



# Nariši mi nasmeh

Vaja namenjena otrokom starim med 7-15let

## Starši/skrbniki

Vaja je sestavljena iz treh delov in sicer ogrevanja (sprostitvev in umiritev), za tem sledi likovno-izrazni del, pogovor in nekaj vprašanj, ki jih namenite svojem otroku.

Zaželjeno je, da otroku predate navodila, ter jih tekom vaje usmerjate in spodbujate, ter vodite po korakih in se na koncu z njimi pogovorite, preko vprašanj, ki so naštetja spodaj. Vajo lahko nadgradite ter se v ustvarjalno-izraznem duhu igrate z otroci naprej.

Izdelkov ne ocenjujemo in se ne učimo likovnih tehnik. Glavni poudarek je na izrazu/ ekspresiji v risbi. Tovrstne aktivnosti nas pomirjajo in sproščajo, hkrati pa prinašajo pomembne informacije o nas.

## MATERIALI

Risalni listi A4 ali A3 format, svinčniki, barvice, Flomastri

---

## TEHNIKA

Risanje in pisanje

---

## ČAS

35-40min

---

## OBLIKA

Skupinska ali individualna

---

# cilji

- Pozitivna čustvena izkušnja
- Iskanje notranje moči
- Razvijanje samozaupanja in samospoštovanja
- Pozitivne spodbude

# NAVODILA

## 1. OGREVANJE (5min)

Namesti se tako, da ti bo udobno. Zapri oči in parkrat globoko zadihaj. Izberi si pesem, ki te spravi v dobro voljo, zapri oči in se probaj prepustiti občutkom. Po želji lahko zaplešeš, ali pa se glasbi v miru prepustiš v položaju, ki ti ustreza.

*(starši, skrbniki-pomagajo pri izbiri pesmi, oz. predvajanju )*

## 2. VAJA

- Pred seboj pripraviš vse potrebščine. Izbereš format papirja. Vzameš svinčnik v roke. Narišeš svoj obraz v eni potezi kar pomeni, da nikoli ne odmakneš roke s papirja.
- Obraz naj izraža čustva sreče in zadovoljstva.
- Med risanjem vizualiziraj situacije, dogodke, ljudi, kraje, ki te osrečujejo.

- Ko je osnova končana, obraz pobarvaj z materialom, ki ga imaš na voljo. (15 min)
- Okrog obraza nariši oblačke, ljudi, dogodke, stvari, ki te pomirjajo in vzbujejo pozitivne občutke.
- V oblačke napiši/nariši, pozitivne stvari o sebi, kot npr. :
  - Dobro mi gre, pogumen sem, rad se imam zato ker,...
- Narisano naj bo vsaj 5 oblačkov
- Pogovorna tema
- Nadgradnja
- Izpeljava vaje za odrasle

## IZHODIŠČA IN TEME ZA POGOVOR Z OTROCI

- Kako si se počutil med risanjem?
- Je bilo težko narisati svoj avtoportret v eni potezi?
- Kakšne občutke izraža tvoj narisani obraz?
- Kaj si napisal v oblačke?
- Si z izdelkom zadovoljen?
- Kdo te najbolj spodbuja?
- Koga spodbujaš ti?

## ZAKLJUČEK - POGOVORNA TEMA

- Pozitivne spodbude, ki jih dajemo sami sebi in katere nam dajejo drugi.

### PRIPOROČILA

- Bodimo pozorni na to, če otrok ne najde pozitivne spodbude oziroma dobrih besed, ki bi jih rekli sami sebi.
- *(Spodbudimo oz. otroka spomnimo na njihove pozitivne lastnosti, dogodke in situacije, v katerih so se počutili dobro v svoji koži.)*

## NADGRADNJA IN IZPELJAVE

- Otroci lahko likovno izražanje nadaljujejo tako, da narišejo sebe v dialogu z drugo osebo, kateri govorijo spodbudne besede.
- Aktivnost se povezuje z drugimi temami, ki se nanašajo na ravnanje pozitivne samopodobe.



## IZPELJAVA VAJE ZA ODRASLE

Vajo lahko v enaki obliki izvedejo tudi odrasli, po zgoraj naštetih korakih, začnejo z ogrevanjem, izrisom avtoportreta, opisom svojih dobrih lastnosti, ter vprašanj, ki si jih lahko zastavite sami kot npr.,

- Kako sem se počutil med risanjem?
- Katere so moje dobre lastnosti?
  - Kaj so moje vrednote?
  - Kdo/kaj me pomiri / umiri?
  - Kdo/kaj mi nudi podporo?
    - Rad se imam ker...
- Kakšne občutke izraža moj narisani obraz?
  - Sem zadovoljen z izdelkom?
  - ...