

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. Concentratie wordt vaak omschreven als aandacht. Het gaat dan om het richten of het volhouden van de aandacht. In het onderwijs gaat het bijvoorbeeld om aandacht voor leerstof, een taak, een 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. Als een kind zelf kiest wat het doet (vrijwillige concentratie), bijvoorbeeld spelen met lego, een stripboek lezen of 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.

Op school hebben kinderen daarom soms moeite om zich te concentreren. Daarin kunnen verschillende factoren een rol spelen:

- De leerkracht. Hij of zij is niet gestructureerd of geeft wat saai les. Ook kan de leerkracht te hoge of te lage eisen aan een leerling stellen, waardoor het voor de leerling moeilijk is de aandacht erbij te houden. Het kan ook zijn dat er teveel opdrachten tegelijk of te complexe opdrachten worden gegeven.
- De leerstof. Deze moet aansluiten bij de leerling. Als leerstof te saai of te druk, te moeilijk of te makkelijk is, dan is het voor de leerling moeilijk om zich erop te concentreren.

- De omgeving. Een omgeving kan teveel prikkels geven. Denk aan lawaai in het lokaal of op de gang, de hoeveelheid licht en frisse lucht en de temperatuur in de klas. Denk daarom aan een geschikte plaats in de klas voor de leerling en aan het gebruik van een studiebuddy of koptelefoon.
- De leerling. Misschien is de leerling moe, ziek of is er sprake van stress. Het is belangrijk om de oorzaak van het concentratieprobleem te achterhalen.

Aanpak van concentratieproblemen

U kunt proberen uw kind te helpen om langer geconcentreerd te werken. Hiervoor is het belangrijk dat u uw kind goed observeert. U kunt de volgende vragen gebruiken:

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

Als u merkt dat uw kind op bepaalde momenten beter geconcentreerd werkt, kiest u deze momenten om uw kind aan het werk te zetten. Misschien kunt u de tijd wat oprekken of er een moment bij nemen waarop het normaal wat minder gaat. Misschien helpt een beloning of een kort moment van ontspanning.

Tips om concentratie te verbeteren

Er zijn verschillende manieren waarop u kunt werken aan het verbeteren van de concentratie van uw kind.

Voorkom overprikkeling en creëer rust

- Niet de hele dag de tv of muziek aan of met de laptop bij de tv.



- Leer uw kind om pas iets nieuws te pakken als het spelletje of materiaal dat ervoor gebruikt werd, opgeruimd is. Uw kind houdt zo de aandacht beter bij één ding. U kunt dit ook oefenen met een kookwekker: uw kind moet een bepaalde tijd bezig zijn met een bepaald spel of materiaal.

Onderbreek het 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.

Concentratiespellen helpen om de concentratie te verbeteren

- 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 u er fouten in gaat maken.

