

Visualisatieoefeningen

Visualiseren is de vaardigheid om je verbeeldingskracht te gebruiken. Het is een hele natuurlijke vaardigheid. We doen het de hele dag door. Als we bijvoorbeeld terugdenken aan wat we vanochtend gedaan hebben of aan wat we vanmiddag zullen doen, dan komen automatisch beelden op. Beelden bepalen voor een groot gedeelte ons gedrag. Als we bijvoorbeeld een rustig beeld of rustige kleur in onze geest op laten komen, zullen we rustiger worden. Als we dit met een levendig beeld of levendige kleur doen, zullen we ons waarschijnlijk levendiger voelen. Positieve beelden over onszelf zullen ons meer helpen om een goede presentatie of prestatie te leveren dan negatieve beelden.

Het woord 'verbeeldingskracht' verwijst naar het vermogen mentale beelden te scheppen, maar je kunt je verbeeldingskracht ook op auditief, tast, reuk, geur en kinetisch (lichaamsgerichte) gebied ontwikkelen door jezelf voor te stellen dat je bijvoorbeeld een druppelende kraan hoort, een sinaasappel eet, voelt en/of ruikt en een beweging in gedachte maakt.

Voordat je met visualiseren begint is het belangrijk om eerst te ontspannen en te concentreren, door bijvoorbeeld een zit-, bewegings- en/of adem oefeningen te doen. Hierdoor wordt de geest (denken) rustig en helder en is het gemakkelijker beelden op te nemen of op te roepen.

1. Oefening: alle zintuigen gebruiken

Laat kinderen in de zithouding zitten, laat de klankschaal of belletjes even luiden, zodat de kinderen rustig in hun hoofd worden. Laat ze de volgende voorbeelden visualiseren:

- Denk eens aan het luisteren naar een druppelende kraan (beeld en gehoor).
- Denk eens aan het eten van zoet snoepje (beeld en smaak).
- Denk eens aan lekker ruikende zeep (beeld en geur)
- Denk eens aan een warm kussentje of de vacht van een kat of hond (beeld en gevoel of tast)
- Denk eens aan dat je in je verbeelding je potlood oppakt, door de lucht laat bewegen en op je schrift neerzet (beeld en beweging)

Dus je kunt al je zintuigen bij de visualisatie gebruiken. Dat maak het beeld vaak levendiger.

Hierna worden twee visualisatieoefeningen, "een leuke ervaring weer beleven" en "het strand" beschreven.

2. Oefening: een leuke ervaring weer beleven

- Vertel de kinderen dat ze hun ogen dicht moeten houden en aan een leuke ervaring gaan terugdenken. Een ervaring waarin je veel plezier hebt beleefd of waarin je je heel gelukkig voelde (vakantie, sport etc.). Even wachten, zodat de plaatjes in de hoofden van de kinderen kunnen opkomen. Ter controle kun je kinderen vragen om hun hand op te steken als ze een leuke ervaring in hun hoofd hebben.
- Maak dan het beeld zo duidelijk mogelijk, alsof ze weer alles beleven. Vraag aan de kinderen: "Wie waren erbij betrokken, wanneer en waar speelde het zich af, kun je je nog geuren, kleuren, geluiden etc. herinneren?"
- Hou het plaatje of de film in je hoofd een tijdje vast (vasthouden van je aandacht, ofwel concentratie)

- Als het plaatje of het filmpje in je hoofd verdwijnt, denk dan weer aan terug aan de leuke herinnering (terugbrengen van je aandacht)
- Laat het plaatje of de film nu maar verdwijnen of oplossen als sneeuw voor de zon.
- Wat gebeurt er nu als het plaatje of film er niet meer is? Hoe voel je je nu? Straks spreken we erover
- Doe je ogen weer open als ik met de belletjes of klankschaal laat horen.
- Kinderen open hun ogen.
- Laat kinderen vertellen hoe het gegaan is. Konden jullie de plaatjes in jullie hoofd zien? Konden jullie deze heel levendig zien, alsof je het weer helemaal in je hoofd beleeft? Bleven de plaatjes lang in je hoofd of verdwenen ze snel? Konden jullie de plaatjes laten verdwijnen of laten oplossen? Hoe voelen jullie je nu? Kinderen vertellen.

Suggestie:

Uit onderzoek is gebleken dat deze oefening goed werkt als kinderen niet in slaap kunnen komen. Het werkt beter dan 'schaapjes tellen'. Dit kun je de kinderen nog vertellen.

3. Oefening: het strand

Procedure:



- Doe vooraf een ontspannings- en/of concentratieoefening;
- Vraag kinderen hun ogen te sluiten en zich het volgende achter hun gesloten ogen voor te stellen:
 - Stel je voor dat je op dit moment op het strand zit en over de zee uitkijkt,
 - Voel het zand waar je op zit,
 - Voel een zacht, koel briesje op je gezicht,
- En de warmte van de zon op je rug,
- Hoor het geluid van de branding die over het natte, glinsterende zand spoelt,
- Ruik de zoute zeelucht ruiken; snuif het maar even helemaal op,
- Kijk dan uit over het strand en tuur de zee in de verte af,
- Plotseling heel in de verte zie je een zeilschip met witte volle zeilen,
- Je volgt het zeilschip. Het vaart weg, en het wordt kleiner en kleiner totdat het achter de horizon verdwijnt. (Hierdoor verkrijgen kinderen controle over hun visualisatie krijgen en wordt de flexibiliteit vergroot),
- Met het verdwijnen van het schip wordt het even heel stil,
- Blijf bij die stilte,
- Voel je lichaam en/of je adem.
- Eventueel laat je de kinderen hun ervaringen vertellen.

Suggestie:

- Om flexibiliteit te bevorderen kun je bijvoorbeeld het weer op het strand laten veranderen van mooi weer, naar regenachtig, stormachtig, mistig weer. Je kunt ook de seizoenen laten veranderen.
- Je kunt ook andere scènes gebruiken, zoals bijvoorbeeld in het bos, op het sportveld, op je lievelingsplek etc.