

Mielikuvitusmaailma rakennetaan Rauhoittumiskaverin ympärille auttamaan lasta luomaan oma maailma, jonne pääsee turvaan yhdessä itse luodun kaverin kanssa ikäviltä tunteilta. Lapsi voi luoda maailman yhdistäen sen asioilla sekä ympäristöillä, jotka tuovat hänelle iloa ja lohtua.

Rauhoittumiskaveria ja mielikuvitusmaailmaa voidaan pohtia samanaikaisesti, taikka yhtä vasta toisen valmistettua. Suositeltavaa olisi luoda mielikuvitusmaailma Rauhoittumiskaverin kautta: Millaisen kaverin kanssa voit jakaa kaikki tunteesi, niin iloiset kuin harmilliset? Millainen tämä kaveri on ulkomuodoltaan? Miltä kaverisi voisi tuntua? Kun kaveri on saatu hahmoteltua, persoonaa luotua sekä hiukan suunniteltu paperille, päästään kunnolla mielikuvitusmaailman kimppuun.

Mielikuvitusmaailmaa voidaan suunnitella useiden harjoitusten kautta. Esimerkiksi harjoitus voisi toteutua pienryhmissä, jolloin melua olisi vähemmän. Keskittymisen avustamiseksi lapset voivat sulkea silmänsä, jonka jälkeen varhaiskasvattaja voi lausua ääneen kuvailevia kysymyksiä, jolloin lapset pääsevät rakentamaan mielikuvitusmaailmaansa pala palalta. Lapset voivat myös piirtää oman mielikuvitusmaailmansa, tämä toimii toisena harjoituskeinona.

Mikäli harjoitus tehdään silmät kiinni, olisi oikein kannattavaa varhaiskasvattajilta käyttää jokaisen aistin kohdalla tekstissä mainittuja esineitä, tuoksujä sekä ääniä, jotta lapset saavat paremman tuntuman sanojen tarkoituksesta ja ympäristön havainnoista ilman silmiä. Mukaan voi ottaa pehmeitä ja kovia materiaaleja (villaa, puuta, muovia), antaa niitä lasten käsiin kosketeltaviksi, luoda lämmintä ja kylmää tuntumaa, tuotteita (kukkia, marjoja) haisteltavaksi, sekä musiikkia kuunneltavaksi (lintujen laulu, lastenlaulu, hiljaisuus).

Esimerkkiteksti mielikuvitusarjoituksesta:

*Ajattele paikkaa, jossa sinulla on hyvä mieli. Paikkaa, jossa tunnet olevasi turvassa, jossa olet iloinen ja pystyt unohtamaan ikäviä asioita. Tässä paikassa voit olla täysin rauhassa, poissa kaikelta meteliltä ja hälinältä.*

*Shhh... Mitä ääniä kuulet? Kuuluuko lintujen laulua tai soiko paikassa lempi musiikkisi? Nautitko täydestä hiljaisuudesta, vai kuuletko sateen ropinaa katossa?*

*Mieti, miltä mielikuvitusmaailmasi voisi tuoksua. Tuoksuisiko siellä pulla tai hattara? Vaiko kenties raikas ulkoilma ja kukat?*

*Miltä siellä tuntuu? Voitko koskettaa pumpulin pehmeitä lampaita, vai tunnusteletko sileää puuta? Käveletkö lattialla, vai onko se nurmikko, mikä kutittaa varpaitasi? Tunnetko olosi lämpimäksi? Pystytkö tuntemaan auringon paisteen tai lämmittimen lämmön? Vai onko sinun viileä olla? Onko paikassasi pilvistä, vai jopa lunta?*

*Pohdi vielä hetki omaa mielikuvitusmaailmaasi. Ajattele vielä, mitä kuulet, mitä pystyt koskettamaan sekä haistamaan. Eikö tämä paikka ole juuri sopiva, jonne voi tulla, jos on paha mieli?*