

Aanbevelingen Volgehouden aandacht

Bron: boek "Slim maar... Help kinderen hun talenten benutten door hun executieve functies te versterken"

Bron: boek "Executieve functie bij kinderen en adolescenten, een praktische gids voor diagnostiek en interventie"

Beschrijving vaardigheid

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

Aanpassingen in de omgeving

- Bepaal begin- en eindtijden bij opdrachten om de leerling te helpen volhouden, zodat hij de opdracht voltooit.
- Gebruik beloningssystemen. Om effect te hebben moeten beloningen krachtig zijn, vaak gegeven worden en divers zijn.
 - Een leerling een favoriete bezigheid in het vooruitzicht stellen die direct volgt op minder leuke taken
- Taken in deeltaken onderverdelen en de leerling na elke deeltaak een pauze geven.
- Time-timer: maak het tijdsverloop zichtbaar. De leerling uitdagen om de opdracht binnen de ingestelde tijd af te maken.
- Kies het moment van de dag zorgvuldig.
 - Door leerlingen moeilijke taken te laten uitvoeren op het moment dat ze het minst moe zijn
- Zorg voor toezicht
 - Leerlingen kunnen langer werken als er iemand bij hen is die hen aanmoedigt of hen er aan herinnert om door te gaan
- Maak de taak interessant
 - Zorg dat de taak uitdagend is
 - Maak er een spelletje of wedstrijd van
 - Aansluiten bij de interessesfeer van de leerling
- Aandacht geven en complimenten geven als de leerling aan de taak werkt
- Zorg dat de leerkracht na de taak iets heeft om naar uit te kijken, wissel leuke activiteiten af met minder gewilde bezigheden

De vaardigheid aanleren

Leerlingen leren zich te concentreren betekent dat ze lerende hierboven beschreven externe strategieën te internaliseren. Dat kan door:

- Laat de leerling geleidelijk aan de aandachtspanne vergroten
 - Doe een basismeting door te timen hoelang de leerling aan een taak kan werken. Zodra je een gemiddelde tijd hebt, kun je een time-timer instellen op een tijd die 2 tot 3 minuten langer duurt
- Help de leerling zich bewust te worden van zijn concentratievermogen
 - Hoe lang ze achter elkaar kunnen doorwerken voordat ze een pauze hebben
- Leer aan hoe de leerling een taak in deeltaken kan onderverdelen die passen bij zijn concentratievermogen

- Help bij het maken van werkplan (gedeelde verantwoordelijkheid)
 - Help met het indelen van het werk op grond van hun vermogens, maar ook door te wijzen op motivationele strategieën (vb actiever maken van een taak) en aanwijzingen in de omgeving (vb instellen van een timetimer) die hij kan gebruiken om zijn aandacht ergens bij te houden
- Moedig de leerling aan om het door hemzelf bedachte plan uit te voeren
- Beloon de leerling als hij het plan met succes heeft uitgevoerd
- Draag de verantwoordelijkheid voor het maken van het plan geleidelijk aan de leerling