

PRIKKEL JE ZINTUIGEN

INLEIDING

Goed waarnemen is een kunst én het begin van kunst. Van poëzie bijvoorbeeld.

Een dichter is in staat het uitzonderlijke te zien. Maar het bijzondere zien hoeft niet per se met je ogen te gebeuren. We hebben immers nog **vier zintuigen**.

Tijdens deze les gaan de kinderen daarom niet **kijken** maar **luisteren, proeven, voelen** en **ruiken**.

Zo kun je heel gewone dingen weer met verwondering beleven.

VOORUITBLIK

Eerst schudden we de vier genoemde zintuigen eens goed wakker met een *mindfulness* oefening.

Daarna gaan de kinderen op pad om op eenzelfde manier nog meer te beleven met al hun zintuigen behalve het zien. Deze ervaringen gebruiken ze vervolgens als inspiratie voor een gedicht.

STARTOEFENING "DE ROZIJN"

In deze *mindfulness* oefening onderzoeken de kinderen geblinddoekt een rozijn. Ze maken van hun hand een kommetje. Daarin legt de leerkracht een rozijntje, maar de kinderen mogen niet weten dat het een rozijntje is! Tijdens de oefening zijn de ogen daarom gesloten.

Vervolgens geeft de leerkracht instructies hoe de kinderen het dingetje in hun hand moeten onderzoeken. Deze instructies worden door de groep stap voor stap opgevolgd en daarbij mag niet gepraat worden. Ook als de kinderen al snel ontdekken wat het is, mogen ze niets zeggen en moeten ze blijven meedoen.



De kinderen weten dus van tevoren niet wat ze gaan onderzoeken. Druk de kinderen daarom op het hart dat wat er in hun hand wordt gelegd niet iets vies of engs is.

Tip: Voor groep 3 is niet weten wat je in je hand hebt misschien nog te spannend. De oefening kan dan met de ogen open gedaan worden, zodat de kinderen weten wat ze in hun hand hebben.

Dan wordt de opdracht dat ze zoiets gewoons als een rozijntje heel goed en precies gaan onderzoeken in plaats van het zoals altijd zomaar hup in hun mond te stoppen.

Kies je voor deze aanpak, dan kun je stap 2 en 3 van de instructies overslaan.

LESBRIEF KINDEREN EN POEZIE

INSTRUCTIES

Hieronder volgen de instructies zoals deze aan de kinderen gegeven kunnen worden.

- 1 Houd je rechterhand met de handpalm naar boven voor je borst. Vorm je hand zo dat er een kommetje ontstaat.
- 2 Sluit je ogen en houd ze de hele oefening gesloten.
- 3 Ik loop rond en leg bij iedereen iets in zijn hand. Zoals ik al zei, is het niet iets vies of engs.
- 4 Laat het dingetje voorzichtig heen en weer rollen in je hand. Let goed op hoe dit voelt. Is het zwaar of licht, glad of ruw, hoe zou jij het omschrijven?
- 5 Raak heel zachtjes met je linker wijsvinger het dingetje aan. Let goed op wat je voelt. Is het hard of zacht, glad of ruw, etc.
- 6 Pak het dingetje nu tussen je linkerduim en -wijsvinger. Laat het een beetje tussen je duim en wijsvinger rollen, knijp er voorzichtig in. Bedenk hoe dat voelt.
- 7 Houd het dingetje nu bij je oor en rol het daar een beetje heen en weer tussen je duim en wijsvinger. Maakt het dingetje geluid? Bedenk wat voor geluid dit is.
- 8 Leg het dingetje nu tegen je lippen aan. Bedenk hoe dit voelt.
- 9 Leg het dingetje op het puntje van je tong. Proef je iets bijzonders of voel je iets bijzonders?
- 10 Duw het dingetje nu met je tong tegen je gehemelte aan, de bovenkant van je mond dus. Bedenk hoe dat voelt en proeft.
- 11 Kauw nu zachtjes op het dingetje en eet het zo langzaam mogelijk op. Bedenk goed welke smaken je allemaal proeft en hoe het voelt tussen je kiezen. En wat voel je als je het doorslikt? Als je het dingetje heb doorgeslikt, heb je dan ook nog een smaak in je mond?

ERVARINGEN UITWISSELEN

Laat de kinderen vertellen over hun ervaring. Opmerkingen die kinderen naar aanleiding van deze oefening maakten zijn bijvoorbeeld:

- ★ *"Ik dacht: wat is het, want er zat een heel raar stekeltje aan."*
- ★ *"Het voelde heel gerimpeld."*
- ★ *"Ik dacht dat het een oud kauwgompje was."*
- ★ *"Het geluid was heel prikkelend."*
- ★ *"Ik lust eigenlijk geen rozijnen maar nu wel, het smaakt heel anders nu."*
- ★ *"Toen we moesten ruiken wist ik het meteen."*
- ★ *"Ik vond het heel eng en spannend, vooral toen ik moest proeven."*
- ★ *"Je gaat zo op heel andere dingen letten."*

LESBRIEF KINDEREN EN POEZIE

NAPRATEN

Neem even de tijd om na te praten met de kinderen. Hebben de kinderen de rozijs op een andere manier leren kennen? Zo ja, hoe dan? Wat was heel opvallend, grappig, gek, bijzonder?

OP PAD

Na deze gezamenlijke oefening gaan de kinderen op pad. Ze kiezen een plek om deze met al hun zintuigen behalve het zien te beleven, net zoals ze met de rozijs hebben gedaan. Die plek kan bijvoorbeeld het schoolplein, de schoolbibliotheek, het klaslokaal of de gymzaal zijn. Het is wel handig de andere leerkrachten van de school van tevoren in te lichten over deze les zodat ze niet raar opkijken als er ineens een paar kinderen met hun ogen dicht bij een gymles komen zitten. Wil je de kinderen niet vrij laten rondlopen, ga dan met de hele klas tijdens het speelkwartier van de onderbouw buiten zitten of bij een gymles van een andere klas. Geef de kinderen de opdracht met hun ogen dicht de plek waar ze zijn zo intens mogelijk te beleven. Tussendoor mogen ze een paar keer opschrijven wat ze opvalt. Laat ze extra goed op klanken letten. Hoe klinkt een stuiterende bal in een gymzaal? Hoe klinkt een step die over het schoolplein rolt?

VAN ZINTUIGLIJKE ERVARING NAAR GEDICHT

Weer terug in de klas worden de zintuiglijke ervaringen die de kinderen hebben opgedaan gebruikt om een gedicht te schrijven. Het gedicht mag gaan over de rozijs, de gymles, het speelkwartier, etc. maar kinderen die goed iets in hun hoofd kunnen verbeelden mogen ook zelf een onderwerp uitkiezen en deze oefening als het ware in gedachte nog eens doen. Hoe kun je bijvoorbeeld cola ervaren?

De kinderen gaan vrij dichten en proberen alle zintuigen aan bod te laten komen. Ze kunnen daarbij hun aantekeningen gebruiken. De antwoorden op onderstaande vragen kunnen ook inspiratie geven. De leerkracht zou daarom deze vragen op het bord kunnen schrijven. De ervaringen van de kinderen mogen natuurlijk ook aangevuld worden met fantasie of andere ideeën. Het doel is dat het gedicht een nieuwe kijk geeft op iets gewoons, dingen waar je normaal niet meer zo op let, zodat je de lezer een beetje verwondering cadeau kunt geven.

INSPIRATIEVRAGEN

- ★ Hoe klinkt jouw onderwerp? Waar kun je de klank mee vergelijken?
("De stuiterende bal klonk alsof ik aan het timmeren was.")
- ★ Kun je de klank in een woord uitdrukken? *("De bal zei baf baf baf in de gymzaal")*
- ★ Hoe rook jouw onderwerp? *("naar oude gymschoenen en zweet")*
- ★ Hoe voelt jouw onderwerp? *("de vloer van de gymzaal leek net van dat lichte schuurpapier en er lag ook zand op.")*
- ★ Hoe smaakt jouw onderwerp? *("ik heb de gymzaal natuurlijk niet geproefd, maar kreeg toch een soort smaak op mijn tong, een beetje stoffig gemengd met elastieksmaak")*
- ★ Waar kun je jou onderwerp mee vergelijken *("het klonk als een schietgame")*

LESBRIEF KINDEREN EN POEZIE

Cola

Het bubbelt en het prikt
Het lijkt wel op lava
Bruine lava
Maar dan proeft het zoet
Je dobbert in een glas
Een glas met bruine lava
Je rietje is de stok
Het ijsklontje het bootje
Lekkere zoete lava

*Merle Stekelenburg
11 jaar, groep 7
Uit: Een gaatje in de wereld, p61*

Gamen

Mens
Bam bam
Dood mens

Bas, 7 jaar

Gym

bal
baf baf baf
op
neer
rrrt rrrrt rrrrt
bal rrrrrrolt
bof
muur
stil

Job, 6 jaar