

Aandacht

Als we bewust stilstaan bij ons denken, ons gedrag en onze gevoelens, dan hebben we altijd aandacht nodig. Aandacht vormt de basis voor een groot deel van ons bewust en denkend handelen. Om executieve functies gericht in te zetten, is er dus ook aandacht nodig. Aandacht om ons te concentreren, afleidingen te weerstaan, een planning op te stellen, huiswerk te maken, ...

Definitie:

Volgehouden aandacht is de vaardigheid om aandacht te blijven schenken aan een situatie of taak, ondanks afleiding, vermoeidheid of verveling.

Een voorbeeld voor een jong kind is een karweitje van vijf minuten voltooien, onder enig toezicht. Een tiener kan met korte pauzes een tot twee uur vol aandacht aan zijn huiswerkopdrachten werken.

Waarom ontwikkelen:

De aandacht op iets richten betekent eigenlijk dat je om kunt gaan met prikkels én dat je de prikkels kunt reguleren naar belangrijkheid. Dus eerst wordt de aandacht gericht op de meest relevante prikkel.

Zeker bij saaie taken is het zeer moeilijk om de aandacht erbij te houden. Kinderen die dit moeilijk vinden herken je doordat ze snel zijn afgeleid, maar ook aan het afraffelen van het werk. Naarmate kinderen ouder worden, wordt meestal ook hun concentratieboog langer. Realiseer hierbij wel dat jonge kinderen de concentratieboog vijf minuten kan zijn en bij oudere kinderen (pubers) een paar uur. Dit is iets dat dus wel geoefend moet worden.

Verband met andere executieve functies: IC, ER, PO

Stimuleren van de vaardigheid:

- Laat het kind geleidelijk de aandachtspanne vergroten.
- Gebruik een klok, zandloper of horloge waarmee je het tijdsverloop zichtbaar kunt maken.
- Zorg dat de taak interessant voor een kind is.
- Zorg dat het kind na de taak iets heeft om naar uit te kijken.
- Geef complimentjes als het kind het lukt om de aandacht erbij te houden.

Knelpunten:

Het kind:

- vraagt steeds hoeveel werk er nog gedaan moet worden; – is snel afgeleid;
- heeft de neiging tot afraffelen;
- vertoont veel niet taakgericht gedrag;
- heeft problemen met overgang naar andere (nieuwe) taak.