo pot.  
Opaziš prelepo drevo. Približaš se mu in ga objameš.  
Začutiš hrupavo skorjo. Začutiš toploto, ki jo oddaja drevo. To je najlepše drevo daleč naokoli.

Na roko ti prileze drobna mravljica in te požgečka.

*Zbudiš se in počasi odpreš oči.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•	•	

Maja Tušar  
**POTOK ZAPOŠKA**

*Sprosti se. Usedi se na stol in zamiži.*

Sediš na leseni klopci ob gozdu. Nasloni se nazaj in se zazri v neskončno modro nebo.  
Sonce ti sije v obraz in ti greje lica.  
Slišiš žuborenje potočka na svoji desni.  
Z očmi se sprehodi preko cvetoče pokrajine.

Pogled se ti ustavi na potoku Zapoška. Pogledaš v strugo. Voda si igrivo utira pot po brežini in se dotika zdaj levega, zdaj desnega brega.  
Žubori in na svoji poti udarja ob pisane rumene, zelene, modre in bele kamenčke.

Pozornost usmeriš na rahel vetrič, ki ti boža obraz.

Z bližnjega hrasta odpade list in se ziba na poti po deblu navzdol.  
Tik nad potokom še zadnjič zaniha in pade v strugo.  
Voda preusmeri pot lista po toku navzdol. Nosi ga sem in tja.  
Ko se ti že zazdi, da je obtičal za skalo, ga voda še enkrat porine in list lahko odplava naprej. Dvakrat se prevrne čez brzice in spet nadaljuje v počasnem toku.

Ujela ga je vejica, ki moli svoj konec nad potok.  
List trepetaja, ujet med vejico in tokom potočka.  
S pogledom sledimo vejici. Ob vznožju vejice vidimo mlado srnico, ki se pase ob vejici. Počasi trga bilke trave in se ozira naokrog. Previdno se primakne proti potočku. Z glavo se lahko približa gladini in počasi srka osvežujočo vodo.  
Nato dvigne glavo, zastrže z ušesi, kot bi nekaj zmotilo njeno početje in odskaklja med breze.

Pogledaš v vrhove brez, katerih listi šelestijo v rahlem vetriču.  
Pozornost usmeriš na žvrgolenje ptičkov v stari brezi.

Ptička si pridno gradita gnezdo in se pogovarjata med sabo. Eden odleti med drevje. Kmalu ga vidiš, ko prileti z vejico v kljuno. Vejico položi v gnezdo in se spet pogovori z družico.  
Ko opazuješ njuno igranje, zavohaš vonj cvetlic na travniku pred vami. Prepustiš se vonju cvetlic, pihljanju vetra, ki te nežno boža po obrazu, in soncu, ki ti na lica riše nasmeh.

*Si sproščen in zadovoljen.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip			

Jasmina Žnidarič  
**POTOVANJE**

*Zapri oči, dihaj enakomerno.*

Predstavljaš si, da te nežen vetrič dviga visoko v nebo.  
Nebo ni le enobarvno. Na eni strani se prelivajo vijolično modre barve, na drugi se vidijo rumenkasto oranžne barve, spet na drugje žareča rdeča in modra barva.

Vetrič te čisto nežno boža po celem telesu. Najprej te začne božati po podplatih.  
Pot nadaljuje po nogah navzgor, po trebuščku, da te začne ščegetati.  
Od tu pa naravnost v lase, da ti jih čisto zmrši.  
Vetrič te ponese daleč daleč.

Nato se ustavi. Tik pod teboj se v decembrskem večeru lesketa prekrasna dežela.  
Vidijo se prekrasni hribočki, izza katerih se sonce veselo smeje. Na potoku je ledena skorja. Na njej se veter igra še z zadnjim jesenskim listom.  
Srna išče hrano, zajec si v luknji pod drevesom išče toplo zavetje.

Zvečerilo se je. V mesečini so drevesa najlepša. Vejice drevesa so kot tisoče temnih prstkov, ki segajo v nebo in se želijo dotakniti svetlikajočih se zvezd, posutih na nebu.

Naenkrat veter zapiha še močnejše in narava pod tabo se začne počasi spreminjati. Temni oblaki se zbirajo nad najvišjim hribom, zvezde kot milni mehurčki izginjajo ena za drugo.

Čisto počasi prileti prva, potem druga, tretja snežinka. Sledi jim še neskončno število belih snežink. Skupaj z vetričem in snežinkami začnete plesati.  
Nato se snežinke primejo za roke in se začnejo posedati na veje dreves, na hribe, na ravnine in njive, tudi strehe hiš postajajo vedno bolj bele.

Zima je. Barve izginejo, a pojavi se nova, tako čista, tako neskončna belina. S hribov se sliši vesel vrisk in smeh otrok, ki se kljub mrazu in rdečim noskom spuščajo s sanmi po bregu.  
Drevesa se lesketajo, kot da bi se zvezdice prejšnje noči spustile na Zemljo in okrasile vsa drevesa v nepregleden gozd božičnih dreves.

Čas beži, sonce je vse večje, vse močnejše in vse toplejše.  
Sneg se začne topiti.

Prihaja pomlad. Iz zemlje pokuka prvi zvonček.  
Zajec potihoma prihaja iz svoje tople luknje in srna pije vodo iz bistrega potočka, ki žubori, kot da bi se razveselil ponovnega življenja.  
Ptički veselo letajo sem in tja, v daljavi se oglašča kukavica.  
Krošnje dreves so spet oživele.  
Vse živahno leta, se podi in lovi pod toplim pomladnim soncem.

Zacvetijo jablane in češnje. Neskončno rdeči, beli in modri cvetovi dišijo kot najslajši med.

Veter piha vse topleje. Jutranji vonj po pokošeni travi prihaja iz hribov v dolino in dopoldanska vročina oznanja, da je poletje tu.

Po topli vodi plavajo rjave račke in se potapljajo v vodo. Sonce tako močno zažari, da skoraj nič ne vidiš. Tudi zdaj se sliši vrisk in veselje otrok, ki se veselo podijo po zelenih travnikih. Eni se lovijo, drugi nabirajo rožice, spet tretji se uležajo v travo in poslušajo ptičje žvrgolenje in žuborenje bistrega potoka.

Mmmmm, sladke, okrogle, debele, rdeče češnje se ponujajo na zelenih vejah in na poljih valovi zlatorumeno pšenično klasje. Po pašnikih se podijo koze in krave, tudi konji rezgetajo in uživajo v sončnih dnevih.

Dnevi se začnejo počasi krajšati in noči postajajo hladnejše. Tudi tokrat se veter s teboj nikamor ne premakne, spet je postal hladen, a te ne zebe.

Rdeči, rumeni, oranži, zeleni in rjavi listi oznanjajo jesen. Klopotec s svojim glasnim ropotom odganja škorce ter varuje modro in belo grozdje. Vetrič trosi rdeča jabolka, rjave orehe in modre slive. Mmmmm, kako so slastne! Oranžno zlate buče se prerivajo na poljih in iz zelenih koruznih stebel se lesketajo kepe zlatih cekinčkov.

Zapiha mrzel veter in sivi oblaki so spet nad najvišjim hribom pravljíčne dežele, kjer se začne zima.

Veter te odnese stran, daleč stran od zimske pokrajine, nazaj na zemljo. Tvoje oči so še vedno zaprte. Veter te boža po telesu. Najbolj po podplatih, kjer te žgečka in ti nagaja in po laseh. Reče še ti : »Na svidenje, do naslednjič, ko se začne najina nova pustolovščina.« Nasmehneš se in mu v mislih odgovoriš.

*Odpri oči in se pretegni.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh			
otip	•		

Marta Voler  
**SANJE O ZIMI**

*Ležiš na tleh. Roke sprostí ob telesu. Dihaj globoko in umirjeno.*

V tvojih mislih se prikaže pokrajina, pokrita s snegom. Vse je belo.  
Toplo si oblečen.

Naletavati začnejo drobne snežinke.

Vsaka snežinka se stopi na tvoji topli koži.

Ko se te dotakne, te požgečka.

Snežinke postajajo vse večje.

Tudi ti doživljaš vse bolj prijetno žgečkanje.

Tečeš po snegu in loviš kepice, ki padajo z neba.

Prične se temniti.

Sneg še vedno osvetljuje pokrajino.

Noč se vse bolj bliža.

Ko je temno, se v daljavi prižgejo luči. Luči ti prinašajo toplino.

Ozreš se proti nebu.

Sredi snežink plešejo zvezde.

Kar naenkrat vidiš zvezdni utrinek.

Zaželiš si nekaj lepega in upaš, da se ti bo uresničilo.

Zvezde so vse bolj svetle.

Na nebo se primaje tudi žareča luna. Nekaj časa jo opazuješ.

Nato te svetloba preslepi. Občutiš žgečkanje v očeh.

*Odpreš oči in se zaveš, da si sanjal.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		



Maja Klančar  
**SONČNI ZAHOD**

*Zapri oči in globoko dihaj. Bodi pozoren na vsak vdih in izdih.  
Dihaj mirno in sproščeno. Umirjen si.*

Sediš na obali in zreš v morje. Barve sonca se prelivajo v njem.

Slišiš le pluskanje morja ob obalo. Šum te pomirja.

Počasi se dvigneš. Hočeš si zmočiti noge. Ugotoviš, da se po morju lahko sprehajaš.  
Čutiš toploto, ki jo oddaja morje. Po morju hodiš proti barvam sonca, ki so na morski gladini.

Iz rumenkasto zelene barve se morje spreminja v rdeče rumeno.  
Meja med morjem in soncem je vedno bližje tebi.

Poskusiš stopiti hitreje. Lahkotno stopaš, skoraj lebdiš.  
Postaja topleje. Stegneš roke, da bi se dotaknil sonca.

Prijetno ti je. Utrip srca je počasnejši, dihaš umirjeno.

Vedno bliže si. Prišel si v pas, obarvan rdeče. Še topleje ti je.

Sonce te vabi. Z zadnjim žarkom se drži neba, preden pade v morje.

Posloviš se od sonca in se obrneš proti obali.  
Toplota morja te med hojo greje v podplate. Stopiš na obalo.

Srečen si in pomirjen. Toplota sonca je del tebe.

*Raztegneš se, odpreš oči in si tu.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh	•		
otip	•	•	

Špela Štok

## SPREHOD PO NARAVI

*Mirno se uležeš na tla, zapreš oči in si predstavljaš, kako lep, topel, sončen dan je zunaj.*

Žarki grejejo tvojo kožo in rahel veter ti nežno osveži vsak del telesa.

Čutiš, kako ti toplota sončnih žarkov potuje po tilniku navzdol vse do prstov na nogah.

Počutiš se spočit in lahkoten.

Okoli tebe so širni zeleni travniki in drevesa z velikimi krošnjami, v katerih se sliši petje ptic.

Petje ptic ti olajša dihanje in z vsakim vdihom ti misli odplavajo daleč, daleč stran.

Z mislimi se bos sprehodiš po mehki travi.

Čutiš, kako ti nežne travne bilke drsijo med prsti.

Zemlja je mehka, topla in počutiš se svoboden, tako svoboden,

da se uležeš sredi travnega pašnika in zapreš oči.

Zvok žuborečega potočka v bližini te kmalu prebudi iz mirnega spanca.

Zaželiš si požirek hladne, osvežujoče vode.

Potoček je v prijetni, hladni senci, v kateri se počasi osvežiš

in z obema rokama zajemaš kristalno čisto vodo.

Mrzle kapljice ti polzijo po vratu in počutiš se poln energije.

Nenadoma v bližini zagledaš utrjeno pot, ob kateri rastejo maline.

Njihov vonj te premami in želiš jih poskusiti. Kako sočne in sladke so!

Čutiš, kako ti njen sok polzi po grlu.

Kmalu v bližini zagledaš velik, star kostanj z bogato krošnjo.

Kako bi ti prijal počitek v njegovi hladni senci!

Uležeš se v senco, si glavo podpreš z eno roko in počasi toneš v sladek spanec.

Zbudi te topel žarek sonca, ki je prodrl skozi gosto krošnjo.

Čutiš, kako te greje in nežno objema tvoj obraz.

*Počasi odpreš oči, se pretegneš in se popolnoma sproščen podaš v nov dan.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus	•		
sluh	•		
otip	•	•	

Lovro Lah

## SPREHOD PO GRAJSKIH RAZVALINAH

*Dihaj počasi. Vdihni skozi nos, izdihni skozi usta. Počasi zapri oči.*

Okoli tebe je vse mirno. Ležiš na mehki podlagi, ki je podobna travi. Otipaš podlago. Res je trava.

Prav nežno se plete med tvojimi prsti. Začutiš vsak njen zelen lasek, ki te rahlo požgečka po dlani. Mehka je kot najmehkejša odeja in diši kot pomladno jutro.

Pogledaš naokoli in vidiš, da te obdajajo veliki kamniti zidovi. Znašel si se v grajskem obzidju.

Zidovi so porušeni in skozi široke špranje se nate zлива sončna svetloba. Po zraku se širi vonj zidov. Povonjaš sivi kamen, ki ga počasi greje sonce. Vonjaš mah, ki se je z leti nabral na zidu.

Vonjaš vrhove smrek in borov v dolini. Vonjaš reko nedaleč stran.

Zavonjaš pa tudi nekaj sladkega. Zavonjaš parfum, ki tako diši kot najlepša roža na maminem vrtu.

Počasi se ti bliža glasek, ki je tako mehak kot najlepša pesem. Kmalu opaziš, da ta glasek pripada deklici. Ko se ti čisto približa, ugotoviš, da to ni navadna deklica, ampak kraljična. Lase ima skrbno urejene in spletene, kot se za kraljično spodobi. Oblečeno ima prelepo obleko iz najlepšega in najdražjega blaga. Na glavi nosi diamantno krono, ki se lesketa kot tisoč kapljic na vodni gladini.

Nad teboj zapoje ptica. Pogledaš za deklico. Kraljična je izginila.

Sprehodiš se po zidu in se nasloniš nanj. Kako je močan! Začutiš njegovo toploto, ki mu jo daje sonce, ki ga greje že leta in leta. Potipaš vsak kamen in ugotoviš, da so kamni različnih velikosti in oblik. Nekateri so majhni, drugi veliki, spet tretji okrogli ali pa oglati.

Vrneš se na travo in ležeš nanjo. Zapreš oči in sanjaš.

Nad seboj zopet zaslišiš petje ptic.

*Odpreš oči. Naenkrat se znajdeš tu, v igralnici.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•	•	
okus			
sluh	•		
otip	•		

Jurka Podobnik

## SI LISTEK

*Ležiš na hrbtu. Oči imaš zaprte. Dihaš umirjeno.*

Predstavljaš si, da si v lepem gozdu. Si listek, ki visi na drevesu.  
Jesen je prišla, toplo sonce te nežno boža in postal si lepo zlatorumen.

Veter te pozibava na veji in nežno se dotikaš svojih prijateljev.

Veter te zaziblje še močneje in zaplavaš počasi, počasi proti zemlji.

Nežno padeš na tla. Tam ležiš nekaj časa udobno na tleh, si zelo lep, zlat list.  
Sonce te greje in uživaš ob opazovanju belih oblakov.

Spet zapiha veter in te odnese na dolgo potovanje. Nežno te nosi preko rek in hribov.

Potem padeš v vodo. Čutiš, kako je voda sveža. Tudi drugi listi plavajo s teboj po reki.

Drsiš in drsiš po reki navzdol. Prepustiš se toku vode. Nese te proti veliki skali, ki te zadrži.

Tukaj se v miru osončiš, pogreješ in posušiš.

Spet zapiha nežen veter, te nežno dvigne in položi nazaj v reko.

S teboj plavajo majhne ribice, se te nežno dotikajo  
in nad teboj letajo ptice, ki ti veselo žvrgolijo.

Tako potovanje je zate nekaj novega in posebna dogodivščina.  
Voda te boža, greje te jesensko sonce.

Vedno znova vdihneš mir okoli sebe. Postaneš popolnoma miren in se prepustiš toku vode.

*Odpreš oči in spet si tu, v igralnici.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•	•	

Simona Jereb  
**SI METULJ**

*Zapri oči.*

*Bodi pozoren na dihanje.*

*Vdih, izdih.*

*Lahek si kot peresce.*

Predstavljaljaj si, da si metulj.

Letiš proti soncu.

Spodaj vidiš cvetlice, ki te vabijo k sebi.

Spustiš se k njim.

Letaš s cveta na cvet.

Vidiš rdeče, modre, rumene cvetove, njihov vonj in barve ti izvablajo prijeten občutek.

Pridejo otroci in občudujejo tvojo lepoto.

Tvoje barve se bleščijo v soncu, tvoja krila so velika in pisanih barv.

Odletiš na list. Postaneš popolnoma miren.

Tu prespiš noč.

*Pretegneš se in počasi odpreš oči. In si tu.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh			
otip			

Milena Povše  
**POLETNI DAN**

*Zapri oči. Dihaj mirno in globoko.*

Vroč poletni dan je.  
Sprehajaš se po čudovitem vrtu.  
Pod stopali občutiš mehko travo.  
Obdaja te prijeten vonj cvetlic.

Opazuješ metuljčke, ki letajo s cveta na cvet.

Zagledaš majhen ribnik.  
V njem plavajo zlate ribice.  
Kako mirno plavajo – mirno in tiho.  
Tudi ti si miren.

Na vodni gladini plavajo cvetovi lokvanja.  
Na širokih zelenih listih lenarijo žabe.

Sprehajaš se med visokimi drevesi in med dvema debloma opaziš visečo mrežo,  
vabljivo zibajočo se sem in tja.

Kar na lepem postaneš zaspan.  
Ležeš v mrežo.  
Mreža te nežno ziblje, sem in tja, sem in tja.

Okoli sebe slišiš nežno petje ptic,  
nad seboj vidiš košate, zelene krošnje dreves.  
Listi šelestijo v vetru.  
Skozi veje prodirajo tanki sončni žarki.  
Toplo ti je.

V ribniku regljajo žabe, iz trave se oglašajo črički.  
Počasi se ziblješ v mreži.  
Srečen in zadovoljen si.

Skobacaš se iz mreže in se sprehodiš se nazaj, do naše sobe.

*Odpreš oči in počasi vstaneš.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•		
otip	•		

Katarina Skuber

## MUC

*Otroci, ulezite se na tla. Globoko vdihnite in počasi izdihnite. To ponovite še enkrat. Sedaj vsi zaprite oči, da boste lažje sledili moji pripovedi.*

Stopil si skozi vrata na mehko zeleno travo.

Ozreš se naokrog. Kamor pogledaš, povsod vidiš pomirjajočo zeleno barvo.

Nasproti priteče muc, ki se ustavi ob tvojih nogah. Skloniš se k njemu in ga pobožaš. Začutiš, kako se ti roka pogreza v njegov mehki kožušček. Čutiš toploto.

Ko ga za trenutek prenehaš božati, te sune s tačko v roko.

Opaziš, da ima tačke bele kot sneg.

Usedeš se v travo in ga dvigneš v naročje.

Dobro si ga ogledaš. Konice tačk so bele, prav tako tudi njegov rep.

Ostali deli telesa so črni, razen bele lise, ki jo ima na hrbtu.

Muc se udobno namesti na tvojih kolenih. Glavo nasloni na tvojo roko.

Z drugo roko ga pobožaš za ušesi, potem delaš dolge gibe po njegovem hrbtu.

Med tem se muc pretegne, in sicer tako, da stegne svojo tačko stran od sebe.

Začne se ozirati naokrog, počasi se dvigne in skoči na travo.

Nekaj časa ga opazuješ, potem pa se tudi sam odpraviš proti vratom.

*Počasi odpreš oči.*

*Spet ste tu, v igralnici. Raztegnite se tako, kot je to v vašem naročju naredil muc.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj			
okus			
sluh			
otip	•		

Andreja Voler  
**SREČANJE S PALČKOM**

*Udobno se ulezi na hrbet. Sprosti roke in noge. Počasi zapri oči. Dihaš počasi.*

Na travniku si. Delaš dolge korake.

Slišiš neznan glas, ki te kliče. Kliče te po imenu. Obrneš se in mu slediš.

Kar naenkrat pred seboj zagledaš čudežno bitje. Majhno je, čisto majhno. Skloniš se in ugotoviš, da je to palček. Palček te kliče po imenu. Vabi te, da se igraš z njim. Igraš se z njim. Popelje te v čudežni svet palčkov.

Sediš na travniku. V dlani držiš palčka. Obdaja te vonj dišečih cvetic. Vidiš bele marjetice, zlato rozgo, rman, zlatico, ivanščico, mak. Začutiš, kako te trava žgečka po nogah.

Kar naenkrat ti palček skoči na nos in te požgečka. Nasmehneš se. Čutiš kako pleza po tebi. Ves čas te narahlo in prijetno žgečka. Sprehodi se po trebuhu,  
po prsnem košu,  
po rokah,  
obrazu  
skoči na tvoje noge.  
Naenkrat ga ne čutiš več. Vse je tiho.

*Nenadoma se zaveš, da so bile to le lepe sanjarije.  
Počasi odpreš oči, se raztegneš  
in udobno sedeš.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•		
otip	•	•	•



Tanja Janžek  
**SONČEN DAN**

*Zapri oči in bodi nekaj časa pozoren na dihanje. Ob sebi imaš svojo najljubšo igračo, ki jo objameš z obema rokama. Varen si. Popolnoma si sproščen. Čutiš, kako se ti pri vdihu dvigne prsni koš, pri izdihu pa se ti prsni koš spusti.*

Ležiš na lepem zelenem travniku, kjer je popolna tišina.

Okoli tebe so le cvetlice.

Modre, ki te spominjajo na morje.

Rdeče, ki dišijo po sladki liziki.

Rumene, katerih vonj te spominja na sladek bonbon.

Mimo tebe prileti metulj. S svojimi krili te nežno poboža po nosu. Prijetno ti je.

Dihaš počasi, enakomerno, kakor je enakomerno metuljevo gibanje.

Izza visokega griča vzide sonce. Čutiš toploto, ki te obdaja.

Obdaja te popoln mir. Le ti in toplo sonce. Tišina ...

Sonce te s svojimi žarki nežno poboža po nogah, po trebuhu, po prsnem košu,

po rokah, po vratu, po bradi, po nosu, po licih, po čelu, po ušesih, po laseh.

Njegovo toplino čutiš po celem telesu. Toplo ti je.

Na nos ti prileti metulj. Zdrzneš se. Streseš z glavo.

*Odpreš oči in si tu, v naši igralnici.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh			
otip	•	•	

Simona Pajk  
**TRAVNIK, POTOK, RIBE**

*Ulezi se na tla in se udobno namesti. Zapri oči. Roke naj bodo proste in lahke.  
Tudi glava naj postane lahka. Dihaj globoko in počasi. Prisluhni svojemu dihanju.*

Sedaj se odpraviš na sprehod.  
Stopaš do zelenega travnika, ki je še daleč, a se bliža in bliža.  
Vonj po travi in cveticah je vse močnejši.  
Nahajaš se pred travnikom.  
Stopiš na mehko zeleno preprogo iz trav.  
Sonce te greje in se ti smehlja.  
Okoli sebe vidiš le travnate površine in gozdove, nobenih cest, nobenih hiš. Samo travnike.  
Cvetlice, gozdove ... Tišina te pomirja.

Sedaj zaslišiš žuborenje. Prispel si do majhnega, a živahnega potoka.  
V njem vidiš ribe. So rjave barve, velike in majhne.  
Igrajo se z vodo in s kamenčki v njej.  
Prevzame te njihova igrivost.

Sprehodiš se še malo naprej, vendar še vedno slišiš žuborenje potočka.  
Usedeš se na tla.  
Poduhaš cvetlico, ki raste poleg tebe.  
Sedaj se uležeš in sončni žarki ti božajo obraz. Čelo, lica, ustnice.  
Še vedno slišiš potoček.

V zraku vse diši po vijolicah, trobenticah, žafranih.  
Prileti metulj.  
Sapica, ki te boža po celem telesu.

Zaslišiš, kako se oglašajo črički. Potoček žubori. Sliši se ptičje petje.  
Metulj odleti naprej.  
Tebe pa še vedno greje sonce. Pripravljen si na nove igre.

*Počasi odpri oči. Pretegni se. In podari nasmeh svojim prijateljem.*

kinestetično čutilo	•	•	•
vid	•	•	•
vonj	•		
okus			
sluh	•	•	
otip	•	•	

## **OZNAKE V RAZPREDELNICAH**

*Če je v tekstu zaznavanje s čutilom omenjeno do trikrat, je v razpredelnici označeno z eno piko. Če je omenjeno do desetkrat je označeno z dvema pikama. Če je omenjeno več kot desetkrat je označeno s tremi pikami.*

Nataša Čebulj

## **ZAZNAVNI TIPI V VIZUALIZACIJI**

Komunikacijska zanka v vizualizaciji se začne z našimi čuti. Vrata zaznavanja so čuti: oči, nos, ušesa, usta in koža. Ta so naša edina stičišča s svetom. Svoje čute uporabljamo navzven, da zaznavamo svet, in navznoter, da si predstavljamo izkušnjo (ko o njej razmišljamo, procesiramo dobljene informacije, se spominjamo, si predstavljamo, kaj, kako bi bilo, če ...). Načini sprejemanja, shranjevanja in kodiranja podatkov v možganih (vid, sluh, otip, okus in vonj) se imenujejo zaznavni sistemi.

Vizualni sistem lahko uporabljamo na zunaj, kadar gledamo v zunanji svet, ali navznoter, kadar ga vizualiziramo v mislih.

Avditivni sistem delimo na poslušanje zunanjih ali notranjih glasov (notranji dialog).

Občutke sprejema kinestetični sistem. K zunanji kinestetiki sodijo zaznavanje dotika, temperature in vlažnosti, k notranji zapomnjeni občutki, čustva, notranji občutek za ravnotežje in zavedanje, kaj se dogaja s telesom med gibanjem.

Vizualni, avditivni in kinestetični sistem so prednostni sistemi zahodnih kultur, čuta za okus in vonj sta manj pogosta in ju navadno prištevamo h kinestetičnemu čutu.

Med odraščanjem postane eden od čutov prevladujoč, nanj se zanesemo, da zaznava večino, toda ne celote naših izkušenj. Ta primarni zaznavni sistem uporabljamo predvsem pri opravljanju vsakodnevnih dejavnosti in v njem smo razločnejši in natančnejši. Pri tem ne prenehamo uporabljati drugih načinov zaznavanja. Spretnost, ki jo imajo vsi ljudje, ki so izredno uspešni na svojem področju, je sposobnost, da se z lahkoto pomikajo iz enega zaznavnega sistema v drugega in vedno uporabljajo najprimernejšega za nalogo (Brooks, 1996).

Reprezentacijski sistemi:

- **V je vizualni tip,**
- **A je avditivni tip,**
- **K je kinestetični tip,**
- **O je olfaktorni tip,**
- **G je gustatorni tip.**

Naš glavni reprezentacijski sistem (čutni kanal) vpliva na to, kako se pogovarjamo z ljudmi, kako poslušamo, kako prezentiramo, debatiramo, izražamo mnenje in dajemo navodila, hvalimo in grajamo ter celo na besede, ki jih izbiramo.

Za učinkovito interaktivno izražanje v komunikaciji velja, da se vzgojitelj prilagaja zaznavnemu tipu otroka. Če je otrok več in želi nagovoriti več otrok hkrati, potem prepleta vizualne, avditivne in kinestetične elemente.

Razmislite tudi vi. Govorite vizualščino, avditivščino, kinestetščino, olfaktorščino ali gustatorščino?

Jezik uporabljamo za posredovanje misli, zato ni presenetljivo, da besede, ki jih uporabljamo, kažejo, kako mislimo.

### **Značilnosti posameznih najpogostejših zaznavnih tipov**

**Vizualni tip:** Zanj je pomemben videz (videz otrok, nebesedna govorica, videz okolja, npr. sobe, učnice, gradiva). Rad ima kontrastne in žive barve, ki padejo v oči. Govori in »bere« zelo hitro, z višjim glasom. Diha plitko z zgornjim delom prsnega koša. Njegov obraz je ogledalo njegovih čustev in občutkov. Uporablja tipične besede vizualščine (poglej, lepo, videti, očitno, jasno). Stvari si hitro zapomni in da zato včasih drugim premalo časa. Zapomni si obraze, pozabi pa imena. Dobro vizualizira, vedno »išče« slikice (značilni očesni premiki so levo in desno navzgor). Rad riše ali opazuje ljudi, prostor ipd. Dela krasne izdelke, pisava je berljiva, urejena, lepa. Rad ima umetnost in vsa področja, povezana z videzom ... Ne zapomni si govornih navodil, prosi, da mu ponovite že povedano, odgovarja predvsem z da in ne, velikokrat ne najde pravih besed, čeprav točno ve, kaj želi povedati. Ljubša so mu pisna navodila. Običajno si stvari zapisuje, piše sezname nalog in problemov.

**Avditivni tip:** Govori in bere srednje hitro, zelo melodično. Ponavadi rad poje in pripoveduje. Diha pravilno s prepono in prsnim košem. Glas izraža njegova čustva in občutke (jakost, tempo, barva itn.). Kar je slišal, si lahko zapomni dobesedno, dobro se spomni pogovorov iz preteklosti. Dejansko se spomni zvokov (značilni očesni premiki so levo in desno v višini oči). Zapomni si imena, pozabi obraze. Ljubša so mu ustna navodila. Hrup ga moti. Rad posluša in pripoveduje šale. Uživa v branju na glas in poslušanju. Uporablja tipične besede avditivščine (poslušaj, povej po pravici, uglašen, nekaj ropota itn.). Ima izredno bogat besedni zaklad. Nosi bolj umirjene barve, odtenke iste barve. Je izredno komunikativen, rad se pogovarja, uživa v diskusijah in debatah, problem obravnava z vseh strani in se o njem pogovori sam s seboj (notranji dialog) ali z drugimi. Je vzor poslušalca, zna pa v pogovoru tudi prevladovati, saj uživa, ko sliši svoj glas – včasih kakšno stvar pove večkrat. Kadar se dolgočasi, si brunda, govori sam s seboj ali drugimi.

**Kinestetični tip:** Govori počasi in s premori, vendar s celim telesom (izredno razgibana nebesedna govorica). Diha počasi in globoko v predelu trebuha ali prepone, glas je globok. Njegova čustva in občutke izraža celo njegovo telo (drža, mimika, dihanje, kretnje itd.). Z ljudmi išče telesni stik, npr. stoji blizu sogovornika ali se ga morda dotika. Govori in bere počasi, pri slednjem s prstom vleče po besedilu. Spominja se občutkov in čustev (značilni so očesni premiki navzdol). Uporablja besede z aktivnim pomenom (gremo, naredimo, slediti ipd.). Rad ima temne barve in udobna oblačila. Rad ima gibanje, akcijo (šport). Uči se skozi izkušnje (zapomni si tisto, kar naredi). Problemov se loti fizično. Impulziven je in se pogosto odloči za rešitve, ki terjajo večjo aktivnost. Njegovi nastopi so dinamični, polni gibanja in akcije, iger, demonstracij. Težko je dolgo pri miru. Če se dolgočasi, premika okončine, gestikulira, najde razlog za gibanje.

## Ugotavljanje zaznavnega tipa PRI VZGOJITELJICI

Pomembno je, da se zavemo, v katerem zaznavnem tipu se sami najlažje izražamo, saj nam bo to omogočilo, da bomo začeli uporabljati tudi ostale, ker ni nujno, da pri otroku, s katerim komuniciramo, prevladujejo enaki zaznavni tipi. Nato sledi naše prilagajanje drugim zaznavnim tipom.

V	A	K	OG
videti ciljati perspektiva gledati poševno oko kazati pogled slika predstavljati si očitno	slišati poslušati govoriti harmonija glasba glasno, tiho mirno, tiho razložiti klicati vpiti vreščati cviliti	toplo, mrzlo blago grobo mehko vroče, mrzlo suho mokro, vlažno težko usmerjati ozko ohlapno čvrsto	okušati začinjeno grenko slano sladko kislo dišeče okus vonj zadimljeno

### **Primeri VIZUALNIH procesnih besed:**

- zdi se mi,
- iz ptičje perspektive,
- imeti vpogled v,
- na štiri oči,
- megleno,
- v tej luči,
- moj pogled na to je ...,
- izgleda kot,
- predstavljati si,
- kot strela z jasnega,
- gledati,
- očitno,
- jasno videti,
- glede na,
- opazovati,
- je to jasno?,
- perspektiva,
- kot vidiš,
- poglej,
- lepo, da se spet vidiva.

### **Primeri AVDITIVNIH procesnih besed:**

- poslušati,
- poklicati,
- zveni znano,
- ušesa so ga,
- glasovi,
- pogovor,
- glasno,
- govoriti,
- povedati,
- neslišno,
- povej po pravici,
- uglašen,
- poslušanje,
- slišati,
- šelestenje,
- žuborjenje,
- to se sliši,
- zvenje,
- pokanje,
- piskanje,
- cviljenje.

**Primeri KINESTETIČNIH procesnih besed:**

- spoprijeti se,
- navezati stik,
- narediti,
- vztrajati,
- občutki,
- položiti karte na mizo,
- energija,
- toplo,
- mrzlo,
- dotik,
- preizkus,
- plesati,
- prijetno,
- udobno,
- slediti,
- sprehajati se,
- lotiti se,
- to dobro dene,
- gibanje.

**Primeri OLFAKTORNIH besed:**

- dimljen,
- dišati,
- nos,
- odišavljen,
- smrdeti,
- svež,
- vonj,
- zatohel.

**Primeri GUSTATORNIH besed:**

- grenek,
- kisel,
- okus,
- okušati,
- sladek,
- slasten,
- slan,
- sočen.

**Nevtralne besede:**

- misliti,
- motivirati,
- oceniti,
- naučiti se,
- prepoznati,
- razumeti,
- spomniti se,
- spremeniti,
- udeležiti se,
- vedeti.

**Nasvet:**

*Bistveno pri uporabi vizualizacije in zavedanja zaznavnih kanalov je, da upoštevamo, da so tudi energijsko različni:*

- vizualni kanal sproža hitrejšo in močnejšo dinamiko, tako da bodo po uporabi vizualnih zaznavnih besed otroci bolj dinamični in aktivni,
- avditivni kanal je energetsko bolj umirjen in zvočno nekoliko monoton, po uporabi bodo otroci bolj umirjeni, vendar še vedno osredotočeni na tematiko,
- kinestetični kanal lahko sproži umirjenost ob uporabi besed, ki so povezane z ugodjem (mehkoba, prijetno, toplo ...), ob uporabi kinestetičnih besed za akcijo (premikati, delati, plesat ...) pa povzročijo dinamičnost,
- olfaktorne in gustatorne besede lahko sprožijo potrebo po zaznavanju omenjenega čuta (lakota, sitost, dišava, smrad).

**Primer ocene vizualizacije glede zaznavnih kanalov:**

Anita Bizjak

SEM METULJ

Ulezi se na hrbet in zapri oči.

Mímo dihaj.

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

Ogleduješ si različne rože, ki tam rastejo: 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 visok v nebo.

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

*Legenda:*

TIP ZAZNAVNE BESEDE	Število procesnih besed
VIZUALNO	5
AVDITIVNO	1
KINESTETIČNO	16
GUSTATORNO	
OLFAKTORNO	1

Opazimo lahko, da v tej vizualizaciji močno prevladuje kinestetični zaznavni kanal, sledi vizualni, avditivni in olfaktorni sta izražena enkrat, gustatorni je odsoten.

Če želimo pritegniti pozornost v vizualizaciji za vse otroke v skupini, je potrebno, da uporabimo besede za vse zaznavne čutne kanale .

Predlog dopolnjene vizualizacije:

#### SEM METULJ

Ulezi se na hrbet in zapri oči.

Mirno dihaj.

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

Ogleduješ si rože v belih, rumenih, modrih, rdečih barvah, ki rastejo tam. Marjetice, spominčice, trobentice . . .

Vse pod teboj je odeto pisane barve.

Spustiš se malo nižje in nežno pristaneš na marjetici. Pozdraviš jo in ji poveš, kaj vse si videl. Prijazno ti ponudi, da zajtrkuješ njen sladki cvetni prah. Mmm, kako diši in kako je okusen. Zapeješ ji pesmico in odletiš naprej.

Srečaš tudi pikapolonico, ki sedi na travi ob potoku, ki žubori ves vesel, ker je bogat s kristalno čisto vodo. Žejen si in z užitkom jo popiješ svežo vodo.

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

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

Legenda:

TIP ZAZNAVNE BESEDE	Število procesnih besed
VIZUALNO	5
AVDITIVNO	4
KINESTETIČNO	16
GUSTATORNO	5
OLFAKTORNO	4

Pripravila Nataša Čebulj, univ. dipl. pedagoginja, prof. umet. zgodovine, študentka specialističnega programa Pomoč z umetnostjo, certificirani coach nevrolingvističnega programiranja.



Literatura:

- Brajša, P. (1993). Pedagoška komunikologija. Ljubljana: Glotta Nova.*
- Dragovič, T. (2006). Uvod v veščine coachinga za vodje. Gradivo. Ljubljana: Glotta Nova.*
- Mandić, T. (1998). Psihologija komunikacije: Ljubljana: Glotta Nova.*
- O'Connor, Seymour (1996): Spretnosti sporazumevanja in vplivanja: uvod v nevrolingvistično programiranje (NLP). Žalec: Sledi.*
- Šemrl, K. (2006). Interaktivna komunikacija. Gradivo. Ljubljana: Glotta Nova.*
- Zidar Gale, T. (2002). Dialog, gibalno sprememb. Medsebojno komuniciranje v podjetju. Ljubljana: Gospodarski vestnik.*