

60 Concentratie verbeteren

1 Inleiding

De aandacht ergens bij houden. Dat lukt vaak prima als het gaat om een computerspelletje, maar minder goed als het gaat om een rijtje sommen. In dit thema kijken we naar concentratie, naar factoren die concentratie beïnvloeden. We kijken naar jouw rol als onderwijsassistent bij concentratie. Jij kunt namelijk ook een factor zijn die de concentratie beïnvloedt. Daarnaast kun je kinderen helpen en leren om zich beter te concentreren.

De inhoud van dit thema:

- 2 Wat is concentratie?
- 3 Factoren die de concentratie beïnvloeden
- 4 Aanpak concentratieproblemen
- 5 Concentratie verbeteren

1

2 Wat is concentratie?

Concentratie wordt vaak omschreven als aandacht. In het onderwijs denk je hierbij aan aandacht voor leerstof, een taak, spel of een activiteit.



Concentratie is leeftijdsgebonden en opdrachtgebonden. Een kleuter kan best lang bezig zijn met zijn eigen spel, maar als je hem een taak geeft, is de spanningsboog veel korter. Er is dus verschil tussen vrijwillige concentratie en gedwongen concentratie. Kijk maar naar het volgende voorbeeld.

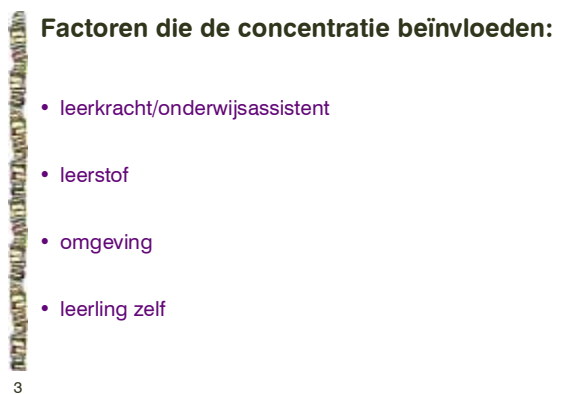
De ouders van Esmee krijgen van de leerkracht te horen dat Esmee zo ongeconcentreerd is. Als ze een rijtje sommen moet maken, kan ze haar aandacht daar helemaal niet bij houden. Esmees ouders zijn verbaasd. Esmee kan thuis een hele ochtend met haar barbiepoppen spelen. Ze horen haar dan niet.

Als een kind zelf kiest wat het doet (vrijwillige concentratie), denk aan spelen met lego, een stripboek lezen, voetballen, kan het daar lang geconcentreerd mee bezig zijn. Maar soms moet een kind iets doen (gedwongen concentratie), zoals een rijtje sommen maken, een bladzijde uit een leerboek lezen of vragen maken over de biologielees. Dan is de hoeveelheid tijd dat een kind er geconcentreerd mee bezig kan zijn veel korter en afhankelijk van de leeftijd. Een kind van:

- zes jaar kan tien minuten aan een taak werken,
- tien jaar kan dat twintig minuten,
- dertien jaar en ouder kan het dertig minuten.

3 Factoren die de concentratie beïnvloeden

Kinderen op school hebben soms moeite zich te concentreren. Daar kunnen verschillende factoren een rol in spelen.



We bekijken de verschillende factoren.

Leerkracht /onderwijsassistent

Het klinkt misschien raar, jijzelf als oorzaak van concentratieproblemen van een leerling. Het kan. Een leerkracht of onderwijsassistent kan (mede)oorzaak zijn van problemen met concentreren. Bijvoorbeeld:

- de leerkracht/onderwijsassistent is zelf een bron van onrust, doordat hijzelf chaotisch is of zijn lessen slecht voorbereidt. Maar ook doordat hij saai lesgeeft, of een eenzijdige belangstelling heeft.

Birgit is onderwijsassistent in groep 7 van basisschool Peter Pan. Ze is helemaal gek van paarden en paardrijden en dat is te merken ook. Als ze een tekenopdracht geeft, gaat die over paarden. Als ze een rekensom uitlegt, worden er steeds paarden in betrokken. Vandaag komt ze met een verhaal over paarden. Een groot deel van de leerlingen heeft het helemaal gehad met paarden. Luuk zakt onderuit op zijn stoel en geeft een harde gaap. 'Beetje moe vandaag, Luuk?' vraagt Birgit 'Nee joh,' zegt Luuk, 'dat lijkt maar zo, ik kan geen paard meer zien.'

- de leerkracht/onderwijsassistent stelt te hoge of te lage eisen aan leerlingen. In beide gevallen is het voor leerlingen moeilijk de aandacht erbij te houden.
- de leerkracht/onderwijsassistent geeft teveel opdrachten tegelijk, of maakt de opdrachten te complex.
- de leerkracht/onderwijsassistent heeft andere zorgen dan zijn leerlingen. Problemen in de privésituatie bijvoorbeeld. Hier door kan hij zich niet volledig geven aan de leerlingen. Die voelen dat en raken zelf ongeconcentreerd.

Leerstof

Leerstof moet aansluiten bij leerlingen. Als leerstof te saai of te druk, te moeilijk of te makkelijk is, is het voor de leerling moeilijk om zich erop te concentreren.

Het is Sinterklaastijd. Onderwijsassistent Robin heeft een leuk werkblad gemaakt voor de kleuters. Overal over het werkblad dwarrelen pepernoten en kleine zwarte pietjes. Tijs kan zijn ogen er niet vanaf houden. Wat een prachtig werkblad. Na een kwartier heeft hij nog niets van zijn opdracht gedaan.

De omgeving

Net zoals een te prikkelend werkblad kan ook een omgeving teveel prikkels geven.

In de klas van Jaimy hangen prachtige posters aan de muur. Omdat het kerst is, staat de kerstboom in de hoek van het lokaal, in een andere hoek liggen de knutselspullen voor de kerstballen die vanmiddag afgemaakt worden. Op de tafel van de leerkracht staat de traktatie die Ivo straks uit mag delen en op zijn eigen tafel ligt een etui vol pennen, stiften en andere rommel-tjes. Jaimy weet bijna niet meer waar hij het eerst naar moet kijken.

Ga eens rustig zitten en stel jezelf de volgende vragen:

- Maakt het lokaal een rustige indruk of zijn er veel afleiders zoals in het voorbeeld hierboven?
- Hoeveel lawaai is er in het lokaal, maar ook op de gang?
- Hoe is het licht in de klas?
- Staat er een raam open, komt er frisse lucht binnen?
- Waar zit Ivo? Heeft hij een plaats in de klas die geschikt is voor hem?
- Welke kinderen zitten bij elkaar? Is dat een goede keus?
- Hoe is de temperatuur in het lokaal?

In een rustige, sobere klas wordt meer geconcentreerd gewerkt.

Leerling

Het lijkt logisch om de oorzaak bij de leerling zelf te zoeken. Sommige kinderen kunnen zich nu eenmaal beter concentreren dan anderen. Daarbij kan het zo zijn dat een leerling zich normaal gesproken wel kan concentreren, maar nu even niet. Misschien is de leerling ziek of is er sprake van stress. Misschien zijn er problemen thuis. In dat geval moet je als leerkracht of als onderwijsassistent proberen de oorzaak van het probleem te achterhalen.

Heb je een leerling met concentratieproblemen, onderzoek dan eerst bovengenoemde factoren. Als je alle eerder genoemde factoren hebt bekeken en er is geen aanwijsbare reden voor de concentratieproblemen van een kind, dan moet je er iets mee gaan doen.

4 Aanpak concentratieproblemen

Het ene kind kan zich beter concentreren dan het andere. Dat hoort bij het kind. Je kunt wel proberen een kind te helpen om langer geconcentreerd te werken. Daarvoor is het belangrijk dat je het kind goed observeert. Je kunt de volgende vragen gebruiken:

- Zijn er momenten waarop het kind meer geconcentreerd werkt? Zo ja:
 - Heeft dat te maken met het tijdstip? 's Morgens, na de pauze?
 - Heeft dat te maken met de activiteit? Iets actiefs, iets wat hij leuk vindt?
 - Heeft dat te maken met alleen werken of samenwerken?
 - Heeft dat te maken met stimuleren, belonen?
- Hoe lang kan het kind maximaal geconcentreerd werken?
- Welke dingen boeien hem?
- Waardoor raakt het kind uit zijn concentratie?

Als je merkt dat een kind op bepaalde momenten beter geconcentreerd werkt, kies je deze momenten. Misschien kun je ze wat rekken, of er een moment bij nemen waarop het normaal wat minder gaat. Misschien helpt een beloning. Of een kort moment van ontspanning.

'Vorige week heb je tot de grote wijzer op de 8 stond gelezen in je boek. Zullen we eens kijken of het vandaag tot de 9 lukt?' vraagt onderwijsassistent Hanife aan Lieke. Lieke knikt. Ze gaat het proberen. Als de grote wijzer bij de 8 is, begint ze een beetje te draaien op haar stoel. Ze kijkt rond. Hanife geeft haar een knipoog en steekt haar duim omhoog. Dapper kijkt Lieke weer in haar boek en probeert zich nog vijf minuten op het verhaal te concentreren. Als de wijzer op de 9 staat, zegt Hanife tegen haar: 'Goed gedaan. Weet je ik heb zo'n dorst, kun jij voor mij even een kopje thee halen beneden?'

Het kan ook zijn dat je merkt dat een kind vastloopt. Dan kan een stappenplan helpen. Het kind kan niet verder en met zijn stappenplan weet hij dan wat hij moet doen.

Bas weet al bij de eerste som niet meer hoe het moet. Hij begint te draaien op zijn stoel en kijkt eens bij Hawa achter hem hoe zij het doet. Daar wordt hij niet wijzer van. Dan bedenkt hij dat hij zijn rekenhulpje erbij mag pakken. Hij kijkt erop, begint bij stap 1 en oh ja, nu weet hij het weer. Opgelucht begint hij de som te maken.

Je kunt ook met een individuele leerling of met een klas of groepje leerlingen concentratieoefeningen doen.

5 Concentratie verbeteren

In deze paragraaf geven we tips om de concentratie te verbeteren. Ook geven we voorbeelden van concentratiespelletjes. Naarmate je ze moeilijker of makkelijker maakt, kun je ze bij jongere of oudere kinderen gebruiken.

Tips om de concentratie te verbeteren

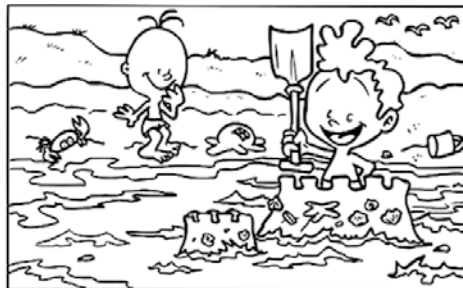
Er zijn manieren waarop je kunt werken aan het verbeteren van de concentratie.

- Voorkom overprikkeling en creëer rust:
Je kunt ouders adviseren om thuis een sfeer van rust te creëren: niet de hele dag de tv of muziek aan of met de laptop bij de tv. Thuis, maar ook op school kun je een kind leren om pas iets nieuws te pakken, als het spelletje of materiaal dat ervoor gebruikt is, opgeruimd is. Ook kun je afspraken maken over hoeveel keer er geruild mag worden. Een kind leert zo beter na te denken wat hij gaat doen en rent niet de hele tijd van het ene naar het andere materiaal. Hij houdt zo de aandacht beter bij één ding. Je kunt dit ook oefenen met een kookwekker: de leerlingen moeten een bepaalde tijd bezig zijn met een bepaald spel/materiaal.
- Onderbreek spel niet (te vaak):
Een kind dat vaak gestoord wordt in zijn spel, leert niet om geconcentreerd met iets bezig te zijn. Laat een kind dat lekker bezig is, zijn eigen gang gaan.
- Body- en braingym:
Body- en braingym is een methode waarbij door het uitvoeren van bepaalde bewegingsoefeningen de energie in het lichaam beter gaat stromen. Hierdoor verloopt het leerproces makkelijker en is de leerling meer ontspannen. Hij kan ook met meer aandacht leren en beter onthouden. De oefeningen zijn simpel en eenvoudig te leren. Door regelmatig de oefeningen te doen, zal het kind met sprongen vooruit gaan. Wetenschappelijk onderzoek naar de werking van de hersenen heeft bewezen dat beweging nieuwe verbindingen legt tussen hersencellen. De body- en braingym bewegingen stimuleren het kind om de werking van de linker- en de rechterhersenhelft beter in balans te brengen. Op internet kun je hier meer informatie over vinden. Op diverse scholen wordt deze methode al toegepast.

- Concentratiespelletjes:

Concentratiespelletjes helpen ook de concentratie te verbeteren. We noemen er een aantal:

- memory-spel;
- ik zie, ik zie wat jij niet ziet....;
- ik ga op vakantie en neem mee....;
- zoek de verschillen;
- een liedje aanleren met bewegingen;
- kwartet spelen;
- een verhaal vertellen en aankondigen dat je er fouten in gaat maken;
- een tekenopdracht waarbij je steeds informatie geeft: teken een boom, naast de boom staat een koe, aan de andere kant van de boom staat een huis. Het huis heeft twee ramen....;
- raadsels;
- iemand of iets in gedachten nemen; door vragen te stellen, raden de leerlingen wat het is;
- iemand gaat de gang op, als hij/zij terugkomt, is er iets veranderd in het lokaal;
- een zin fluisterend doorgeven;
- voorwerpen onder een doek leggen en laten voelen wat het is;
- een aantal voorwerpen laten zien; doe er een doek over: wie weet ze nog allemaal;
- geluiden laten raden.



ZOEK DE 6 VERSCHILLEN

