

# Help!

## Hoe leer ik mijn kind concentreren?

In elk OUDERS & COO Magazine vindt u een speciaal katern. Met info en handige tips over vaardigheden die uw kind zowel thuis als op school goed van pas komen.

TEKST: MARIEKE ORRIÉNS (PEDAGOOG EN MASTERFACILITATOR DEUGDENPROJECT NEDERLAND, VIRTUESIC.NL, DEUGDENPROJECT.NL). BEELD: STUDIO BAJO

De HELP! FORMULE stimuleert de samenwerking tussen thuis en school. Met een katern in elk magazine en een bijbehorende ouderbrochure en ouderavond. Komend thema: *verantwoordelijkheid*.



Op leuke dingen kunnen ze zich dus wel langer dan 5 minuten concentreren...

# Leren concentreren

**W**at hebben Oprah Winfrey, Johan Cruyff en Justin Bieber gemeen? Ze kunnen zich concentreren! Concentratie is de kunst je aandacht erbij te houden, ongeacht wat er om je heen gebeurt. Ooit wel eens een tennisser Wimbledon zien winnen zonder concentratie? Concentratie is de sleutel tot succesvol leren, creativiteit en je doel bereiken. En dat geeft zelfvertrouwen. Maar: voor veel kinderen is concentreren een grote hinderpaal.

## Concentratiegebrek

**Nicole, moeder van Ot (9) wordt geregeld door de leerkracht naar school geroepen: "Uw kind zit te dromen in de klas. Daardoor mist hij de uitleg en kan zijn werk niet doen."**

Ot is niet het enige kind dat moeite heeft zich te concentreren. Het is een veelgehoorde klacht in het onderwijs dat het om steeds meer kinderen gaat (bron: Ortho

## Tijdelijk of structureel?

Wie zich niet concentreert mist dingen, vergeet ze af te maken, heeft veel meer tijd nodig en komt niet goed mee op school. Of wordt soms een stoorzender in de klas. In extreme gevallen kan een kind daardoor buiten de groep gaan vallen.

Er zijn allerlei redenen waarom kinderen weleens moeite hebben hun aandacht erbij te houden. Vaak is dat iets tijdelijks. Bijvoorbeeld als een kind even niet lekker in zijn vel zit, ongemotiveerd, onzeker of oververmoeid is, of niet begrijpt wat het moet doen.

Er zijn ook kinderen met duidelijk aanwijsbare lichamelijke oorzaken. Zij zijn bijvoorbeeld zeer prikkelgevoelig, overbeweeglijk, hebben stemmingswisselingen of specifieke leerproblemen. Soms is er sprake van ADHD of ADD. Maar ook in die gevallen is er een wisselwerking met de omgeving. Want

omgevingsfactoren kunnen de aanleg van een kind versterken maar ook verzachten.

## Heftige situaties

Soms gebeurt er iets heftigs in het leven van een kind, waardoor het ineens grote moeite heeft zich te concentreren op school. Dat gebeurde Juul (15) toen haar nichtje van 2 verongelukte. Dan moet een kind de gelegenheid

- ✓ Zorg dat de huiswerkplek opgeruimd is.
- ✓ Help met overzicht: Wat moet je wanneer afhebben? Waar begin je mee?
- ✓ Leer uw kind het werk op te delen in stukjes. Zo is er telkens iets 'af' en dat geeft grip.
- ✓ Laat uw kind niet achter elkaar doorgaan maar regelmatig stops inplannen.
- ✓ Laat uw kind zélf doelen stellen. Gaat hij voor een 'voldoende' of voor 'goed'? Hoeveel tijd, inzet en doorzettingsvermogen is daarvoor nodig?
- ✓ Sta samen stil bij wat goed gaat, wat nog moeilijk is en wat uw kind nodig heeft om door te kunnen.

krijgen om dit te verwerken. Je kunt immers pas iets nieuws tot je nemen als daar ruimte voor is. En dat kan niet met een hoofd en hart vol (heftige) emoties. Hoe help je een kind dan verder?

Neem voor kinderen die zich makkelijk uiten tijd om te luisteren. Stel *wat-* en *hoe-*vragen: 'Hoe voelt dat voor jou?' 'Wat raakt je het meest?' Zulke vragen nodigen uit meer te vertellen. *Waarom-*vragen halen een kind juist weg bij zijn gevoel. U merkt vanzelf aan het kind wanneer het genoeg is en het zelf weer verder kan.

Bij binnenvetters werkt een gezamenlijke activiteit goed. Een stuk wandelen, fietsen of een klus doen. Stel terloops vragen waarbij u zorgt dat u elkaar niet aankijkt. Dat maakt het voor binnenvetters makkelijker om te praten. Dingen op papier zetten (dagboek, tekenen) kan ook helpen.

**Thuis wel, op school niet Tom, de vader van Gijs, zit met z'n handen in het haar: "Thuis kan hij zich wel concentreren op wat hij leuk vindt - tafelvoetbal met mij, computergames - maar op school gaat het niet."**

Menig ouder krabt zich achter het oor over deze ogenschijnlijke tegenstelling. Tamar de Vos-van der Hoeven, psycholoog en orthopedagoog, maakt een duidelijk onderscheid tussen de concentratie op een zelfgekozen taak en een taak die 'moet'. Bij dat laatste kun je van een 6-jarige slechts verwachten dat het zich zo'n 10 minuten kan concentreren op een en dezelfde taak, van een kind van 10 jaar zo'n 20 minuten en van een 13-jarige zo'n 30 minuten. Daarom is het belangrijk om inspanning en rust regelmatig af te wisselen om weer 'op te laden'.

# Help!

Hoe leer ik mijn kind concentreren?



## Stabiele omgeving

Hoewel het concentratievermogen van kinderen deels biologisch bepaald is, wil dat niet zeggen dat ze het niet kunnen leren. U kunt zorgen voor gunstige omgevingsfactoren. Als een kind opgroeit in een stabiele en veilige omgeving kan het zijn volle aandacht op andere dingen, zoals school, richten.

### De belangrijkste tips:

- Geef het goede voorbeeld. Houd zelf ook uw hoofd bij de dingen die u doet.
- Stel duidelijke regels en wees consequent.
- Maak oogcontact als u iets uitlegt, geef één opdracht tegelijk.

- Check of de boodschap is aangekomen, laat uw kind deze herhalen.
- Zorg voor rustmomenten in de dag: lezen, spelletje, kletsen.
- Een duidelijke dagindeling geeft rust in het hoofd van uw kind.
- Wees niet bang voor verveling, het is de voedingsbodem voor nieuwe creativiteit en daarna uren geconcentreerd spelen.
- Zorg dat uw kind regelmatig (lieft buiten) beweegt en gezond en gevarieerd eet. Beperk suiker: te veel verhoogt de afgifte van cortisol (stresshormoon) wat de concentratie vermindert. Energierepen en -drankjes vol suiker werken juist averechts.

- Zorg dat uw kind voldoende slaapt.
- Helpen bij het structureren en plannen van huiswerk.
- Geef uw kind voldoende echte en volledige aandacht.

### Doetips die concentratie vereisen:

- Samen puzzelen, Memory of een balspel doen.
- Elkaar raadsels opgeven.
- 'Ik ga op reis en neem mee...'
- Je kind groente laten snijden of aardappels laten schillen.
- Zacht en langzaam praten in plaats van steeds harder en sneller.

### Leermomenten

Weten of u uw kind het goede voorbeeld geeft qua concentratie

## Weetjes

- ✓ Mussen kunnen zich van alle dieren het langst concentreren.
- ✓ Muggen daarentegen zijn berucht om hun korte aandachtsspanne.
- ✓ De gemiddelde aandachtsspanne van een volwassene is 20 minuten, van een 2-jarige 5 minuten.
- ✓ Muziek leidt toch af bij huiswerk: het vertraagt het werktempo en de verschillende geluiden verstoren de concentratie (onderzoek universiteit van Wales 2010).
- ✓ De vetzuren in vette vis (makreel, tonijn, zalm) hebben een positieve invloed op de concentratie. Voor niet-viseters zijn visoliecapsules een optie.



# Help!

Hoe leer ik mijn kind concentreren?

kan alleen door kritisch te kijken naar wat uw kind dagelijks van u ziet. Hoe snel bent u zelf afgeleid? Geeft u uw kind de tijd om iets rustig af te maken of eist u directe actie? Luistert u het verhaal dat uw kind vertelt uit of bent u in uw hoofd al met andere dingen bezig? In hoeverre brengt u uw eigen onrust (bijvoorbeeld van werk) op uw kind over? Bent u realistisch in wat u van uw kind verwacht? Ook de leerkracht kan stilstaan bij zijn rol: legt hij de opdracht duidelijk en gestructureerd genoeg uit? Biedt hij de lesstof aantrekkelijk en gevarieerd aan? Heerst er voldoende rust in de klas? Is er voldoende afwisseling tussen werken en ontspannen? Bespreek samen met school welke maatregelen uw kind kunnen helpen.

## Positieve relatie

Blijf - als uw kind moeite houdt met zich te concentreren - in elk

geval oog houden voor de positieve kwaliteiten die het óók laat zien. Houd de relatie positief. Als uw kind voor de zoveelste keer zijn aandacht er niet weet bij te houden, richt u dan op de momenten dat het even wél goed ging. Want succes motiveert en geeft zelfvertrouwen en beiden hebben een gunstig effect op de concentratie.

**Annelies:** "Het helpt dat ik Eva (9) nu positief benader. Ze deelt meer met me, wat mij weer de kans geeft om daar positief op te reageren."

## Tot slot

Mindfulness is een populaire manier om aandacht te trainen. Je leert opmerkzaam te zijn en de dingen die je doet met aandacht te doen. Ook kinderen kunnen een mindfulnessstraining volgen (mindfulnessvoorkinderen.com en mindfulkids.nl). De eerste onderzoeksresultaten zijn positief. Kinderen die de

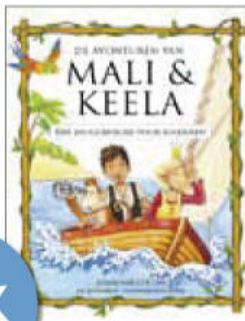


training volgden merkten nu als ze afgeleid, piekerig, verdrietig of gestresst zijn en weten hoe ze daarmee om kunnen gaan. Dat helpt ze om beter geconcentreerd te blijven (E. van de Weijer-Bergsma, UvA, 2011). Ook kinderyoga kan helpen om de concentratie te verbeteren.

## Lezersactie:

### De avonturen van Mali & Keela

In dit spannende deugdenboek voor kinderen (6-9 jaar, € 15,95, [actonvirtues.nl](http://actonvirtues.nl)) ontdekken Mali en Keela tijdens allerlei avonturen deugden als eerlijkheid, zelfvertrouwen, moed en vastberadenheid. Met uitleg en leuke discussievragen voor kinderen. Winnen? Mail uw naam en adres voor 15 oktober naar [info@ouders.net](mailto:info@ouders.net) o.v.v. 'Deugden'.



2x

## Gratis brochures over deugden!



Heeft uw school een abonnement op dit magazine voor alle ouders van de school? Dan kan de school gratis HELP! Brochures downloaden voor ouders via [www.ouders.net](http://www.ouders.net) > VIP-scholenpagina. Met leuke info en tips over het aanleren van deugden als doorzettingsvermogen, zelfvertrouwen en plannen. Vraag ernaar op school!

Extra voor scholen met een schoolabonnement