

## Luisteroefeningen

Hieronder staan twee luisteroefening die aandacht ontwikkelen.

### ***Luisteroefening 1: het begin van het ontwikkelen van aandacht***

#### *a. Luisteren met de ogen open*

- Kinderen zitten met de ogen open in de zithouding 'zitten als een berg of koning';
- De leerkracht luidt een belletje en de kinderen luisteren naar het geluid;
- Als ze het geluid niet meer horen, doen de kinderen hun armen over elkaar.

#### *b. Luisteren met de ogen dicht*

- Kinderen worden uitgenodigd om met gesloten ogen in de zithouding te zitten;
- De leerkracht slaat een muziekinstrument of een klankschaal aan en de kinderen luisteren naar het geluid;
- Als ze het geluid niet meer horen, doen ze hun armen over elkaar.

*Vraag: Wie kan beter luisteren met de ogen dicht en wie met de ogen open?*

Meestal zeggen de kinderen dat ze het geluid beter kunnen horen als ze de ogen dicht hebben. Dit is dan een natuurlijke begin om kinderen met de ogen dicht te laten mediteren.

### ***Luisteroefening 2: geluidsmandala***

Accent: concentratie en goed luisteren

- Laat de kinderen in de zithouding zitten. Ze mogen hun ogen open of dicht houden.
- Luister naar de belletjes en doen je handen over elkaar als je het geluid niet meer hoort (zie vorige oefening)
- Luister nu naar geluiden die heel ver weg zijn, zonder ze te vertellen, alleen luisteren
- Dan luister je naar geluiden die in de school zijn, zonder ze te benoemen
- Naar geluiden die in de klas zijn, zonder ze te vertellen
- Als je heel stil bent, kun je misschien je eigen adem horen in- en uitstromen. Je kunt de kinderen ook even helpen door de mond iets rond aan te spannen, zodat ze de uitstromende lucht gemakkelijker kunnen horen.
- Als je nog stiller wordt, kun je misschien wel je eigen gedachtes in je binnen hoofd horen
- Geniet van de stilte in jezelf en in de klas

Nagesprek: Konden de kinderen hun eigen adem en gedachtes horen. Hoe voelen de kinderen zich nu? Rustig, wakker, juist onrustig etc.? Hoe ervaren de kinderen de stilte in zichzelf en in de klas.