

KRACHT VAN LAMPJE | ONTMOETING



VISUALISATIEOEFENING

Vooraf: laat de leerlingen drie keer heel bewust in ademen door de neus en uitademen door de mond. Zoals je een lekkere diepe zucht slaakt. Doe het voor. Ze mogen eventueel hun schouders lekker los te schudden of draaien.

Lees de onderstaande tekst met een rustige en duidelijke stem voor:

'Ga goed op je stoel zitten met een rechte rug. Leg je handen op je schoot of voor je op tafel. Doe je ogen dicht of gluur door je wimpers door naar een bepaalde plek voor je op de grond of op je tafel. Luister naar mijn stem.

(Pauze)

Voor je zie je een trap die naar beneden gaat. De trap heeft 10 treden. We gaan samen de trap aflopen. 10, 9, 8...3, 2, 1. Voor je zie je een deur met een handvat, loop ernaar toe en open de deur. Je komt binnen in een prettige, ruime en warme kamer waar twee stoelen staan voor een knapperend haardvuur.

(Pauze)

In de ene stoel zit Lennie met een krant en schaar. Hij knipt woorden uit. De andere stoel is voor jou. Loop ernaar toe en ga zitten.

Lennie is druk bezig met knippen. Bekijk Lennie rustig vanuit jouw stoel. Wat voor kleur haar heeft hij? Kun je zijn ogen zien? Wat heeft hij aan? Hoe groot is hij? Is hij druk of juist rustig?

(Pauze)

Begroet Lennie met een zachte stem en stel je zelf voor. Vertel hem hoe je heet ... hoe oud je bent ... waar je woont... wat je leuk vindt ...wie je vrienden zijn...Hoe reageert Lennie op jou?

(Pauze)

Vraag nu aan Lennie of hij wat over zichzelf wil vertellen. Je mag hem ook op een rustige manier vragen stellen. Op welke manier geeft Lennie je antwoord?

(Pauze)

Wil je nog wat van Lennie weten? Vraag het gerust! Of zit samen met hem voor het haardvuur en geniet van een momentje in rust samen. Welke gevoel ontstaat er bij je?

(Pauze)

Het is nu tijd om afscheid te nemen. Bedank Lennie voor zijn tijd en zeg hem vriendelijk gedag. Sta op uit de stoel ...loop weer naar de deur ... ga de deur door en beklim de trap omhoog. Trede 1, 2, 3 (...) 8, 9 en 10. Je bent weer boven. Je bent in het hier en nu, in de klas op je eigen stoel. Open je ogen en rek je uit!'