

Mijn Lichaam, mijn zintuigen

Instructie 2



15 minuten



individueel



groep



Doel

De cliënt heeft aandacht voor kijken, geluiden, voelen, verschillende geuren en geeft prettig en niet prettige ervaringen aan.

Benodigheden en voorbereiding



- Mijn zintuigen, zien:
 - Spel: "Mijn Lichaam, mijn zintuigen"
- Mijn zintuigen, horen:
 - Zoek je verschillende soorten muziek die je op je telefoon of iPad zet. Kies voor pop, rock, Nederlandstalig, rap, muziek. Je kunt ook verschillende geluiden van muziekinstrumenten kiezen.
- Mijn zintuigen, proeven:
 - Verschillende etenswaren om te proeven: zoet, bitter, zout, zuur. Denk aan winegums, hele bittere chocolade (minstens 70%) of sterke Earl Grey thee, zoute drop, zure augurken of zure matjes snoep.
- Mijn zintuigen, voelen:
 - Infoblad: "Mijn Lichaam, zintuigen, mijn huid"
 - Een stoffen tas, zak of een doos met 2 gaten erin.
 - Voorwerpen met verschillende structuren, bijvoorbeeld een knikker, een dennenappel, een veertje, zakje met ijsblokjes, stukje schuurpapier, zacht knuffeltje, pen enzovoort. Kies voor herkenbare en minder herkenbare voorwerpen
- Mijn zintuigen, ruiken:
 - Verschillende sterk ruikende voedingsmiddelen uit de keuken (mosterd, azijn, jam etc).
 - Verschillende proefmonstertjes parfum, zeep of bodylotion.

Instructie

Algemeen:

- Leg uit dat je het gaat hebben over je zintuigen:
 - Wat zijn je zintuigen?
 - Wat kan je met je zintuigen doen?
- Met je zintuigen voel je dingen of prikkels om je heen. Je hebt 5 zintuigen, ogen, oren, mond, huid en neus. Met je ogen kan je zien, met je oren horen, met je huid voelen, met je mond proef je en met je neus kan je ruiken. Met deze zintuigen kan je je omgeving goed verkennen. Je merkt dat het koud is, je proeft een lekker ijsje, je hoort een hoge pieptoon. Je hebt je zintuigen nodig om te voelen of weten of iets prettig of niet prettig is.

Mijn Lichaam, mijn zintuigen

Instructie 2

- De werkbladen van mijn zintuigen bestaan uit verschillende onderdelen: mijn zintuigen: zien, horen, voelen, proeven en ruiken. Plan per zintuig één of meerdere momenten in.
- Per zintuig is een instructie geschreven.

Moment 1.

Mijn zintuigen, zien:

- Vraag de cliënt: kijk eens om je heen, wat zie je? Doe je ogen eens dicht, wat zie je dan? Laat de cliënt zijn handen als verrekijker houden, wat zie je dan?
- Loop samen met je cliënt door zijn huis en bekijk zijn schilderijen of bijzondere voorwerpen die hij heeft. Kijk er samen naar of je het schilderij/voorwerp voor het eerst ziet of bekijk de platen op het werkblad. Vragen die je kunt stellen:
 - Welke kleuren zie je?
 - Zijn het lichte, donker kleuren?
 - Welke vormen zie je?
 - Wat vind je ervan?
 - Mooi, niet mooi?
- Maak samen foto's van de schilderijen of voorwerpen die de cliënt mooi vindt. Of zoek plaatjes op internet. Plak deze op de werkbladen en laat de cliënt erbij schrijven wat hij belangrijk vindt.
- Vul samen de werkbladen in.
- Speel samen het spel.

Variatie

Individueel:

- Stel bovenstaande vragen ook tijdens dagelijkse activiteiten. Bijvoorbeeld als je iets tegenkomt waar de cliënt met aandacht naar kijkt.

In groepsverband:

Speel het spelletje "Ik zie ik zie, wat jij niet ziet?" Je kunt het spel spelen door iemand een kleur in gedachten te laten nemen. Zeg dan "ik zie ik zie, wat jij niet ziet, en de kleur is! De anderen raden vervolgens het voorwerp met de betreffende kleur. Je kunt variëren met: en de vorm is!

Moment 2.

Mijn zintuigen, horen:

- Zoek een plek waar je ontspannen kunt zitten zonder afgeleid te worden. Laat de cliënt de verschillende muziekfragmenten één voor één luisteren.
- Praat vooral over wat je hoort: is de muziek hard of zacht, is het een snel of langzaam ritme, welk instrument hoor je het beste, is het prettig of niet prettig om naar te luisteren.
- Laat de cliënt zijn ogen dicht doen en luister opnieuw naar een aantal fragmenten. Wat merk je op met je ogen dicht? Voel je geluiden in je lijf? Waar?
 - laat de cliënt aangeven wat hij prettige en niet prettige geluiden vindt.
 - Vul samen het werkblad in.

Mijn Lichaam, mijn zintuigen

Instructie 2

Variatie

Individueel

- Ga ook eens naar het bos, strand, boerderij, stad en vraag hetzelfde. Leg deze ervaringen vast door het op te schrijven, foto's te maken of plaatjes te zoeken.
- Of... tik op YouTube 'natuurgeluiden', 'dierengeluiden' of 'boerderijdieren' in en luister naar de verschillende fragmenten met je ogen dicht.

In groepsverband

- Speel het spelletje "Wat hoor jij?". Leg uit dat je geluiden gaat laten horen, en dat de cliënten deze gaan raden. Als je je ogen dicht doet, kun je je aandacht nog beter bij geluiden houden. Vraag iedereen zijn ogen dicht doen, of naar beneden te kijken als ze het te spannend vinden. Laat verschillende geluiden horen: bijvoorbeeld het vallen van een theelepeltje, klap in de handen, geluidje van de mobiel etc. Draai dan de rollen om, en laat een cliënt verschillende geluiden maken. De rest van de groep gaat weer raden.

Moment 3.

Mijn zintuigen, proeven:

- Laat de cliënt verschillende etenswaren proeven:
 - Wat proef je? Zoet, zuur, zout of bitter?
 - Wat vind lekker en niet lekker?
- Vul samen de werkbladen in.

Moment 4.

Mijn zintuigen, voelen:

- Lees samen het infoblad en bespreek het.
- Zet de voorwerpen uit het zicht. Stop een voorwerp in de stoffen tas, zo dat de cliënt het niet kan zien. Leg de tas voor de cliënt neer. De cliënt voelt aan het voorwerp in de tas.
- Vraag de cliënt het voorwerp te beschrijven:
 - Wat voel je met je vingers?
 - Is het hard of zacht, egaal of ribbelig, glad of ruw?
 - Hoe voelt de rand?
- Laat de cliënt raden wat het voorwerp is. Vul daarna samen het werkblad in.

Variatie

In groepsverband:

Doe de dezelfde opdracht in een klein groepje. Laat de cliënten de voorwerpen in stilte opschrijven. Als iedereen een voorwerp gevoeld heeft, bespreek je per voorwerp de opdracht na.

Mijn Lichaam, mijn zintuigen

Instructie 2

Moment 5.

Mijn zintuigen, ruiken:

- Vraag de cliënt zijn ogen te sluiten of gebruik een blinddoek.
- Start met de voedingsmiddelen. Laat steeds iets ruiken en stel vragen over de geur. Varieer in afstand tot de neus.
 - Wat ruik je?
 - Wat vind je van de geur? Prettig of niet prettig?
 - Wat merkte je op als de geur dicht bij je neus kwam? Prettig of niet prettig?
 - Kwamen er nog herinneringen mee met de geur?
- Vul samen met de cliënt de werkbladen in.

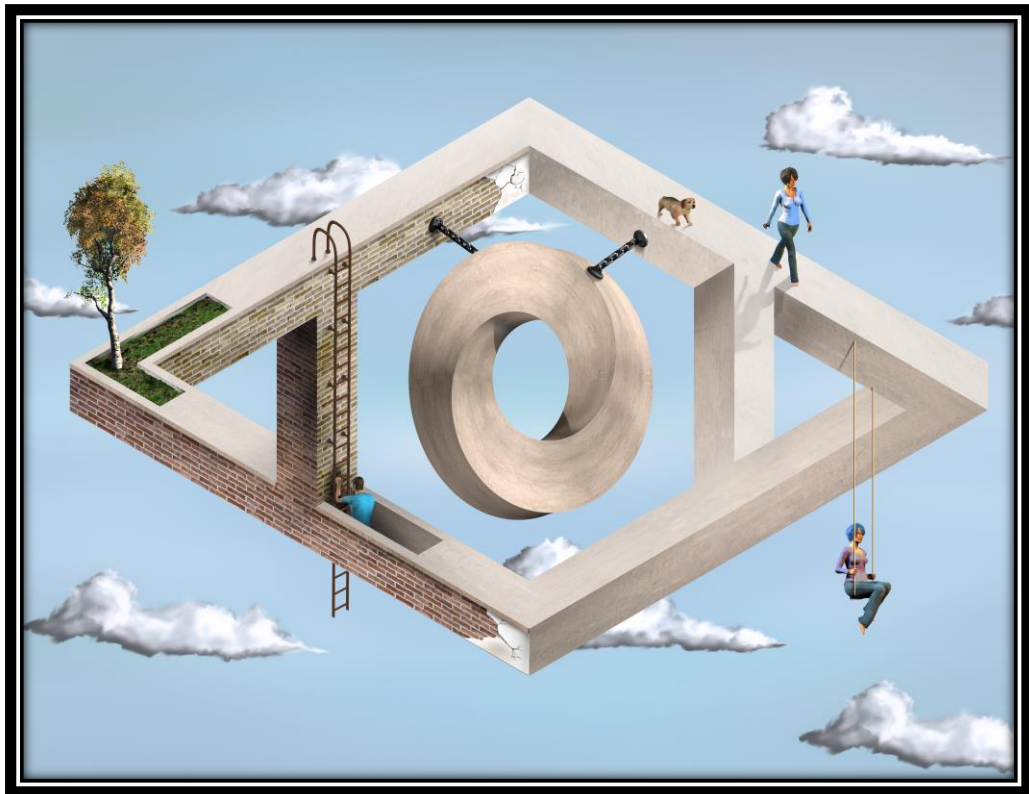
Variatie

Je kunt het tijdens de verschillende maaltijden ook hebben over geuren. Wat zijn prettige, niet prettige geuren. Wordt de cliënt er ongeduldig van? Wil hij al een hap nemen, als hij de geuren ruikt?

Mijn Lichaam, mijn zintuigen, zien

Werkblad 2.1

Kijk goed naar de platen, of zoek zelf een schilderij om naar te kijken



Wat zie jij?

Welke kleuren zie jij?

Wat vind je ervan?



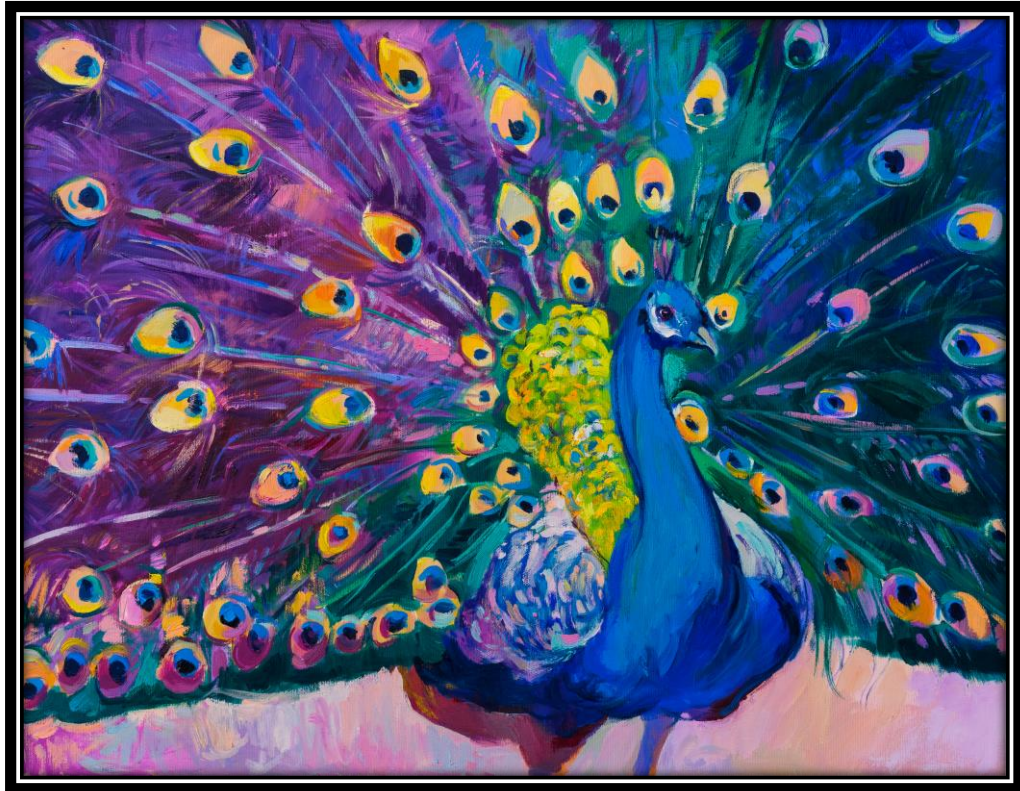
mooi?



niet mooi?

Mijn Lichaam, mijn zintuigen, zien

Werkblad 2.2



Wat zie jij?

Welke kleuren zie jij?

Wat vind je ervan?



mooi?



niet mooi?



Wat heb jij nog meer gezien?



Dit vind ik prettig om te zien:



Dit vind ik niet prettig om te zien:



Wat heb jij gehoord?



Dit vind ik prettig om te horen?



Dit vind ik niet prettig om te horen?

Mijn Lichaam, mijn zintuigen, proeven

Werkblad 2.6



Dit vind ik lekker om te proeven:

Zoet

Zout

Bitter

Zuur

Mijn Lichaam, mijn zintuigen, proeven

Werkblad 2.7



Dit vind ik niet lekker om te proeven:

Zoet

Zout

Bitter

Zuur

Mijn Lichaam, mijn zintuigen, voelen

Werkblad 2.8

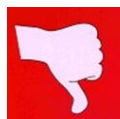


Wat voel jij?

Er ligt een zak met een voorwerp erin
Jij mag niet kijken wat erin zit
Voel met je handen wat er in de zak zit.
Wat voel jij?
Is het hard of zacht?
Is het groot of klein?
Is het glad of ruw?



voelt het prettig?



of niet prettig?

Mijn Lichaam, mijn zintuigen, voelen

Werkblad 2.9



Dit voelt prettig



Dit voelt niet prettig



Wat ruik je?

Hoe ruikt het?

- zoet of kruidig
- sterk of niet sterk
-

Welke herinneringen heb jij aan de geuren?

Mijn Lichaam, mijn zintuigen, ruiken

Werkblad 2.11



Deze geuren vind ik lekker ruiken



Deze geuren vind ik niet lekker ruiken