

Thema 1

Concentratie

Waarom?

Concentratieoefeningen helpen leerlingen om zich beter te focussen zodat ze hun aandacht beter bij hun werk kunnen houden.

Wanneer?

- Als de leerlingen snel worden afgeleid en alleen goed kunnen werken als het helemaal stil is om hen heen of in de klas.
- Als er geluisterd moet worden en de leerlingen vinden het moeilijk om hun aandacht bij het werk te houden.
- Als er opgelet moet worden en de leerlingen kijken vaak om zich heen en weten niet waar het over gaat of wat er is gezegd.
- Als de leerlingen het moeilijk vinden om maar één ding te doen en liever meerdere dingen tegelijkertijd doen. Zoals tijdens het rekenen ook tekeningetjes maken. Of tijdens het luisteren ook met iets spelen en tussendoor praten.

Hoe?

- Maak een selectie van oefeningen voor de groep waarmee je aan de slag gaat.
- Zorg ervoor dat je de oefeningen eerst zelf hebt geoefend, voordat je ze samen met de kinderen gaat doen.
- Leg uit dat de kinderen de oefeningen kunnen doen op momenten dat ze zich ongeconcentreerd voelen, snel zijn afgeleid en behoefte hebben aan meer concentratie.

Kringgesprek

- Wanneer ben je snel afgeleid?
- Wanneer ben je geconcentreerd?
- Heb je een tip om je beter te kunnen focussen?



Tientel



Doe deze oefening alleen.

Je zit op je stoel, bij je tafel.
Je handen liggen plat op de tafel, voeten plat op de grond.
Tel met je vingers tot 10.
Begin met 1 hand.
Pink omhoog, tel 1. Pink terug.
Ringvinger omhoog, tel 2. Ringvinger terug.
Middelvinger omhoog en tel 3. Ga zo door tot 5.
Tel verder met de duim van je andere hand. Dat is 6.
Ga door tot 10.
Begin dan weer met de pink.

Wat je nog meer kunt doen

- Tel op een uitademing.
- Adem steeds langzamer.
- Tel met je ogen dicht.
- Tel terug van 10 tot 1.
- Tel tot 20, 30, 40 ...



Gouden ei



Doe deze oefening alleen.

Voeten zijn plat op de grond.
Handen op je benen.
Denk aan een gouden pen.
Fantaseer met je ogen dicht.
Tekenen met die pen een gouden ei om je heen.
Je zit nu in een gouden ei.
Je bent veilig.
Open je ogen.

Wat je nog meer kunt doen

- Teken jezelf in een gouden ei.
- Schilder een gouden ei.



Rode toverrondje



Doe deze oefening alleen.

Zorg voor een groot wit vel, een rode stift of een rood potlood en een schaar.

Je zit op je stoel, bij je tafel.
Pak het grote witte vel.
Leg het op de grond.
Doe je schoenen uit.
Zet je voeten op het vel.
Pak de rode stift of het rode potlood.
Teken een rode cirkel om je voeten.
Kleur deze cirkel rood.
Knip hem uit. Schrijf je naam erop.
Leg het rode toverrondje onder je voeten als je rustig wilt werken.

Wat je nog meer kunt doen

- Bewaar het rode rondje voor een volgende keer.
- Schilder een groot rood rondje.
- Draag rode sokken of schoenen.



Teladem



Doe deze oefening alleen.

Ga op je stoel zitten.
Sluit je ogen en adem rustig.
In hoeveel tellen adem je in?
Maak je uitademing een paar tellen langer.
Doe dit een aantal keer achter elkaar.
Wat voel je?

Let hierop

Neem de tijd met deze oefening. Doe het niet te snel.

Wat je nog meer kunt doen

Je kunt deze oefening ook samen met de klas doen of met een klasgenootje naast of tegenover je.

Je kunt nog varianten van de 'Teladem' doen, zoals:

- Word je bewust van de pauzes tussen de in- en uitademing.
- Maak de pauzes langer. Wat voel je dan?





Aandachtsknoppen



Doe deze oefening alleen.

Ga op je stoel zitten.

Sluit je ogen en adem rustig.

Zet je handen op je voorhoofd en je duimen op je slapen (zie illustratie).

Draai stevige cirkels op je slapen en voorhoofd.

Voel na.

Let hierop

Neem de tijd met deze oefening. Doe het niet te snel.

Wat je nog meer kunt doen

Je kunt deze oefening ook samen met de klas doen of je kunt het met een klasgenootje bij elkaar doen.

Je kunt nog varianten van 'Aandachtsknoppen' doen, zoals:

- Draai stevige cirkels met je vingers bovenop je hoofd.
- Draai stevige cirkels met je wijsvinger boven je bovenlip.
- Draai stevige cirkels met je wijsvinger onder je onderlip.
- Strijk met je wijsvingers langs je neus omhoog en omlaag.
- Sluit je ogen en neem waar hoe lang je dit navoelt.



Stip



*Doe deze oefening alleen.
Zorg voor een vel wit papier en een zwart potlood of stif.*

Teken een dikke zwarte stip in het midden van een leeg vel papier.
Leg het papier met de stip voor je op tafel.
Kijk aandachtig naar de stip.
Adem rustig in en uit.
Als je wordt afgeleid door gedachtes of dingen om je heen, kijk dan weer naar de stip.

Wat je nog meer kunt doen

- Je kunt de afbeelding van de stip bij je houden en op momenten dat je bent afgeleid, de oefening weer doen.
- Je kunt ook iets anders dan een stip bedenken. Bijvoorbeeld een vierkantje, hartje of bloemetje.



Ooievaar



Doe deze oefening alleen.

Zorg voor genoeg ruimte achter je.

Ga achter je stoel staan, met je handen aan de stoelleuning.
Je armen zijn gestrekt. Kijk naar voren. Je voeten staan iets uit elkaar.
Breng je rechterbeen naar achteren en sta stevig op je linkerbeen.
Adem diep in en uit. Breng je rechterbeen dan weer terug naast de linker.
Breng nu je linkerbeen naar achteren en sta stevig op je rechterbeen.
Adem diep in en uit. Breng je linkerbeen weer terug naast de rechter.
Breng nu je knie omhoog in plaats van je voet naar achter;
Herhaal beide variaties nog een keer met je handen los van de stoel.
Eindig met je armen langs je lichaam en met gesloten ogen.
Voel even na.

Let hierop

Neem de tijd voor deze oefening. Doe het niet te snel.

Wat je nog meer kunt doen

Je kunt deze oefening ook samen met de klas doen of met een klasgenootje naast je of tegenover je.

Je kunt de 'Ooievaar' ook zo doen:

- Doe de oefening met z'n tweeën.
- Ga tegenover elkaar te staan en houd elkaars handen vast.
- Dan tel je tot 3 en bij de derde tel breng je eerst alle twee je rechterbeen naar achteren en daarna de linker. Je kunt dit ook doen met de knie omhoog.



Slak



*Doe deze oefening alleen.
Zorg voor een tekenvel en een zwart potlood.*

Leg het tekenvel voor je op tafel.
Zet een stip in het midden van het papier.
Maak vanuit die stip cirkels naar buiten die steeds groter worden als een spiraal.
Zo krijg je een slakkenhuis.
Leg je wijsvinger op de zwarte stip.
Volg met je vinger de draaiende beweging naar binnen toe.
Laat je vinger dan weer los en begin weer opnieuw.
Je maakt cirkelende bewegingen van buiten naar binnen, van groot naar klein.

Let hierop

Neem de tijd.

Wat je nog meer kunt doen

- Je kunt de afbeelding van de slak bij je houden en op momenten dat je je afgeleid voelt, de oefening weer doen.
- Je kunt deze cirkelende beweging ook maken in het zand.
- Je kunt deze cirkelende beweging ook maken op een leeg blaadje met kleurpotlood.
- Je kunt deze cirkelende beweging afwisselend met je linker- en je rechterhand doen.





Glas water



*Doe deze oefening alleen.
Zorg voor een glas of beker.*

- Pak het glas of de beker en vul deze met water.
Ga dan weer rustig op je plek zitten.
Zet je glas of beker op je tafel.
Ga zitten op je stoel met beide voeten op de grond. Je voeten staan iets uit elkaar.
- Pak het glas of de beker met water en neem een slok, maar hou het water nog in je mond. Zet het glas of de beker gelijk terug op tafel en sluit dan je ogen.
- Slik het water nu langzaam door. Voel hoe het water van je mond naar je buik gaat.
Open je ogen en doe stap b en c nog een keer. Net zolang tot je glas of beker leeg is.

Let hierop

Vul je glas of beker niet helemaal tot aan de rand. Iets meer dan de helft is genoeg.

Wat je nog meer kunt doen

- Je kunt deze oefening ook doen met iets anders wat je eet of drinkt.
- Je kunt gedurende de dag als je eet of drinkt, dit rustig aan doen en bewust voelen hoe het van je mond naar je buik gaat.
- Je kunt dit ook met z'n- tweeën doen.
Je bent wel stil tijdens deze oefening en praat dus niet. Als de oefening af is, kun je wel samen praten over wat je hebt gevoeld.
- Je kunt deze oefening ook samen met de klas doen en een toast uitbrengen bij het drinken van het water.
- Je kunt ook lieve woorden zoals zachtheid, kracht, geduld, enzovoort, tegen het water zeggen voordat je het opdrinkt.

