

Oefeningen aandacht (alерtheid) en overprikkeling

Oefening	Welk zintuig of welk systeem wordt aangesproken	Wat is het effect op jou?
Met zachte bal rollen over het bovenlijf		
Met handschoenen aan een touw achter de rug vastknopen		
Naam en adres opschrijven terwijl iemand bellen blaast		
Dicht achter de rug van ander staan		
Paren ballonnen bij elkaar zoeken		
Vilten ketting maken		
Met niet dominante hand een lijn trekken van a naar b.		
Met voeten stampen en tellen		
Elkaar nadoen		
Iemand bekijken die rondjes draait		
Bal overgooien		
Kaatsenballen		

Aandachtoefening

Iets vrij laten tekenen of laten opschrijven (bijvoorbeeld een samenvatting van een item in de lezing) terwijl een paar leerkrachten/ouders storen door steeds op te staan, punten te slijpen, op hun telefoon te kijken, te neuriën, te wiebelen of te zuchten. Zorg ervoor dat een paar leerkrachten deze opdrachten op zich nemen en dat de andere deelnemers er niet van op de hoogte zijn. Geef de betreffende leerkrachten een kaartje met de opdracht. Zet een kookwekker tijdens de oefening, laat zien dat je dit doet (tijdsdruk).

Bespreek na.

Was het makkelijk om specifieke aandacht te kunnen richten op je werk?

Wat voel je in je lichaam? Maak specifiek. Wat gebeurde er met je alertheid?

Zintuigenoefening

Laat alle zintuigen werken door:

Een tweetal leerkrachten iets voor te laten lezen. (auditief/gehoor)

De deelnemers een zuurtje te geven tijdens oefening. (gustatief/smaak)

Een geurtje te verspreiden (olvactoir/reuk).

Een video op te zetten (auditief en visueel/kijken).

Zelf te bewegen door de ruimte (evenwicht en alle zintuigen).

Laat de deelnemers iets uitzoeken om vast te houden: een spons, schuurpapier, bolletjes plastic etc. (tactiel/huid)

Bespreek na.

Wat voel je in je lichaam? Maak specifiek.

Wat gebeurde er met je alertheid?

Naar welke zintuigelijke ervaring ging je aandacht?