



Voelkriebels

Wat zijn voelsprietten?

Hierbij een digitale voelkriebel om je zintuigen te kietelen en je bewuster te laten worden van je eigen voelsprietten en die van de ander. De digitale lesbrief is ter inspiratie voor ouders en bedoeld als extra aanvulling op de lessen Voelsprietten.

Deze eerste *Voelkriebel* is een kennismaking met *Voelsprietten*. De digitale “lessen” zullen ingaan op o.a. de ademhaling als hulpmiddel voor je voelsprietten, de wereld van gevoelens in de Buikzee, de oren en het horen van geluid en stilte, spel en beweging en de Spiegellogie van de voelsprietten.

Voelsprietten? Wat zijn dat eigenlijk?

Wanneer we het over de voelsprietten van dieren hebben dan weet iedereen meteen wat er bedoeld wordt. Bij ons mensen is dat niet meteen heel duidelijk. Wij mensen gebruiken ook onze voelsprietten, maar we plakken allemaal een andere betekenis aan het woord *Voelsprietten*..... en dat is juist het leuke, helemaal prima!

Het niet precies weten van iets biedt een kans om te ontdekken, te experimenteren en zelf uit te vinden. Met deze Voelkriebel ga je dus uitvinden wat voelsprietten voor jou zijn en betekenen.....

Tijdens de groepslessen voelsprietten gaat het over de individuele beleving van de deelnemers. Het bewust worden van de eigen sensitiviteit, gevoelens, emoties en de gedachten waaraan ze gekoppeld zijn. Tijdens het ontdekken van je menselijke voelsprietten zijn anderen, de groep, van groot belang. De opdrachten in deze Voelkriebel zijn daarom ook bedoeld om samen te doen.

We kunnen nooit voelen wat een ander voelt, weten nooit precies wat een ander ziet en hoort. De beleving van je voelsprietten is dus heel persoonlijk en alleen jij *zelf* kunt leren om ze “te besturen”.

Leren omgaan met je voelsprietten doe je dus zelf, maar je hebt andere er zeker bij nodig. Van andere mensen kunnen we veel leren omdat ze het anders doen, anders reageren of doen op een manier die we juist kunnen herkennen.





Opdracht:

Waar denk jij aan wanneer je het hebt over Voelsprietten? Aan voelsprietten van dieren en aan de voelsprietten van Mensen? Waarom hebben we ze? Wat kun je er allemaal mee? Welke dierlijke voelsprietten lijken op die van ons? Etc etc

- Maak een woordwolk van alle woorden die jou doen denken aan voelsprietten of die ermee te maken hebben.
Je kunt de woordwolk online maken (www.woordwolk.nl) of je maakt er één op een groot leeg tekenveld met allerlei leuke kleurtjes.
- Vergelijk daarna jouw woordwolk met die van een gezinslid of vriend of vriendin.
Wat zijn de verschillen en wat zijn de overeenkomsten?

Opdracht:

Dat wat we goed kunnen/ leuk vinden om te doen is direct verbonden met onze voelsprietten ook al zijn we er niet meteen van bewust.

Voorbeeld: Je kunt goed voetballen en vind dit leuk: De voelsprietten die hiervoor nodig hebt en die je ook goed kunt besturen zijn dan oa. je ogen, je spieren, lichaam en je ledematen, je oren, je denkvoelspriet en je hartvoelspriet (fairplay!).

Vraag 1. : Waar ben jij goed in of wat vind je ontzettend leuk om te doen? Welke voelsprietten heb je hiervoor nodig?

Vraag 2. Welk lievelingsdier of fantasieheld heb jij? Welke voelsprietten heeft dit dier of deze figuur?

- Maak een tekening van een fantasiefiguur of dier waarin de antwoorden van vraag 1 en 2 laat zien. Laat ook zien waar je figuur woont in wat voor een huis of omgeving

Voorbeeld: Je houdt van muziek (spelen) je lievelingsdier is een jaguar. Dan teken je een swingende kat-achtige figuur met een koptelefoon achter een piano. Hij houdt van mooie kleding en draagt stoere gympen.

In je tekening mag alles en kan alles. Leef je helemaal uit!!!!

Opdracht:

Let de komende week op welke van jouw zintuigen, welke voelsprietten al goed geoefend zijn en welke nog wat aandacht kunnen gebruiken.

Let op: Iedereen geeft een andere en eigen betekenis aan Voelsprietten..... alle antwoorden zijn goed, bedenk vooral nieuwe vragen!