

CONCENTRATIE BEVORDEREN EN VASTHOUDEN,
IS EEN UITDAGING, VOOR STUDENT ÉN DOCENT

Focus! 5 strategieën om concentratie te bevorderen

Wist je dat kinderen tijdens een leertaak zo'n 20-25 procent van de tijd afdwalen? En dat dit bij volwassenen zelfs 30-50 procent is? Geen wonder dus dat we niet altijd even geconcentreerd zijn. Toch is concentratie essentieel voor leren en presteren. Daarom zetten we in dit artikel vijf strategieën op een rijtje die je als docent kunt inzetten om de concentratie van je studenten te bevorderen. **BAS KOLLÖFFEL, MARLOES BODEGOM**

FOTO: © PANCAKE PICTURES / PATRICIA REHE



Voor we de strategieën induiken, gaan we eerst iets dieper in op concentratie.

Concentratie is het vermogen om langere tijd je aandacht bij doelgerichte activiteiten te houden. Dat kost energie en kunnen studenten dus maar een beperkte tijd volhouden. Hoe lang precies is nog niet bekend. Wel weten we dat concentratie kan afnemen door mentale

atief denken. Een emotie of beloning kan studenten in de concentratiemodus brengen. Zo kan een interessante anekdote emotie oproepen waarna de studenten hun aandacht richten. Bij beloningen kun je denken aan zowel goede cijfers, complimenten en een trots gevoel, als het voorkomen van iets negatiefs.

1. SUCCESERVARINGEN

De eerste strategie rolt eigenlijk al uit dat beloningsprincipe: wanneer een leertaak kansen biedt voor succeservaringen zoals een goede score, een compliment of een trots gevoel, kan dit studenten in de concentratiemodus brengen. Daarbij moet je er wel op letten dat het niveau van de taak goed past bij de student. Een te makkelijke taak en het succes voelt niet zo waardevol. Een te moeilijke taak en de kans op succes wordt te klein. Daardoor kunnen studenten hun concentratie juist weer verliezen.

2. ALERT OP AFLEIDINGEN

Concentratie in de klas werkt aanstekelijk, maar afleiding ook. Studenten nemen elkaars houding onbewust

over. Dus als studenten uitstralen dat ze de les aandachtig volgen, hebben klasgenoten de neiging die houding over te nemen. En als ze desinteresse uitstralen, haken anderen ook sneller af. Wanneer je als docent alert bent op signalen dat studenten hun aandacht verliezen, kun je ze weer bij de les betrekken en voorkomen dat hun houding overslaat op anderen. Zie je dat de aandacht van meerdere studenten verslapt? Overweeg dan om over te schakelen naar een andere activiteit, zoals iets actiefs, zelfstandigs of een ontspanningsmoment.

3. ACTIVERENDE LESACTIVITEITEN

Actieve lesactiviteiten, zoals lesstof toepassen op echte scenario's en vraagstukken oplossen, stimuleren zelfstandigheid, nieuwsgierigheid en sociale interactie. Ook activeren

EEN EMOTIE
OF BELONING KAN
STUDENTEN IN DE
CONCENTRATIEMODUS
BRENGEN

vermoeidheid, natuurlijke schommelingen in hersenprocessen, of door te veel of te complexe taken tegelijk uit te voeren. Dan schakelen we over van de concentratiemodus naar de standaardmodus. De standaardmodus is betrokken bij interne denkprocessen zoals dagdromen, zelfreflectie en cre-



ze het beloningscentrum in de hersenen. De combinatie van al deze elementen verhoogt de motivatie, zorgt dat studenten de lesstof beter onthouden en stimuleert de ontwikkeling van hogere denkvaardigheden. Zoek naar een balans tussen instructie en zelfstandig (alleen of in groepjes) werken.

4. FRISSE LUCHT

Voelen studenten zich suf, heb je last van hoofdpijn en is de concentratie ver te zoeken? Te veel CO₂ in de lucht vermindert het leervermogen. Daarom is het belangrijk om te zorgen voor voldoende frisse lucht in de klas. Dat kan door een raam open te zetten, maar CO₂-gestuurde ventilatie werkt volgens onderzoek nog beter. Verder weten we dat de temperatuur in de klas een impact heeft op concentratie- en prestatieniveaus. De

optimale leertemperatuur lijkt tussen de 20 en 23 graden te liggen.

5. POSITIEVE SFEER

Tot slot is het goed om te investeren in een positieve sfeer in de klas en een goede relatie met je studenten. Dat kan namelijk zorgen voor actieve betrokkenheid en minder storend of onaangepast gedrag. Je kunt op verschillende manieren een positieve sfeer creëren. Zo kun je je studenten geregeld een complimentje geven over hun inzet, voortgang en de kwaliteit van hun werk. Daarmee worden ze zich bewuster van hun positieve kwaliteiten en kunnen ze die verder ontwikkelen. Het helpt ook om studenten veel gelegenheid te geven om dingen goed te doen. Daarbij is het weer belangrijk om rekening te houden met het niveau van de student. Verder helpt prompte

opbouwende feedback en ondersteuning waarmee studenten hun prestaties kunnen verbeteren.

Het creëren van een goede sfeer en relatie met studenten kost tijd en inspanning, je ziet misschien niet meteen resultaat. Wel blijkt uit onderzoek dat als je deze aanpakken consequent en langere tijd inzet, je goede resultaten kunt boeken die zelfs tot in het volgende leerjaar doorwerken.

BAS KOLLÖFFEL IS KENNISMAKELAAR, MARLOES BODEGOM IS COMMUNICATIEADVISEUR BIJ DE KENNISROTONDE

Benieuwd naar de achterliggende bronnen? Lees het hele artikel op [Kennisrotonde.nl](https://www.kennisrotonde.nl). Daar kun je ook zelf een vraag stellen aan de Kennisrotonde of bladeren door de antwoorden op ruim 850 vragen van onderwijsprofessionals.