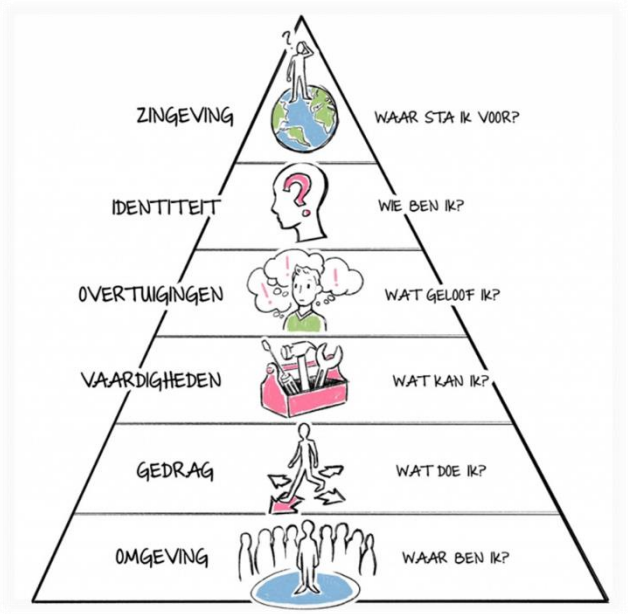
Logische niveaus



Het model helpt bij het verkrijgen van inzicht in je eigen en andermans model van de wereld. De werking wordt als volgt omschreven:

- Een hoger logisch niveau organiseert de informatie op de onderliggende niveaus
- Een verandering op een hoger logisch niveau zal veranderingen op de lagere niveaus teweeg brengen
- Een verandering op een lager logisch niveau kan verandering op een hoger niveau teweeg brengen
- De oplossing voor een probleem ligt doorgaans op een ander (hoger of lager) logisch niveau dan het probleem zelf

Hoe kun je de logische niveaus toepassen?

De ervaring leert hoe eenvoudig en krachtig dit NLP model kan werken en in bijna elke situatie. Niet alleen kun je met een kind of ouder deze 6 niveaus doorlopen, maar tijdens elk gesprek gebruik ik dit model.

De logische niveaus zijn namelijk te ontdekken in taal. Het laat zien op welk niveau een kind zit, hoe het denkt en waar de verandering plaats moet vinden.

Vragen die je kunt stellen zijn:

Omgeving	- Waar ben ik? - Waar reageer ik op? - Wanneer en met wie?
Gedrag	- Wat doe ik? - Hoe handel ik? - Wat is mijn gedrag
Vaardigheden	- Hoe pak ik het aan? - Wat kan ik?

Waarden & overtuigingen	- Wat maakt dat ik het doe? - Wat vind ik belangrijk? - Wat geloof ik hierover? - Waar gaat het mij om?
Identiteit	- Wie ben ik? - Wat voor iemand ben ik?
Missie/ doel	- Wat wil ik bereiken? - Wat is mijn doel?

Het doorlopen van de logische niveaus

Tijdens het doorlopen kun je twee dingen doen.

- Of je loopt van missie/ doel naar omgeving – hierbij ga je kijken wat er nodig is om in de onderliggende niveaus aan te passen.
- Of je loopt van omgeving naar missie/doel en terug. Hierbij breng je de huidige situatie in kaart (hoe het nu is) om vervolgens de weg terug te lopen met hoe het is als het doel bereikt is.

Voorbeeld van boven naar beneden:

Doel: Wat is het doel?
Wie wil het kind zijn?
Hoe zou het kind willen dat familie en vrienden over hem/haar denken?
Wat zou het kind willen dat er over hem/haar gezegd wordt ?
Hoe zou het kind behandeld willen worden?
Wie is het kind, wanneer hij/zij op z'n best is?

Het gesprek zal op een natuurlijke manier overgaan op **identiteit**. Wellicht dat het kind een kloof ervaart tussen wie hij/zij nu is en wie hij/zij wil zijn. Waarom is dat?

Welke **waarden en overtuigingen** zullen moeten veranderen om de gewenste identiteit te behalen?

Nog een stap verder is **vaardigheden**.
Welke vaardigheden heeft het kind al om te bereiken wie hij/zij wil zijn en zo het eigen doel te bereiken?

Wat kan hij/zij doen op het niveau van **gedrag** om verandering te creëren?

Wat kan het kind doen in de **omgeving** om verandering tot stand te brengen?

Fysiologie

Fysiologie is de benaming van onze lichaamstaal. Welke houding, gebaren en gezichtsuitdrukkingen gebruik je? Ook knipperen en de ademhaling is er een onderdeel van. Omdat fysiologie zo een groot onderdeel is van onze communicatie, kun je eigenlijk stellen dat we met ons lichaam vaak meer zeggen dan met woorden.

Wanneer de fysiologie, de lichaamstaal, en de gesproken woorden hetzelfde uitdrukken, versterken ze elkaar. Daarnaast brengt elke houding een bepaalde ervaring met zich mee. Voor jezelf, maar ook bij anderen kun je met je fysiologie een reactie oproepen. Iemand die op het schoolplein in een hoekje staat als een bange muis zal eerder gepest worden dan iemand die als een trotse leeuw op zijn moeder staat te wachten.

Met de oefeningen kun je kinderen dit soort verschillen laten ervaren. Deze oefeningen geeft een kind de mogelijkheid om nieuw non-verbaal gedrag aan te leren waardoor het kind keuze krijgt in de manier van reageren. Ook wordt een kind zich bewuster van zijn/haar lichaam en lichaamstaal.

> "Wat communiceer jij, welke boodschap geef jij aan anderen door middel van je houding en gebaren? En wat wil je uitstralen?"

Er zijn vele oefeningen die betrekking hebben op fysiologie. Hieronder staan er een aantal. De oefeningen zijn gericht op het uitbreiden van het non-verbale gedrag van kinderen; het biedt gedragsalternatieven. Deze oefeningen kun je zowel individueel als in groepsverband doen. Wanneer deze oefeningen goed begeleid worden, zal een kind leren zijn lichaam (houding en gebaren) bewuster te gebruiken in communicatie en wordt het een hulpmiddel om een boodschap te versterken.

> "Als je je fysiologie verandert – dat wil zeggen je houding, je ademhalingspatroon, je spierspanning, je gebaren, enzovoort – verander je direct ook je ervaring en je stemming."

Act as if!

Een manier om jezelf in een toestand te brengen die steunt in het bereiken van een doel is te handelen *'alsof'* je die toestand al bereikt hebt. *'Doen alsof'* is het meest effectief als je je fysiologie in de toestand brengt waarin je zou zijn als je al effectief was.

Gronding-oefening

Zoek of ga naar een plek waar je rustig kunt staan. Zorg ervoor dat als je je armen uitstrekt en om je heen beweegt dat je je nergens tegen aan kunt stoten.

Ga stevig staan, met je benen een ietsje uit elkaar. Sluit je ogen, zodat je deze oefening ook kunt visualiseren (voor je kunt zien). Ga mee in het verhaal en doe wat het van je vraagt.

'Stel je maar eens voor dat je een stevige boom bent. Een boom met dikke wortels, een boom met een mooie, krachtige stam en een prachtige top vol takken en bladeren.

De wortels groeien vanuit je voeten stevig en diep de aarde in. Voel maar goed hoe stevig deze boom staat! Laat de wortels nog verder in de aarde groeien, zodat de boom nog steviger staat.

En beweeg maar eens met je armen, het zijn de takken. Laat ze lekker bewegen in de wind. En voel de warmte van de zon maar lekker op je takken en bladeren, zelfs helemaal tot de bovenste top. Je staat vast heel lekker in de zon! En voel ook nog maar eens hoe sterk die boom daar staat te staan! Duw die wortels nog eens stevig in de grond! Zodat je zelfs bij een grote storm gewoon blijft staan!

Je weet nu dat je zo sterk als een grote boom kunt staan, zo sterk dat je altijd blijft staan!'

Open je ogen maar weer en weet dat je dit altijd mee kunt nemen.

Bewegingsoefeningen

Oefening 1: Manieren van lopen

Begin door samen met de kinderen rustig door de zaal te lopen. Loop rustig en ontspannen door de ruimte. Na een tijdje noem je een manier dat een andere wijze van voortbewegen is. Samen met de kinderen loop je op die manier verder.

Voel je vrij om deze oefeningen zo leuk te maken als je wilt.

waggelen	trippelen	stappen
voetje voor voetje	marcheren	sprinten
wandelen	sjokken	kuieren
slenteren	drentelen	huppen
rennen	schuifelen	sloffen
schrijden	sluipen	huppelen
hinkelen	dribbelen	stappen

Hoe je je beweegt, beïnvloedt ook de manier waarop je je voelt. Wanneer je huppelt, gebruik je je lichaam anders dan wanneer je sloft. Dat kun je in deze oefening ervaren.

Oefening 2: Inleven tijdens het lopen

Deze oefening is om kinderen bewuster te maken van de verschillende manieren waarop je kunt lopen.

Je kunt zeggen:

Hoe je staat en hoe je loopt heeft invloed op je hele lichaam, maar ook op wat je denkt en hoe je je voelt.

We gaan door de ruimte lopen. Eerst gewoon, rustig en ontspannen. Na een tijdje zeg ik iets, bijvoorbeeld 'Loop op je tenen, niemand mag je horen'. Als ik zoiets zeg, kan het zijn dat je ineens iets voor je ziet, bijvoorbeeld als je niet wilt je ouders weten dat je uit bed bent. Of je denkt aan een muis. Soms kan je ook een gevoel krijgen, als ik bijvoorbeeld als een stoere held ga lopen met een rechte rug, dan begin ik me heel belangrijk te voelen. Als je iets ziet, ergens aan denkt of iets voelt is dat helemaal prima. Loop maar met me mee!

Ik word wel nieuwsgierig wat we zo gaan zien en ervaren … en jullie? Zullen we?

<u>Mogelijke variaties:</u>

- Sssstt…niemand mag je horen, loop maar op je tenen.
- En je hebt nieuwe schoenen gekregen. Hoe lopen je nieuwe schoenen? Hoe voelt dat hartstikke mooie nieuwe schoenen? Ben je trots? Misschien zijn ze nog wat te groot? Of vind je ze niet zo mooi; hoe loop je dan? Wat vinden andere mensen ervan? Vind je dat belangrijk? Hoe voel je je dan?
- En loop eens met een kromme rug…
- En met een holle rug…
- Loop eens met je voeten naar binnen, alsof je verlegen bent. Wat kun je met je handen doen als je laat zien dat je je verlegen voelt?
- En je moet nodig naar de WC. Hoe loop je dan?
  Gelukkig…dat lucht op…
- Loop maar met je armen over elkaar. Ken je iemand die dat vaak doet? Hoe voelt diegene zich, denk je? Aan wie denk je dan?
- En breng je armen maar naar je rug. Wat komt er in je op? Waar denk je aan? Hoe voel je je? Blij of ben je aan het nadenken? Loop je dan snel of langzaam? Kan je je voorstellen waar je zo loopt? Misschien een museum?
- Loop dan met je armen in de lucht.
- En ga dan ook op je tenen lopen, met je armen in de lucht.
- En weer even los, ontspan weer even en loop gewoon…
- Loop met je buik vooruit. Waar denk je aan? Wie zou je kunnen zijn? (Misschien een vrouw die zwanger is, een meneer met dikke bierbuik.)
- Trek nu je buik in. Let ook maar op wat er dan met je schouders gebeurt.

- Oeps…bijna laat je een poepie, trek je bilspieren bij elkaar; houdt ‘m in…

Oefening 3: Kruip in de huid van…

Bij deze oefening gaan kinderen in de huid kruipen van een dier.

Je kunt zeggen:

We gaan zo weer lopen. We gaan ons dan inleven in dieren. Wanneer ik een dier noem, dan ga je zo lopen. Bijvoorbeeld een beer. En dan voel je hoe het is om een beer te zijn. Sterk… trots… groot… Een beetje zwaar…. Met platvoeten … en grote sterke klauwen… En dan voel je je beregoed. Je loopt rond alsof jij een beer bent. Dus op twee benen met een berengevoel. Maak dat berengevoel heel sterk. Als je stil bent, helpt dat om het gevoel heel sterk te maken.

Dieren die je onder andere kunt gebruiken zijn:

Beer	Pinguïn	Mus	Wolf
Eend	Haan	Pauw	Muis
Olifant	Tijger	Giraffe	Ezel
Kangoeroe	Koe	Varken	Bij
Vlinder	Poes	Leeuw	Hert
Hond	Konijn	Kip	Aap

Wanneer je kinderen helpt om het dier te visualiseren, kan een kind zich er makkelijker mee associëren. Vragen die je kunt stellen zijn:

- Hoe zie je er uit?
- Heb je een zachte vacht, dikke poten, lange nek, stekels, veren?
- Hoe voelt dat?
- Ben je licht of zwaar?
- Hoe voel je je dan?
- Hoe loop je dan?
- Ben je sterk?
- Ben je bang voor andere dieren? Of zijn andere dieren bang voor jou?

Door kinderen hier echt bewust van te maken, zullen ze meer gericht zijn op zichzelf, in plaats van op anderen. Hoe beter ze het kunnen ervaren, des te krachtiger de hulpbron wanneer het kind zich later in een verplaatst. Dat is het idee achter deze oefening.

Oefening 4: Lopen door een ruimte

Ook de ruimte waar je loopt is van invloed op je manier van lopen.

<u>Mogelijkheden:</u>

- Stel je voor je loopt in de regen. Als je daaraan denkt… Hoe loop je dan? Wat voel je dan?

- Je loopt in een kerk
- Op een druk schoolplein
- Door een drukke winkelstraat
- Nu door een winkelstraat, alleen heb je haast.
- Over het strand
- Door bladeren
- Over een muurtje
- In een woestijn en je hebt heel erge dorst
- Door het water
- Op het ijs
- Over een plank die over het water ligt

Sommige kinderen vinden het makkelijker om zich voor te stellen dat ze in bekende ruimtes zijn, bijvoorbeeld hun eigen kamer, keuken, school, bakker, park, speeltuin. Wanneer je daarmee start kunt je steeds verder uitbreiden.

Met de laatste suggestie 'een plank die over het water ligt' is het leuk om mee verder te gaan.

"Stel je eens voor dat je als een sterke leeuw over een plank loopt die over het water ligt of als een bange muis. Je mag zelf kiezen.

- Wat koos je? Oké.
- Waarom koos je dat?
- Hoe vond je het om zo over het water te lopen?

"Nu doen we het nog een keer:
Stel je voor dat je een dier bent. Was je net een bange muis, dan ben je nu een sterke leeuw, was je net een sterke leeuw, dan ben je nu een bange muis. Ga maar doen.

- Hoe vond je dat?
- Wat was het verschil?
- Waar merkte je dat aan?
- Hoe voelde dat?
- Wat vond je het leukst?

Oefening 5:

Met de volgende oefening kun je inschatten in hoeverre kinderen in de praktijk de eerdere oefeningen in gaan zetten. Het geeft je een beeld in hoeverre de kinderen non-verbaal adequaat in kunnen spelen op bepaalde situaties.

1. Corvee

Stel je voor dat je in de klas zit. De corveeër is ziek en de juf kijkt de klas rond. Ze is op zoek naar iemand die ze aan kan wijzen om de corvee-beurt over te nemen. Jij wilt na

schooltijd zo snel mogelijk naar huis. Want je broer is jarig. En je lievelingstante komt op bezoek. Wat doe je?

Het kind kan spontaan een houding aannemen, of anders kun je vragen stellen als:

- Hoe ga je er bij zitten?
- Waar ga je naar kijken?

Eventueel suggestiever:

- Kijk je de juf aan? Kijk je rond? Of kijk je naar andere kinderen? Of naar één kind in het bijzonder?

2. De klassen rond

Jeroen is jarig. Hij heeft net getrakteerd. Dadelijk gaat hij de klassen rond. Hij heeft nog niemand gekozen om mee te gaan. Jij wilt graag mee; Wat doe je?

3. Voor het eerst naar school

Je gaat voor het eerst naar een nieuwe school. Hoe loop je het schoolplein op? En wat doe je verder?

4. Betrapt…

Op het schoolplein mag je niet fietsen. Jij doet het stiekem toch. Als je bij de fietsenstalling komt, zie je dat een meester jou zag fietsen. Wat doe je?

5. Een misser

Tijdens de gymles spelen jullie slagbal. Jij slaat drie keer mis. Wat doe je?

6. Homerun

Je slaat een homerun. Wat doe je?

7. Groepsvorming

Na schooltijd loop je met een stel vrienden naar het fietsenhok om je fiets te pakken. Er staat een grote groep jongens van een andere school in het fietsenhok te roken. Wat doe je?

Eén van die jongens zit op jouw fiets.

Wat doe je?

8. Alleen …

Jij moest na schooltijd nog even iets af maken. Je loopt alleen naar het fietsenhok. Alle kinderen zijn al naar huis. Behalve een stuk of tien jongens die je niet kent Die staan daar. Wat doe je?

9. Geen zin

Jij zit thuis een boek te lezen. Je neefje komt binnen. En je hebt helemaal geen zin om met hem te spelen. Wat doe je?

10. De bus

Je loopt naar de bushalte en ziet dat de bus er al aan komt. Hij rijdt jou kant op. Wat doe je?

11. Solo

Je zingt in een koor. De dirigent zoekt iemand voor een solo. Hij zegt: 'Als jullie allemaal even stil zijn, zoek ik zelf wel iemand uit.' Wat doe je als je graag solo wilt zingen?

En wat doe je als je daar juist helemaal geen zin in hebt?

12. Verjaardag

Als je de dag voor je verjaardag in bed ligt na te denken over morgen. En niet zo gemakkelijk in slaap valt als anders, wat doe je dan?

Nabespreking van de oefeningen

Na elke oefening bespreek je de ervaringen en bevindingen. Zowel voor jou als begeleider als voor de kinderen wordt het steeds makkelijker om de oefeningen na te bespreken. Voor jou wordt het misschien makkelijker om vragen te stellen. Voor de kinderen wordt het waarschijnlijk makkelijker om hun verschillende ervaringen onder woorden te brengen. De oefeningen maken de kinderen namelijk bewuster van hun gevoel. Daarnaast zal het door de verschillende oefeningen en ervaringen makkelijker worden om hun ervaring in woorden uit te drukken. Bijvoorbeeld: 'Als ik zo loop voel ik meer een muis dan een leeuw. Of bij het fotograferen van de stoere bink: 'Ik doe net alsof ik een beer ben, die heel sterk is en helemaal niet bang!'

Eindopdracht: Presentatie

Als afsluiting voor deze opleiding is er een laatste opdracht: de eindopdracht.
Je hebt alle basislessen NLP voor kinderen gevolgd. Het is dan tijd geworden om te presenteren wat je ermee hebt gedaan. Je mag in een presentatie van 10-15 minuten uitwerken wat je er nog mee gaat doen, hoe je het toe wilt passen of gebruiken in de toekomst en wat je gaat doen om het voor jezelf levend te houden…