Concentratie verhogen

# Uitwendige afleiders

*Deze les gaat over het verhogen van de concentratie bij uw leerlingen tijdens het studeren.   
Je herinnert je waarschijnlijk zelf nog je studentenperiode… het was waarschijnlijk niet altijd gemakkelijk om je aandacht helemaal op één iets te richten. Af en toe sta je nog eens recht om een appel te halen, of ga je aan de praat met iemand in de omgeving ofzo… de leerlingen van vandaag hebben hun cel als afleider. Het is altijd iets he! Toch zijn wij er van overtuigd dat het mogelijk is om zoveel mogelijk afleiding weg te halen, volgende tips kunnen behulpzaam zijn, je kan ze aan de leerlingen meegeven tijdens de les. We raden je verder ook aan om de studietips af te drukken, helemaal vooraan in de map; je kan deze interessante stencil afgeven voor een rep ronde of examenperiode.*

Het belangrijkste wat je je leerlingen kan meegeven is: zoek een rustige plaats om te studeren!   
Met rustig bedoelen we stil en netjes. Een plaats waar je niet gestoord wordt, waar niemand plots binnen komt gewandeld met een vraag, of dergelijke. Geef ook aan dat ze alles best voordien klaarleggen, op deze manier kunnen ze hun aandacht richten op de activiteit zelf. Zo worden ze niet afgeleid door een zoektocht naar materialen.

Verdeelde aandacht tijdens het studeren leidt meestal tot verspilde aandacht én verspilde tijd, geef daarom je leerlingen aan dat ze zich best met één iets bezig houden wanneer ze studeren. Logischerwijze; hun studie, natuurlijk.

Wanneer je leerlingen hun aandacht op meerdere zaken richten, krijgt het studie onderwerp vaak een tweede plaats. Leukere dingen eisen de aandacht op en dat is jammer. Een onderwerp waar ze normaal gezien een half uur aan studeren, kost ze nu anderhalf uur de tijd. Niet leuk, nee.

|  |
| --- |
| **Oké, allemaal goed en wel maar wat geef ik mijn leerlingen nu mee?** |
| * Geef ze aan dat ze best een rustige plaats opzoeken, weg van geluiden, hun cel, televisie, video games, noem maar op. Het zal ze minder tijd dan nodig kosten om dingen te onthouden wanneer ze hun volle aandacht schenken. |
| * Vertel ze om duidelijk te zijn en eisen te stellen naar hun omgeving. De zin: “Ik wil nu niet gestoord worden, ik studeer op dit moment”, kan ze daarbij helpen; of ze kunnen een brief ophangen waar het duidelijk aangegeven staat dat ze geen tijd hebben. |
| * aZeg ze om weg van het raam te draaien, of het gordijn te sluiten zodat ze niet afgeleid raken van wat er buiten of in de buurt gebeurt. |
| * Het belangrijkste is: een rustige, nette werkplek, geef ze dat ook mee |
| * Zeg ze dat studeren met muziek kan, maar dat ze best muziek zonder tekst kiezen, dat leidt minder af dan muziek mét tekst. |

# Inwendige afleiders.

Bovenstaande voorbeelden waren uitwendige gebeurtenissen, deze voorvallen uit de omgeving die leiden de leerlingen af. Zoals de titel suggereert, kunnen bepaalde zaken vanbinnen ook voor afleiding zorgen. Wanneer leerlingen dagdromen of in hun hoofd bezig zijn met andere dingen, dan onthouden ze hun leerstof ook minder goed. Ondanks het niet gemakkelijk is om van afleidende gedachten af te komen, daarom kan onderstaande lijst van pas komen

|  |
| --- |
| **Ja, dus? Wat geef ik mijn leerlingen dan mee?** |
| * Geef ze mee om die gedachten even op te schrijven. Wanneer ze dat doen kunnen ze er later misschien op terugkomen, na hun studie. |
| * 5 minuutjes pauze kan wonderen doen, vooral als ze die pauze met een actieve bezigheid vullen. Dit kan de leerlingen helpen om hun gedachten aan de kant te zetten en te focussen op het moment. |
| * Wanneer ze voelen dat ze teveel gewerkt hebben kunnen ze het volgende proberen: Je kan ze de instructie geven om: “Hun ogen te sluiten, in te ademen en rustig uit te ademen”. Geef ze aan dat ze best zoveel als mogelijk hun gedachten negeren. Ze richten hun aandacht enkel en alleen op hun ademhaling, de rest is bijzaak. Deze techniek heet mindfulness, ben je geïnteresseerd? Zoek het eens op. |
| * Koffie of energydrank kan de energie omhoog krikken. Geef wel aan dat ze hier best zuinig mee omspringen, het kan niet de bedoeling zijn dat ze nerveus worden door die drankjes. |
| * Vertel ze om tot zichzelf te spreken tijdens het werk. Wanneer leerlingen aan de praat gaan met hunzelf, onthouden ze beter hun leerstof. |

# Volhouden van aandacht.

Het is belangrijk dat leerlingen zicht hebben op hoe lang ze kunnen opletten, ze moeten weten hoe lang ze hun aandacht kunnen volhouden, dit verschilt van leerling tot leerling. Ze kunnen het uittesten voor zichzelf, zo weten ze het voor zichzelf. Ze kunnen het als volgt **nagaan** **voor** **hunzelf**:

1. Laat ze kiezen hoe lang ze proberen concentreren (+/- 40 minuten is een goed idee).
2. Geef ze mee dat ze best een wekker zetten gedurende die tijdspanne.
3. Nu leren ze tot de wekker afloopt. Als je tegen het einde van die 40 minuten al droomt, dan pauzeren. Geef ze mee dat het belangrijk is dat ze hun pauzes afstemmen naargelang hun studietijd! (Als je 20 minuten studeert, neem je bijv. slechts vijf minuten pauze. Studeer je een uur, dan neem je 15 minuten pauze etc…)

Concentratie verschilt van leerling tot leerling, zoals net aangekaart. Laat ze daarom voor zichzelf uitmaken hoelang ze studeren en hoelang ze ontspannen. Daar hebben zij het beste zicht op.   
Je kan ze bovenstaande richtlijnen meegeven als houvast.

**In de klas testen:**

1. Geef een les die leerlingen interessant vinden en laat zonder aankondiging een wekker afgaan.
2. Vraag de leerlingen of ze nog bij de les waren. Dit schrijven ze dan voor zichzelf op.
3. Leerlingen die nog geconcentreerd waren kunnen gedurende langere periodes bezig zijn aan een taak zonder afleiding.
4. Leerlingen die niet meer geconcentreerd waren moeten nagaan hoe lang ze al afgeleid waren. (Dit kan door de klaswekker te laten afgaan op een ander tijdstip). Je kan ze dit voor hunzelf laten nagaan

# 4. tijdslimieten

Zowel in de klas, als thuis is het belangrijk dat hun taken timen. Het is pas mogelijk een goede planning op te stellen, als ze weten hoe lang een taak in beslag neemt

|  |
| --- |
| **Dat doen ze zo:** 1. Draag ze voor om een taak te maken en na te gaan hoe lang ze daar over deden aan de hand van een wekker.  2. Laat ze voordien een schatting maken over de tijd die ze denken te investeren in een opdracht en laat ze daarna nagaan als ze zich hier aan hielden. |

Gebruik een **timer** in de klas! geef de leerlingen bijvoorbeeld twee minuten de tijd om een rekensom op te lossen. Geef ze daarna de volgende en zo verder.   
Die tijdsdruk zorgt er voor dat de leerlingen vlotter te werk gaan, ze zullen minder afgeleid zijn. Vergeet niet om extra uitleg aan te bieden wanneer leerlingen hier nood aan hebben, dit gebeurt best voordien de oefeningen.  
  
Differentieer tussen leerlingen wanneer je dit soort oefeningen voordraagt; Sommige leerlingen zullen één minuut spenderen aan een rekensom, wpaar anderen drie minuten mee bezig zijn. Geef extra opgaven aan leerlingen die sneller werken en haal opgaven weg bij leerlingen die minder snel werken.

# Bronnen:

Deneve, M., Van Cauwelaert , J., & Peeters, L. (2014). *Leerbeest 3.0.* Averbode.

Geessinck, N. (2014). *Huiswerk maken begint met leren plannen.* Opgehaald van Thuis in onderwijs.nl: http://www.thuisinonderwijs.nl/huiswerk-maken-begint-met-leren-plannen/

Organisatie van het leerproces. (2013). Retrieved from: https://www.leraar24.nl/dossier/5309/organisatie-leerproces

Opgenhaffen, T., & Allegaert , S. (2011). *Leren Hoe? Zo!* Leuven: LanooCampus.