

Voelen, horen, ruiken, proeven

Inez van Goor

Over het belang van bewust voelen, horen, ruiken en proeven.

Met ideeën voor spelletjes en activiteiten om de bijbehorende zintuigen zo optimaal mogelijk te ontwikkelen. In dit artikel is gekozen voor een projectmatige aanpak waarin u per week aan een (of twee) van de ontwikkelingsgebieden werkt.

Natuurlijk kunt u er ook voor kiezen een ontwikkelingsgebied zomaar een week tussendoor te behandelen of spelletjes en activiteiten uit te kiezen die u los of gekoppeld aan een ander thema gebruikt.



Week 1

Bewust voelen

In deze week doet u in de kring verschillende voelspelletjes met de kinderen.

Voelzak

Als basis dient de voelzak. Voor de voelzak gebruikt u een stoffen zak, gevuld met materialen zoals een legoblokje, een stift, een knikker, een puntenslijper, een kraaltje en een gum. Als u dit spel speelt tijdens een ander thema zoals 'Herfst', dan past u de materialen hierop aan (bijvoorbeeld: kastanje, beukenootje, eikel, herfstblaadje, takje). Laat een kind een voorwerp in de zak voelen. Voor de eerste les spreekt u af dat de kinderen maar één keer mogen raden. Ze moeten dus goed voelen! Als ze hebben geraden,

gaat het voorwerp uit de zak en nadat ze het hebben bekeken gaat het weer terug in de zak. Dan is het volgende kind aan de beurt. Op deze les zijn talloze variaties mogelijk, bijvoorbeeld:

- U maakt kaartjes met daarop de voorwerpen die in de zak zitten. De kinderen zoeken al voelend het voorwerp dat op het kaartje staat.
- Een kind beschrijft het voorwerp dat hij voelt en de andere kinderen moeten raden wat het is. (Vooral voor de kinderen die goed zijn in dit spel is dit een extra uitdaging.)
- U stopt van elk voorwerp twee exemplaren in de zak en de kinderen moeten al voelend twee dezelfde voorwerpen bij elkaar zoeken.



Kringoefening

Jezelf of elkaar aanraken is ook belangrijk om het bewust voelen te stimuleren. De volgende oefening kunt u in de kring doen en is vooral geschikt voor een moment waarop de kinderen onrustig zijn, bijvoorbeeld tijdens overgangsmomenten. U vraagt de kinderen eerst een keer goed te kijken wat u doet. U wrijft rustig met uw handen over het voorhoofd en langs de neus. Daarna maakt u ronddraaiende bewegingen over de wangen, de borst en de buik. Tenslotte wrijft u over uw bovenbenen, onderbenen en uw voeten. Daarna werkt u weer terug omhoog. Bij de tweede keer vraagt u alle kinderen mee te doen.

Carwash

Een andere aanraakoefening die zeer tot de verbeelding spreekt is de 'carwash'. Deze oefening kunt u bijvoorbeeld doen na een inspannende bewegingsles. Tel de kinderen: de nummers 1 zijn auto, de nummers 2 de poetser. U vraagt de poetsers plaats te nemen naast de auto. U vertelt dat ze eerst de auto in gaan zepen, waarbij ze goed over de rug wrijven. Daarna spoelen ze de auto af door zachtjes met de hand van boven naar onder langs het lichaam te gaan. Bij het drogen blazen ze zachtjes langs de auto. Ten slotte laten ze de auto blinken door zachte ronddraaiende bewegingen met de vlakke hand te maken. Daarna keert u de rollen om.



Week 2

Bewust horen

Een hoorspel is een vorm van drama waarbij enkel gebruik wordt gemaakt van auditieve elementen. Het is een geweldige manier om op een speelse wijze het bewust horen te stimuleren

Warming-up

Voordat u hier met kinderen mee aan de slag gaat, doet u een aantal auditieve oefeningen als warming-up. Laat de kinderen hun ogen dichtdoen.

- Vraag welke geluiden ze horen en waar het vandaan kwam. Het gaat om omgevingsgeluiden zoals een fluitende vogel, een tikkende klok, een stem en de wind. Spreek af dat geluiden van de kinderen zelf niet meetellen.
- U maakt geluiden en de kinderen raden wat het is, bijvoorbeeld het dichtritsen van een jas en het vegen van de vloer.

Hoorspel

Hierna vertelt u dat jullie een hoorspel gaan maken. Deze zijn nauwelijks meer op de radio te horen en veel kinderen hebben nog nooit een hoorspel gehoord. Geef een voorproefje door ze te laten horen wat het is. Een mooi voorbeeld vindt u op YouTube als u zoekt op 'hoorspel krokodil'. Om te voorkomen dat de kinderen afgeleid worden door het filmpje, zet u het beeld uit. Voor het hoorspel dat u met de klas gaat maken, kunt u ervoor kiezen om – al dan niet samen met de kinderen – uw eigen verhaal te verzinnen. Maar u kunt natuurlijk ook gebruikmaken van een bestaand verhaal. Sprookjes lenen zich hier bijvoorbeeld goed voor. Op praxisbulletin.nl vindt u een kant-en-klaar hoorspelverhaal over Roodkapje. Als het verhaal duidelijk is, vraagt u welke geluiden nodig zijn om het verhaal aan te kleden. Hoe klinkt regen, onweer, een achtervolging door het bos? En hoe kun je die geluiden maken? Ga je ze nadoen met je stem of gebruik je hulpmiddelen?

Verzamel vooraf spullen waarmee je geluiden kunt maken. Takjes om te breken, een blikken plaat die je kunt schudden om onweer na te bootsen, een bakje met grind, een keukentrap, alles kan. Op de plek van het verhaal waar een geluid moet komen, schrijft u of het erbij (in het voorbeeld op praxisbulletin.nl is hiervoor ruimte gelaten en zijn tevens enkele geluidsuggesties gegeven). Ook schrijft u het kind erbij dat het geluid maakt.

Als ieder kind weet welk geluid het gaat maken en de benodigde hulpmiddelen verzameld zijn, oefent u het hoorspel door het verhaal voor te lezen. Vooral de eerste keer is het handig om af te spreken dat u het kind aanwijst dat aan de beurt is. Als het hoorspel er goed in zit, kunt u het met de kinderen opvoeren voor de school en/of de ouders. Omdat het een hoorspel en geen toneelstuk moet worden, voeren de kinderen het op buiten het zicht van het publiek



(bijvoorbeeld achter een scherm of doek) en vraagt u het publiek de ogen te sluiten. Maak de uitvoering nog spannender door de gordijnen dicht te doen en het licht uit te doen zodat de geluiden een nog belangrijkere plaats innemen.



Week 3

Bewust ruiken en proeven

Verzamel plastic (boter-)bakjes met dek- sel ter voorbereiding op deze week. Vul de bakjes vlak voor de les met gezouten boter, chocoladepasta of stroop, bittere sinaasappelmarmelade (onder meer te koop bij de biologische supermarkt) en plakjes citroen. Prik gaatjes in het dek- sel zodat de kinderen de geur goed waar kunnen nemen. Zorg ook voor plastic lepeltjes en een blinddoek.

Geef de geurbakjes door. Vertel dat de kinderen pas mogen zeggen wat ze denken dat er in het bakje zit, als het de hele kring rond is geweest. Besteed ook aandacht aan hoe het rook. Bij deze activiteit stuurt u de antwoorden nog niet: misschien komen ze zelf al met antwoorden als zoet en zuur, maar alleen de naam van het beleg, lekker, vies of niks is in dit stadium ook prima. Daarna, of in een volgende les, haalt u de deksels van de bakjes af en zet u de bakjes op een tafel voor u in de kring.

De kinderen mogen in groepjes om de beurt van de bakjes komen proeven. Ze proeven steeds van hetzelfde bakje. Laat kinderen een heel klein beetje



proeven. Zo leren kleuters die iets niet lekker vinden toch de smaak kennen. Na ieder bakje vraagt u hoe het smaakte. Als de kinderen niet vanzelf alle smaken benoemen (zout, zoet, bitter en zuur), benoemt u die voor hen zodat ze iedere smaak leren benoemen.

Speel ten slotte het proefspel met de kinderen. Spreek met de kinderen af dat iedere goed geraden smaak (zout, zoet, bitter en zuur) een punt oplevert. Wie aan het einde de meeste punten heeft, wint bijvoorbeeld een cracker of een beschuit, besmeerd met zelfgekozen beleg uit de bakjes. Hierna mag om de beurt een groepje kinderen bij u komen.

U blinddoekt steeds een ander kind uit het groepje en geeft dat kind een lepeltje van iets. Ze mogen maar één keer raden, dus u zegt dat ze heel goed moeten proeven voor ze de smaak benoemen. Kinderen die echt geen blinddoek voor willen, kunt u een bril met afgeplakte glazen opzetten. Eventueel kunnen ze hun handen voor hun ogen houden.



De moeite waard

Tot slot kijken we nog even naar het belang van bewust voelen, horen, ruiken en proeven.

Voelen

Grenzen aan kunnen geven en 'nee' kunnen zeggen zijn belangrijke vaardigheden. Dit leren kinderen onder andere door zich bewust te zijn van hun huid, hun fysieke grens. Het bewust ervaren van hun huid en dus hun grens, helpt hen om een beeld te krijgen van wie ze zelf zijn en hoe ze zichzelf zien ten opzichte van de buitenwereld.

Horen

Bewust horen, zonder bijkomende visuele prikkels, maakt het mogelijk de aandacht puur te richten op het geluid. Het verbetert de concentratie en leert kinderen beter luisteren.

Ruiken en proeven

De zintuigen reuk en smaak waarschuwen ons voor bedorven voedsel, verontreinigde lucht en helpen onszelf

te beschermen en ongelukken te voorkomen. Het zijn ook de zintuigen van het genieten: ze zijn de smaakmakers van het leven. Bovendien zijn vele herinneringen aan plezier, liefde en geborgenheid onlosmakelijk met geur en smaak verbonden. Bewust ruiken en proeven stimuleert een zo optimaal mogelijke ontwikkeling van deze zintuigen.

Kortom: aandacht besteden aan de zintuigen is zeker de moeite waard!

Praxisbulletin.nl

Dit artikel heeft een uitbreiding op praxisbulletin.nl.

Daar is opgenomen:

- Hoorspel Roodkapje.

Met dank aan juf Suzanne en de kinderen van basisschool De Leydraad in Cromvoirt, Femke, Frederiek, Hubertine, Lotte, Maarten en Stijn.