



Concentreren

Concentratie is de vaardigheid waarbij je de volledige aandacht richt op een ding of activiteit, hierbij de omgeving een rol net als gezondheid en ontspanning.

Les 1 Aspecten bij concentreren

Doel: Leerlingen kunnen aangeven wat hen wel en niet helpt bij concentreren.
Leerlingen kunnen aangeven wat ze gaan proberen om hun concentratie te verbeteren.

Materiaal: [vragenlijstje](#), (voor een voorbeeld klik je op de link)

Tijdsduur: 45 minuten

Activiteiten:

Laat leerlingen in groepje bespreken wanneer het wel en niet lukt om zich te concentreren. Laat ze daaruit punten halen die de concentratie juist bevorderen of niet.

Geef leerlingen een individueel vragenlijstje over concentratie. Bedenk vooraf of je alle antwoorden wil bespreken of niet. Neem de tijd om stil te staan bij de laatste vraag. Hierbij kun je ook bespreken wat de invloed is van ontspanning, frisse lucht, beweging en voldoende rust/slaap.

Laat tot slot leerlingen een plan maken waarin staat wat ze gaan oefenen ter verbetering van hun concentratie of juist wat ze blijven doen ten behoeve van hun concentratie.

Les 2 Not-to-do lijst

Doel: Leerlingen kunnen aangeven wat ze eigenlijk niet moeten doen om hun werk af te krijgen.

Materiaal: template Not-To-Do lijst, bijlage 1

Tijdsduur: 30 minuten

Activiteiten:

In de eerste les hebben leerlingen gekeken naar wat ze zou kunnen helpen om zich te concentreren. In deze les gaan ze zichzelf een advies geven wat ze eigenlijk niet moeten doen. Dit zijn activiteiten die doen, een soort valkuilen, waardoor ze hun werk niet afkrijgen.

Bespreek wat een not-to-do lijst is. De not-to-do lijst heeft ook te maken met het prioriteiten kwadrant. Het gaat erom dat ze het werk uit het kwadrant 1, *belangrijk - dringend*, gedaan krijgen. Kwadrant 4, *niet belangrijk - niet dringend*, zal een plaats krijgen op de not-to-do lijst.

Laat ze individueel de template invullen. Klassikaal nabespreken kan aan de hand van de onderdelen die op de template staan.

Losse oefeningen

Op internet zijn oefeningen te vinden om met leerlingen te doen zodat ze hun concentratie leren versterken. Er zijn oefeningen voor gewone vaklessen en oefeningen voor de mentorles. Bespreek de oefeningen na, leerlingen zullen verschillend effect merken van de oefeningen. Om echt effect voor elkaar te krijgen is het handig dat ze de oefeningen thuis ook oefenen.

Hierna vind je een aantal voorbeeld oefeningen voor in de mentorles.



- **Ademhalingsoefeningen:**

- bijvoorbeeld 3 keer buikademhaling afwisselen met 3 keer ribbenademhaling gedurende 5 minuten

- **Visualisatie voorwerp 1**

Stap 1

Neem een voorwerp uit je etui, bijvoorbeeld een gum, en bekijk het van alle kanten. Al je aandacht gaat naar de gum je bestudeert hem goed. Probeer niet afgeleid te worden door gedachten die in je opkomen. Denk niet aan waar de gum vandaan komt, hoe duur ie is, waarom hij viezig is etc. Gewoon kijken, voelen en aanraken.

Stap 2

Deze stap is dezelfde als de vorige, alleen nu visualiseer je de gum met je ogen dicht. Probeer de gum te zien en te voelen in je gedachten. Vorm een duidelijk beeld van de gum. Als het moeilijk wordt, doe dan je ogen open, kijk naar de gum, en ga dan weer verder.

Stap 3

Als je voorgaande stappen onder de knie hebt, kun je met deze beginnen. Teken een geometrisch figuur zoals een driehoek, een rechthoek of een cirkel. Maak het ongeveer 10 cm. groot en kleur het in. Richt nu al je aandacht op dit figuur. Je ziet alleen dit figuur, voor jou is dat het enige wat er op dit moment bestaat, niets anders.

Stap 4

Zelfde oefening als de vorige, alleen probeer je nu het figuur nu voor je te zien met je ogen dicht. Als het moeilijk wordt of je vergeet hoe het figuur eruit ziet, open dan je ogen en kijk naar het figuur. Sluit je ogen weer en ga verder met de oefening.

Stap 5

Deze oefening is dezelfde als bovenstaande, alleen nu visualiseer je het figuur met de ogen open zonder naar de figuur te kijken.

Stap 6

Als alle je alle vorige stappen onder de knie hebt kun je met deze stap beginnen. Probeer om minimaal 5 minuten zonder gedachten te blijven. Als het goed is hebben deze oefeningen het mogelijk gemaakt om rust in je hoofd te krijgen. Hoe vaker je deze oefening doet hoe makkelijker het wordt.

- **Visualisatie voorwerp 2**

- Kijk 2 minuten aandachtig naar een eenvoudig voorwerp,
- Kijk 2 minuten naar een complex voorwerp,
- Visualiseer, met ogen dicht, het complexe voorwerp zo gedetailleerd mogelijk
- Laat de leerlingen eventueel in groepjes het complexe voorwerp beschrijven waarbij ze elkaar kunnen aanvullen en waarbij ze kunnen bespreken wat er anders is in de beschrijvingen. Het gaat niet zozeer om goed of fout, maar wel om nauwkeurigheid.

- **Inbeelding fruit**

- Neem twee minuten om op afstand een stuk fruit waar te nemen.
- Maak met ogen dicht een beeld van het stuk fruit:
 - hoe ziet het eruit,
 - hoe ruikt het,
 - hoe proeft het,
 - hoe voelt het
- Probeer de gedachten die boven komen over het stuk fruit weer weg te laten gaan.

- **Tellen met de groep**

- Verdeel de groep in tweetallen. Alle tweetallen tellen gezamenlijk 1, 2, 3. Hierbij wordt binnen het tweetal afgewisseld wie telt.
- Als dit lukt wordt 1 vervangen door een klap, dus klap, 2, 3
- Als dit lukt wordt 2 vervangen door een sprong, dus klas, sprong, 3
- Als dit lukt wordt 3 vervangen door het benoemen van de geboorteplaats van degene die aan de beurt is, dus klap, sprong, geboorteplaats.



- Maak drietallen. Nu wordt het tellen: klap, sprong, geboorteplaats, 4.
- Als dit lukt vervang dan 4 afwisselend door klap, sprong en geboorteplaats. Daarmee wordt de volgorde:
 - Klap, sprong, geboorteplaats, klap
 - Klap sprong, geboorteplaats, sprong
 - Klap, sprong, geboorteplaats, geboorteplaats,
 - Klap, sprong, geboorteplaats, klap
 - ...
- **Zien, horen, voelen**
 - Zien: onderscheid tien voorwerpen om je heen
 - Horen: onderscheid tien geluiden om je heen
 - Voelen: onderscheid tien plekken met gevoelens van dat moment (bijvoorbeeld: horloge, verschillende kledingstukken, haar, stoel, grond, schoenen, ...)
- **De vlieg** (uit Energizerkaarten voor kinderen van Helen Purperhart, 2011)
 - Ga met de rug tegen de muur staan.
 - Buig voorover en zet de handen op de grond.
 - Zet de voeten tegen de muur.
 - Loop met de voeten tegen de muur omhoog en weer naar beneden.

