



Doris Lozej
Osnovna šola Milojke
Štrukelj Nova Gorica

Vodene pravljичne meditacije

Z vodenimi meditacijami otroka popeljem v pravljичni svet, v katerem na zabaven način popolnoma sprosti telo in um.

Posledično se otrok lažje zbere, osredini se na svoje delo, izboljša se koncentracija in pozornost. Meditacije lahko uporabite pred pisnim preverjanjem, ko so učenci nemirni, ali v času podaljšanega bivanja pred učno uro. Lahko tudi kot iztočnico za ustvarjalno pisanje ali slikanje.

Pomembno je, da meditacijo preberete počasi, s poudarki in vmesnimi premori, pri čemer ima otrok možnost, da sledi svoji domišljiji.

Učenci naj se udobno namestijo, hrbtenica je zravnana.

Sedijo lahko na stolu ali na tleh s prekrizanimi nogami. Lahko tudi ležijo na blazinah. Po možnosti naj imajo zaprte oči.

Na koncu se lahko o občutkih pogovorite z otroki; lahko tudi narišejo, kar so doživeli.

Želim vam veliko zadovoljstva ob izvajanju meditacije.

Pravljичna meditacija V pravljično deželo sladkarij

Udobno se usedi in zapri oči.

Globoko vdihni in počasi izdihni.

Z vsakim vdihom in izdihom si bolj sproščen.

Predstavljaš si, da se znajdeš pred velikimi lesenimi vrati. Previdno primeš za kljuko. Vrata se počasi odpro in že ti prijetno zadiši po karameli in cimetu.

Pred seboj zagledaš velik tobogan ... To ni navaden tobogan, je tobogan, narejen iz sladkorne pene ...

Sline se ti pocedijo v ustih in kar ne zdržiš več.

Odrgaš košček in ga poližeš.

Mmm, kako je dobro. Okus ima po karameli in cimetu. Kar ne bi nehal ... Tako je dobro in spominja te na tortico, ki si jo jedel za rojstni dan.

In že si zaželiš, da bi se spustil po tem sladkem

toboganu, a ko se povzpneš nanj, kaj hitro ugotoviš, da jih je več in da lahko izbiraš.

Lahko izbereš tobogan, ki te bo popeljal med želatinaste bombone, ali takega, ki te bo popeljal med tortice ali čokoladna pisana jajčka, ali ...

Vse kar moraš narediti, je, da se odločiš, kam se boš spustil in pri tem popolnoma užival med sladkarijami.

Odločiti se moraš.

Ena, dve, tri – zdaj!

Splezaš na tobogan, visoko si in hura ... Že se spustiš po njem ... Tako hitro in mehko drsiš, uživaš v tem in ko pristaneš, pomahaš z rokami in zavriškaš na ves glas ... Juhu!

Znajdeš se v čudoviti pravljični deželi sladkarij in ne moreš si kaj, da si ne bi privoščil nekaj sladkih dobrot.

Lepo ti je, srečen si, miren si.

Uživaš in kadar koli si zaželiš, se lahko spustiš po toboganu v deželo sladkarij ...

Premakni prste na nogah, na rokah, pretegni se in ko želiš, odpreš oči. ■



Karin Berce