

De stand van de ogen

Een mens die de ogen naar boven richt, zit vaak in het visuele systeem te denken of te zoeken. Ogen in het midden wijzen vaak op een auditieve oriëntatie. Wanneer de ogen naar beneden gericht zijn, zit iemand nogal eens in een gevoel.

Praktijkvoorbeeld 1

Het gaat om een leerling met afasieproblematiek, met beperkte auditieve mogelijkheden. Ook wat verbale dyspraxie.

Bij een testje auditieve discriminatie, waarbij de leerling eenvoudige auditief aangeboden onzinwoorden moet opschrijven, schieten de ogen steeds naar boven, en soms naar beneden. (De leerling heeft nu niet het normale houvast aan lippen omdat de mond van de testafnemer voor het oog is afgeschermd.

Dit is nodig om iets te ontdekken van wat de leerling echt kan horen aan klankdifferentiatie. Je kunt natuurlijk ook met een ingesproken band werken. Maar bij de gekozen vorm kun je beter rekening houden met de moeilijke situatie waarin deze leerling zich bevindt. Je kunt tussendoor de leerling gemakkelijker op zijn gemakstellen; je kunt het tempo aanpassen.)

De leerling zoekt waarschijnlijk naar houvast in opgeslagen geschreven woordbeelden. Wat voor zijn gevoel mogelijk niet altijd aangenaam is, gezien het feit dat de ogen naar beneden gaan. (Bij navraag blijkt dit vermoeden naar aanleiding van de observatie inderdaad te kloppen).

Er zijn veel fouten in de opgeschreven woorden. Vaak zijn woorden gekozen die enigszins lijken op de oorspronkelijke onzinwoorden, maar waar hele stukken van bestaande woorden correct gespeld voorkomen. (Veel interferentie dus).

De leerling krijgt vervolgens de opdracht tijdens het luisteren naar het onzinwoord de ogen in het midden te houden, en maar gewoon op te schrijven wat hij denkt te horen.

Ook als hij het niet helemaal vertrouwt.

Het resultaat was bij deze leerling opmerkelijk.

Er waren veel minder fouten in de tweede rij woorden. Deze leerling is in staat meer klanken te horen dan hij zichzelf toevertrouwt.

Hij voelt zich ook prettiger bij deze oogaanwijzing.

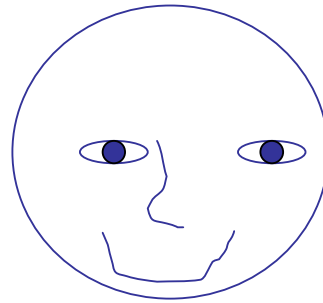
Later hebben we bij het verbeteren van auditieve discriminatie steeds de oogstand in de oefeningen betrokken. Het gevolg was een sterke objectiveerbare verbetering.

Praktijkvoorbeeld 2

Een leerling met dyslexie heeft vaak ook veel last van 'faalangst'. Bij dyslexie spreek ik in zo'n geval vaak liever van onmachtsgedoele dan van faalangst.

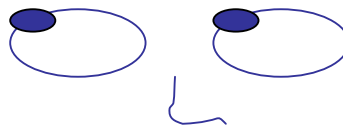
Vaak blijft een leerling sterk in zijn onmachtsgedoele hangen wat dan ook aan de oogstand te zien is. Door de ogen meer naar boven te halen wordt de leerling vaak 'sterker'.

De stand van de ogen ¹



gezien vanuit de waarnemer

A = visueel nieuw



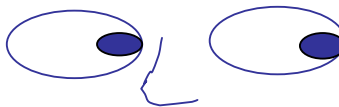
B = visueel herinnering



C = auditief nieuw



D = auditieve herinnering



E = gevoel



F = in zichzelf praten



¹ Een meer uitgewerkte toelichting m.b.t. de oogstanden vindt u o.a. in allerlei boeken en informatie uit de richting NLP. Voor de leerlingen is dit overzichtje meestal duidelijk genoeg.

Verkenningsoopdrachten

De volgende **opdrachten** doe je samen met je buurman/buurvrouw.
Je doet om de beurt de opdracht terwijl de ander op **de stand van de ogen** let.
(Dus elke opdracht wordt twee keer uitgevoerd!)

1. Stel je voor hoe de voordeur van je woonhuis eruit ziet.
2. Bedenk een ontwerp voor een kleurrijke tekening.
3. Zing in gedachten een lied dat je kent
4. Maak in gedachten een nieuwe melodie.
5. Roep een vervelende gebeurtenis in je herinnering. Denk aan het gevoel dat je toen had
6. Praat in gedachten tegen jezelf.

Als het volgens het boekje gaat, krijg je bij de opdrachten vaak de oogstanden volgens de tekeningen:

1 = B 2 = A 3 = D 4 = C 5 = E 6 = F

Vragen

1. Iemand heeft faalangstgevoelens bij het bedenken van een muziekje bij zijn project. Het lukt niet met de concentratie. Hoe staan waarschijnlijk zijn ogen? Hoe kan hij ze beter houden?
2. Iemand moet uit het hoofd een schets maken van zijn geboortehuis. Met welke oogstand heeft hij de beste concentratie?

Belangrijke tip

Je bent innerlijk vaak het sterkst als je ogen in het visuele systeem zitten.
Zeker als je creatief moet zijn.
Daarom zijn ontspanningsoefeningen met een plaatje ook erg effectief.
Bijvoorbeeld de volgende ademhalingsoefening:

De grondademhaling.

Deze oefening is erg geschikt voor het geval dat iemand zich wat minder 'stevig' voelt.

Zittend.

Zet beide voeten goed op de grond. Doe eventueel de schoenen uit. Leg je handen op je bovenbenen. Doe je ogen dicht.

Inademen doe je via de mond of via de neus, gewoon wat je het prettigst vindt.

Bij het inademen probeer je in gedachten **de adem tot in je voeten te zien doorstromen**.

Adem rustig uit via de neus. Tel in gedachten daarbij: eenentwintig, tweeëntwintig, drieëntwintig.

Adem weer 'tot in je voeten'. Enzovoort.

Een ander beeld dat de ontspanning hierbij kan verdiepen en verstevigen is bijvoorbeeld dat **van een walvis**.

Verbeeld je dat je een grote zware walvis bent die bij de inademing omhoog gaat in het water. Bij de uitademing glijdt de walvis langzaam, langzaam weer de diepte in.

Oefening

- a. Richt je ogen naar boven. Strek je rechterarm uit. Je buurman/vrouw probeert met een vinger je arm naar beneden te drukken. (Niet forceren.)
- b. Richt je ogen naar beneden. Strek je rechterarm uit. Je buurman/vrouw probeert met een vinger je arm naar beneden te drukken. (Niet forceren.)
- c. Wanneer was je arm het sterkst?