

## **Overzicht: Begin aandacht oefeningen**

Kies iedere sessie een van de onderstaande oefeningen. Het zijn 'actieve' aandachtsoefeningen.

Leg bij iedere oefening uit dat het doel hiervan is zich te trainen in aandacht erbij houden: opmerken dat je afgeleid raakt en je aandacht weer richten op wat je aan het doen bent. Hou de uitleg simpel en herhaal deze vaak!!

*Een aantal oefeningen, zijn met toestemming van Rosanne de Bruin, overgenomen uit 'Surfen op emoties'.*

### **Landen waar je nu bent**

Leg het volgende uit.

Meestal als je hier net binnen komt, dan duurt het even voordat je rustig met je aandacht hier kan zijn. Misschien ben je nog onrustig van wat je nog onderweg hier naar toe hebt meegemaakt of heb je je moeten haasten. Wat we nu gaan doen is een simpele oefening die je in veel situaties kan doen om er voor te zorgen dat je weer even met je aandacht kan gaan naar de plek waar jij nu bent en rustig kan worden.

Ga in de basishouding zitten.

Ga met je aandacht naar je lichaam. Voel hoe jouw lichaam nu voelt.

Als je merkt dat je ergens spanning voelt of onrust, zeg dan in jezelf, 'ik merk nu onrust op of spanning.

Ga dan met je aandacht naar je ademhaling en merk op waar jij deze het beste kan voelen. Voel jij je adem in je borst of in je buik, merk gewoon op waar jij je adem opmerkt. En probeer dan met je aandacht je adem te volgen naar de plaats in je buik. Als je jouw adem daar niet zo makkelijk voelt, leg je je hand even op je buik en voel je heel bewust het op en neer gaan van je buik. Volg dan het op en neer gaan van je buik een tijdje. Merk op hoe je aandacht vanaf buiten, de onrust van het hier binnen komen, verplaatst naar hier. Jouw aandacht verplaatst naar je lichaam en naar je adem, jij volgt je adem in je buik. Merk dan of je langzaam iets rustiger wordt van binnen. Als het nog niet zo is, is het ook goed, voel gewoon wat er bij jou gebeurt door je aandacht te richten op de adem in je buik en blijft met je aandacht bij je ademhaling.

Benoem bij elke inademing 'ik adem in en mijn aandacht is hier'

Benoem bij elke uitademing: ' ik adem uit en in kom aan waar in nu ben'.

### **De observator positie.**

Noem dat deze oefening een basis oefening is om te ervaren op welke manier zij zichzelf kunnen leren observeren, en dat ze deze positie kunnen gebruiken bij alle andere aandachtsoefeningen.

Lees het volgende voor.

Ga goed stevig in je stoel zitten. Zorg dat je rechtop zit, met je voeten op de grond, je armen en benen niet gekruist. Je handen rusten in je schoot of op je bovenbenen. Laat je ogen langzaam dichtvallen of hou ze open en fixeer ze op een punt in de ruimte (pauzeer 5 seconden).

Haal een paar keer rustig adem. Doe dit op je eigen tempo. Volg je adem.

Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen. Het is goed zoals het is.

Merk het geluid en het gevoel op van je adem terwijl je inademt (pauze) en uitademt (pauzeer 5 seconden).

Merk dan op hoe je zit (pauzeer 5 seconden).

Voel waar je lichaam de stoel raakt.

Voel even of je lichaam ontspannen of gespannen aanvoelt.

Merk dan op dat je, zelfs met je ogen dicht, ziet (pauzeer 5 seconden).

Merk op dat je ook dingen ruikt en proeft (pauzeer 5 seconden).

Merk dan op dat je hoort (pauzeer 5 seconden).

Merk op dat je terwijl je hier nu zit ook denkt (pauzeer 5 seconden).

Merk dan op dat er emoties zijn. Merk op welke emoties jij nu ervaart (pauzeer 5 seconden).

Merk dan op dat er lichamelijke gevoelens zijn. Tintelingen in je benen, jeuk op je huid, spanning in je nek of schouders. Merk op welke lichamelijke gevoelens jij nu ervaart (pauzeer 5 seconden).

Er is een deel van jou dat alles wat je ziet, hoort, proeft, ruikt, denkt, voelt en doet opmerkt... Een deel van jou merkt op... en observeert.

Dat je kunt observeren is niet goed of slecht. Het vermogen om te observeren is er gewoon. Vanuit deze positie kan je opmerken welke gedachtes, gevoelens en lichamelijke gevoelens er op dit moment zijn. Sta hier nog even bij stil. Sta stil bij het feit dat jij in staat bent om jouw innerlijke ervaringen te observeren.

En als je dan zo ver bent, stel je dan de ruimte voor waar je nu in zit met (beschrijf wat er in de ruimte staat), kom met je aandacht weer naar hoe je hier nu zit. En als je er klaar voor bent, open dan je ogen.

### **Aandacht tap-dans.**

Vraag de jongeren om in de basis houding (rechttop, contact met voeten op de vloer) te gaan zitten met hun ogen dicht.

Vraag hen dan om de handen, plat boven hun bovenbenen te houden op ongeveer 15 cm.

De oefening is om elke keer als je een gedachte opmerkt een tap te geven met je hand op je linkerbeen, en elke keer als je een gevoel in je lichaam opmerkt een tap op je rechterbeen. En merk je een gevoel/emotie op dan sla je op je linkerborst.

Laat hen hier 3 minuten mee oefenen.

Vraag achteraf wat hen is opgevallen door op deze manier te oefenen met het opmerken van gedachten, gevoel in hun lichaam en emoties.

### **Het alfabet van....**

Neem een onderwerp (dieren, de supermarkt, namen, series en tv) en vraag hen om beurten, op de volgorde van het alfabet een naam te noemen.

Benoem dat de oefening niet is om het zo goed mogelijk te doen maar om je aandacht erbij te houden. Benoem dat het normaal is dat je afgeleid raakt door je eigen gedachte. Vraag hen als ze dat opmerken, hun aandacht weer op een vriendelijke manier terug te halen (ook al zegt je verstand "wat een sukkel dat je daar je aandacht niet eens bij kan houden").

## **De slang van.....**

Neem een onderwerp (bijvoorbeeld, titels van muzieknummers, series, games, artiesten, voornamen, landen, instrumenten, soorten groenten/fruit) en vraag hen om beurten, een naam te noemen van iets beginnend met de laatste letter van wat de vorige persoon genoemd heeft.

Benoem dat de oefening niet is om het zo goed mogelijk te doen maar om je aandacht erbij te houden. Benoem dat het normaal is dat je afgeleid raakt door je eigen gedachtes. Vraag hen als ze dat opmerken, hun aandacht weer op een vriendelijke manier terug te halen (ook al zegt je verstand 'wat een sukkel dat je daar je aandacht niet eens bij kan houden').



## **Gezicht tekenen met ogen dicht**

Instructie; teken een gezicht met je ogen dicht, zonder dat je je pen van het blad af mag halen. Volg de instructie van de trainer, bijvoorbeeld; haar, oor, kin, oor, naar beneden, mond, omhoog neus, omhoog linkeroog, op zij rechteroog. Probeer je te concentreren op de instructie van de trainer en het tekenen, let op welke gedachten door je hoofd gaan terwijl je bezig bent en laat die vervolgens weer los en concentreer je op de instructie en het tekenen.

Nabespreking; kon je je concentreren? Wat ging er door je hoofd? Heb je vaker dat soort gedachten? haalde dat je uit je concentratie? Doen dat soort gedachten dat vaker als jij je bijvoorbeeld op je schoolwerk wilt concentreren?

(uit surfen op emoties)

## **Naar buiten kijken observeren**

Laat iedereen een plaatsje zoeken voor het raam (en als dat er niet is voor een schilderij of een poster).

Geef de instructie; noem in gedachten alles wat je ziet. Begin elke zin met; ik merk op dat...

Bijvoorbeeld; ik merk op dat ik een blauwe auto zie. Ik merk op dat ik een lantaarnpaal zie. Ik merk op dat de lantaarnpaal een zwart kapje heeft.

## Swiep

Ga in een kring staan. Tel met elkaar tot 7, door om de beurt, hardop, een cijfer te zeggen, op het rijtje af. Met de klok mee. Terwijl je het cijfer zegt tik je met je rechter hand op je linker schouder. Doe dit een paar rondjes lang.

Vul de oefening daarna aan door te zeggen; de gene die 7 zegt verandert de richting door bij 7 met zijn linker hand op zijn rechter schouder te slaan. Zijn rechter buurman pakt de draad dan weer op door 1 te zeggen enzo voort, tot de volgende 7 zegt en de richting weer verandert.

Vul de oefening weer aan door te zeggen; de gene die 3 zegt, doet zijn hand boven zijn hoofd, wederom tegen de draad van hoe het rondje op dat moment gaat- in. Dus zegt zijn rechter buurman 2, dan zegt hij 3 terwijl hij zijn linker hand boven hoofd houdt.

## **Bellenblazen**

Geef iedere jongere een potje bellenblaas. Vraag hen bellen te gaan blazen en ondertussen op te merken waar hun aandacht heen gaat en als ze afgeleid raken, hun aandacht weer terug te halen.

Vraag achteraf waar hun aandacht, door het bellenblazen, naar toe ging en hoe het gelukt is weer terug te gaan naar het blazen: waar heeft zij zich op gefocust bij het blazen?

## **Kijken, afgeleid raken en je aandacht weer terughalen**

Vraag de jongere (of een van hen uit de groep) of zij/zij een filmpje/vlog heeft wat jullie kunnen gebruiken om deze oefening mee te doen.

Geef de volgende instructie:

1. Als het filmpje zo begint, kijk je eerst naar het beeld als geheel. Merkt dan op wat het kijken van dit filmpje voor een effect heeft op je emoties en wat je voelt in je lichaam. Als je niets merkt is dat ok, als je merkt dat je er onrustig, rustig, verdrietig, blij of enthousiast van wordt, merk je dat alleen op.
2. Kijk dan gedetailleerd naar alle losse dingen die je op het filmpje ziet. Kijk naar de mensen en naar wat je in de omgeving ziet aan voorwerpen. Neem even rustig de tijd om alle personen uit het filmpje te observeren en te zien welke voorwerpen je allemaal in beeld ziet. Dat blijf je de komende minuten doen. Kijk naar wat de personen doen en welke voorwerpen er te zien zijn. Je beschrijft in je hoofd de hele tijd wat je ziet en als je afgeleid wordt door gedachtes dan haal je je aandacht weer terug naar wat je ziet. Als hulpmiddel kan je tegen jezelf zeggen (in jezelf) 'ik zie nu een meisje/jongen, 'ik zie nu een fiets, huis, straat met auto's, bomen' ..... En als je weer afgeleid raakt door je gedachtes (wat vast en zeker zal gebeuren) dan haal je je aandacht opnieuw terug naar de oefening om de personen en de voorwerpen te zien. Herhaal dit tijdens de oefening nog een paar keer!

Nabespreken aandacht oefening:

- Wat merkte je op aan emoties en/of gevoelens in je lichaam als reactie op de beelden?
- Hoe ging het met je aandacht houden bij de beelden, afgeleid raken en jezelf weer terug halen?

Leg bij het nabespreken de nadruk op:

1. Het vermogen om de aandacht bewust te kunnen schakelen tussen wat je ziet, de aandacht weer verleggen naar een beeld.
2. Het opmerkzaam zijn en op het opmerken van het afgeleid raken en zichzelf weer terughalen.

Benoem dat de aandacht oefeningen doen als doel heeft het trainen van hun aandacht om hun aandacht bewust te kunnen richten en dat het schakelen van de aandacht en het opmerken van afgeleid raken en je aandacht weer opnieuw richten, hierbij een belangrijke oefening is. Dit kan je met alles wat je met je zintuigen waarneemt.

**Wat wil mijn lichaam vandaag?**

De oefening is om opmerkzaam te zijn voor de wensen en behoeften die jouw lichaam heeft. Dit is een iets andere oefening dan anders. Deze oefening helpt je om je bewust te zijn van wat jij nu vandaag nodig hebt en daar rekening mee te houden. Begin met je aandacht te richten op je ademhaling. Merk op hoe jouw adem nu gaat. Je hoeft er niets aan te veranderen. Merk je adem alleen op. Ga dan met je aandacht naar wat jij NU in je lichaam voelt. Steeds als je iets in je lichaam voelt dan benoem je dat 'ik voel nu...'. Als je dat gedaan hebt focus je je weer op wat je nog meer op wat jij in je lichaam voelt. Als je afgeleid raakt door gedachtes, breng je aandacht dan weer terug naar wat je in je lichaam voelt. Stel je dan de vraag, waar heeft mijn lichaam nu behoefte aan. Laat alles wat er aan gedachtes/wensen opkomt gewoon opkomen. Merk de oordelen die je verstand hierover maakt op en breng je aandacht weer terug naar jouw wens. Wordt je even heel bewust van de wens die je voelt. Blijf bij die wens, ook al zijn de gedachtes over dat wat je wenst niet kan heel sterk. Merk gewoon op dat je verstand deze oordelen gelijk geeft. Neem hier 3 minuten voor.

Nabespreken aandacht oefening: Vraag naar de wens/behoeften die ze hebben opgemerkt. Vraag naar de gedachtes die ze hierbij ook kregen. Vraag wat ze vandaag zouden kunnen doen om iets te doen om rekening te houden met de wens/behoeften die ze opgemerkt hebben. Leg de link met waardegerichte acties die ze gedaan hebben vanuit hun waarden. Dat zijn ook wensen/behoeften over hoe ze willen doen, waarbij ze afgeleid zouden kunnen worden en ze toch doen wat zij willen.

## **Ei rechtop zetten**

Koop een doos eieren en geef iedereen een ei. Iedereen probeert in stilte, het ei op zijn dikke kant rechtop te laten staan (moet kunnen ook bij ongekookte eieren). Instructie; probeer je te concentreren op wat je doet. Als je merkt dat je oordelende gedachte door je hoofd gaan, merk ze op en laat ze dan weer los. Concentreer je weer op je taak.

(uit Surfen op emoties en ACTief opvoeden)

## **Onvolledige tekening**

Zet een paar lijnen op een leeg vel papier (voor iedere deelnemer andere vormen) en vraag hier een tekening mee te maken. Als je afgeleid wordt omdat je denkt dat het een rare tekening wordt, merk dat op en ga verder.

## **Papier scheuren**

Geef iedereen een vel papier.

instructie; scheur langzaam het papier tot stroken. Blijf scheuren tot je dunne stroken hebt en verscheer deze verder tot snippers. Scheur langzaam en concentreer je op het scheuren. Observeer het geluid van het scheuren, observeer het gevoel van scheuren, observeer hoe het voor je zelf voelt om zo steeds weer te scheuren.

(uit surfen op emoties)

## **Foto's observeren**

Geef iedereen foto's of reclametekeningen. Instructie; kijk geconcentreerd naar een bepaalde foto of reclame foto. Als je wordt afgeleid of er gedachten in je opkomen, merk dat dan op en probeer ze los te laten. Probeer je aandacht weer te richten op de foto. Bespreek gezamenlijk of het lukte om de aandacht bij de foto te houden; waren er gedachten die je afleidden? Kon je deze loslaten en je aandacht weer richten op de foto?

(uit Surfen op emoties)

## **Op een been staan**

Instructie; ga achter je stoel staan en doe je ogen dicht. Ga vervolgens op een been staan en houd dit vol zolang de oefening duurt. Als je moeilijk je evenwicht kunt houden, kun je even je stoel vastpakken, maar laat hem daarna weer los. Observeer wat er in je lijf gebeurt (krijg je kramp, raak je uit evenwicht?). Observeer ook wat er in je gedachten en je gevoel gebeurt.

(uit surfen op emoties)

## **Blokje overgooien**

Laat de groep een blokje overgooien naar elkaar, zonder te zeggen naar wie ze gooien, zonder te spreken, zonder te lachen. Introduceer de oefening als heel moeilijk, omdat je zo geneigd bent op elkaar te reageren, maar dat mag nou juist niet.

Doel; gedachten tot rust brengen, niet laten afleiden, op een ding geconcentreerd zijn.

(uit surfen op emoties)

## **Ik ga op vakantie en neem mee**

Iemand begint en zegt; ik ga op vakantie en neem mee..... Een tas...

De volgende herhaalt; ik ga op vakantie en neem mee Een tas en een zonnebril....  
etc.

## **Tellen en klappen**

De deelnemers tellen van 1 tot... het rijtje af (nummer 1 zegt 1, nummer 2 zegt 2 enz)

Na een paar rondjes zegt nummer 3 niet meer 3, maar klapt in zijn handen in plaats van het getal te zeggen. Weer een paar rondjes.

Daarna klapt nummer 5 ipv het te zeggen. Etc.

(uit surfen op emoties)

## **Letters strepen**

Iedereen heeft een kopie van een willekeurige tekst voor zich en een potlood. De opdracht is dat de jongere een bepaalde letter in de tekst doorstreept en telt, bijvoorbeeld de e of de n.

(Uit surfen op emoties)

## **Op een eiland.**

Vertel onderstaande verhaal als aandachtsoefening. Het is de bedoeling dat de jongeren luisteren naar dit verhaal en zich de situatie voorstellen. Leg uit dat wanneer je wordt afgeleid, of er gedachten in je opkomen en je dat merkt, dat je probeert dat los te laten en je aandacht weer te richten op het verhaal.

Verhaal: Je loopt op een groot eiland. Je kijkt om je heen en je ziet heel grote palmbomen, de bladeren waaien met de wind mee. Je ziet een heel groot strand, met wel miljoenen korreltjes zand. Je kijkt naar de zee en je ziet hoge golven. Je begint te lopen.... Je loopt met je blote voeten in het water. Je voelt dat het water koud is. Je voelt de wind die die door je haren waait en je voelt het zonnetje dat in je gezicht schijnt. Je loopt naar een grote palmboom en je gaat tegen de palmboom aan zitten, deze voelt hard en ruw aan. Je doet je ogen dicht. Je hoort de zee ruisen en de wind waaien. Ineens hoor je een vogel fluiten, je probeert het geluid te volgen. Dan is het vogeltje verdwenen tussen de grote palmbomen. Je voelt nog even dat je op het eiland bent, langzaam kom je weer terug in de werkelijkheid.