



AANDACHTKRACHT

- Volgehouden aandacht -

- Gebaar: Maak met je hand een kokertje en kijk daar doorheen.
- Spreuk: 'Houd je aandacht erbij!'

Wat is het?

Aandachtkracht is de term die we gebruiken voor volgehouden aandacht. Bij volgehouden aandacht gaat het om het behouden van je aandacht voor een taak zonder dat je je daarbij laat afleiden door interne of externe prikkels. Aandachtkracht is nodig om een taak te kunnen volbrengen, om de essentie van (leer)stof tot je te nemen en om je aan het plan en de tijdslimiet te houden. Bij veel andere executieve functies speelt Aandachtkracht een grote rol. Het gaat om focussen en aandacht hebben voor het werk waarmee je bezig bent.

Doe-tips

- Bij veel spelletjes heb je aandacht nodig. Zeg het tegen je kind als je ziet dat hij de aandacht verliest. Maak het Aandachtkrachtteken door één hand voor je oog te houden als een vizier. Bij spelletjes als *Wie is het?*, *Moves of Tip Top Clap* is veel aandacht nodig. Ook bij het maken van een puzzel is Aandachtkracht van belang.
- Iets zoeken is een leuke manier om de focus weer terug te krijgen bij je kind. Dit kan door middel van een spelletje Zoek de verschillen of met zoekboeken zoals *Waar is Wally?*
- *Ik zie, ik zie wat jij niet ziet* is een spel dat nooit verveelt. Je kind moet met aandacht de hele omgeving afspeuren.

Ondersteuntips

- Laat je kind voldoende water drinken. Dit werkt Breinkrachtstimulerend. Water is namelijk voeding voor de hersenen. Als je te weinig drinkt, word je suf en verslapt de aandacht makkelijker.
- Mensen zijn hun eigen grootste stoorzender. We laten ons gemakkelijk afleiden als we ergens mee bezig zijn. Met de hele wereld binnen handbereik op onze smartphone verstoren we onszelf nog meer. Beperk daarom de schermtijd van jezelf en je kind.
- Zorg dat je als ouder weet welke dingen jouw kind afleiden. Let erop dat er geen afleiders in de buurt zijn wanneer je kind ergens mee bezig is. Laat je kind geen huiswerk maken in de huiskamer terwijl anderen tv kijken. Zorg dat er geen rommel ligt op het bureau waaraan je kind werkt.





Praattips

- Bespreek met je kind: wat maakt dat de aandacht er soms wel en soms niet is. Mogelijk hangt dit samen met motivatie of afleiding door externe prikkels (geluiden, mensen om je heen) of interne prikkels (honger, dorst, onrustig gevoel).

Leestip

Met behulp van mindfulness train je je focus en je Aandachtkracht. *Stil zitten als een kikker* is een leuk boek voor jou en je kind om hiermee aan de slag te gaan.

***Stil zitten als een kikker* - Mindfulness voor kinderen (5-12 jaar) en hun ouders. Eline Snel (Ten Have 2012)**