

Kun je de concentratie bij kinderen in de onderbouw vergroten?

**Marion Steenhuis
Pietsje Karst
Binie Bos**

**O.B.S. Schuilingsoord – Zuidlaren
6 juni 2009**

Voorwoord

Hoeveel ouders krijgen tegenwoordig niet te horen dat hun kind zich niet kan concentreren?
Wat is er mis met deze kinderen? En aan wie ligt het? Aan het kind, de ouders of aan de school?
Wij waren erg benieuwd naar wat de oorzaak zou kunnen zijn en wat je daaraan zou kunnen doen.
Hieruit is onze probleemstelling ontstaan.

Voor u ligt het verslag van het onderzoek dat wij de afgelopen periode hebben uitgevoerd op onze werkplek O.B.S. Schuilingsoord.

We wensen u veel leesplezier met dit verslag.

Marion Steenhuis
Pietsje Karst
Binie Bos

Inhoudsopgave

1. Probleemstelling.....	4
1.1 Onderwerp, vraagstelling, en doelstelling.....	4
2. Inleiding.....	5
2.1 Aanleiding van het onderzoek.....	5
2.2 Probleemstelling.....	5
3. Methode van onderzoek.....	6
3.1 Onderzoeksvraag 1.....	6
3.2 Onderzoeksvraag 2.....	6
4. Resultaten.....	7
4.1 Onderzoeksvraag 1.....	7
4.2 Onderzoeksvraag 2.....	11
5. Praktijkonderzoek.....	13
5.1 Interview met Neurobalans.....	13
5.2 Meditatielessen.....	14
6. Conclusies.....	16
6.1 Herhaling centrale vraagstelling en doelstelling.....	16
6.2 Antwoord op de centrale vraagstelling.....	16
6.3 Overige conclusies.....	17
7. Bronnen.....	18

1. Probleemstelling

1.1 Onderwerp, vraagstelling en doelstelling

Onderwerp: Concentratie van kinderen in de onderbouw van het onderwijs.

Vraagstelling: Kun je de concentratie bij kinderen in de onderbouw vergroten?

Doelstelling: Wij willen onderzoeken wat de oorzaken kunnen zijn van een verminderde concentratie en of concentratie een kwestie van rijping of training is.

2. Inleiding

2.1 Aanleiding van het onderzoek

Om met succes aan het aanvankelijk lees- en rekenonderwijs in groep 3 te beginnen is een goede concentratie van groot belang.

Tegenwoordig merken we dat kinderen steeds meer moeite hebben met zich te kunnen concentreren.

Wat is er mis met deze kinderen?

En aan wie ligt het? Aan het kind, de ouders of aan de school?

Het is belangrijk om te onderzoeken wat de oorzaak zou kunnen zijn en wat je eraan zou kunnen doen.

Dus wat de ouders eraan kunnen doen, wat het kind eraan kan doen en wat “de school” (de leerkracht) eraan kan doen.

2.2 Probleemstelling

Probleemstelling:

Kun je een korte concentratieboog bij kinderen in de onderbouw vergroten?

Onderzoeksvragen:

1. Kunnen kinderen van nu zich minder goed concentreren?

Deelvragen:

- *Wat is concentratie?*
- *Zijn er factoren die de concentratie kunnen belemmeren en zo ja, welke?*
- *Wanneer is er sprake van een concentratieprobleem?*
- *En wat zijn de gevolgen ervan?*

2. Is concentratie een kwestie van rijping of kun je dit trainen?

Deelvragen:

- *Wat zijn de ervaringen van de deskundigen? Welk advies geven zij?*
- *Zijn er speciale oefeningen/trainingen op het gebied van concentratie?*

3. Methode van onderzoek

3.1 Onderzoeksvraag 1

Om iets te weten te komen over concentratie bij jonge kinderen hebben wij literatuuronderzoek gedaan en observaties . De literatuur hebben wij opgezocht in de bibliotheek en op het internet. De observaties vonden plaats in de klas.

We hebben de schriftelijke informatie zorgvuldig gelezen en konden met de juiste informatie de deelvragen beantwoorden.

3.2 Onderzoeksvraag 2

Om deze vraag te kunnen beantwoorden hebben we opnieuw literatuuronderzoek gedaan en heeft er een interview plaatsgevonden met het bureau Neurobalans.

Daarnaast hebben wij ons verdiept in meditatie als middel om de concentratie bij jonge kinderen te vergroten. We hebben een aantal meditatielessen gegeven en gekeken of dit een positief effect had op de concentratie.

4. Resultaten

4.1 Onderzoeksvraag 1

Kunnen kinderen van nu zich minder goed concentreren?

Deelvragen:

-Wat is concentratie?

Met concentratie bedoelen we het vermogen om voldoende aandacht te geven aan of te houden bij het uitvoeren van bepaalde taken of bezigheden.

Als iets onze belangstelling heeft of als wij iets willen leren, dan richten wij onze aandacht daarop.

Aandacht schenken is ook het weren van invloeden die storend op de belangstelling zouden kunnen werken.

informatie - waarnemen – verwerken – uitdrukken

Zonder aandacht kunnen wij niet waarnemen en zonder waarnemen kan er niet geleerd worden.

Leren kan alleen optimaal zijn als degene die leert actief en geïnteresseerd is, anders kan geen enkele truc, methode, of hulpmiddel iets uitrichten.

De informatie die binnenkomt moet goed geregistreerd worden, verwerkt worden en tot slot in het geheugen opgeslagen worden. Pas bij het bespreken, overhoren, werk maken blijkt of de informatie ook daadwerkelijk is opgenomen.

Een belangrijke prikkel voor het richten van de aandacht is de belangstelling.

Hoe meer je geboeid wordt door wat je ziet of hoort, des te beter de concentratie.

Als we de kenmerken van concentratie samenvatten, dan kunnen we zeggen:

Van concentratie is sprake:

-Als het gaat om sterke en blijvende aandacht.

-Als het gaat om actief op één onderwerp of zaak of situatie of persoon gerichte aandacht.

-Met gelijktijdige uitschakeling van aandacht voor iets anders.

Bovenstaande geldt voor concentratie in het algemeen, gaat het om concentratie in het onderwijs, dan moeten er nog twee kenmerken aan toegevoegd worden:

-De concentratie moet op het gewenste doel of onderwerp gericht zijn.

-De concentratie moet leiden tot succes.

**-Zijn er factoren die de concentratie kunnen belemmeren?
Zo ja welke zijn dit dan?**

Er is sprake van concentratiebelemmeringen als het kind zijn aandacht niet goed, niet lang of niet intensief genoeg op een bepaalde prikkel kan richten.

Er zijn een aantal factoren die de concentratie van het kind negatief kunnen beïnvloeden:

de leerkracht – de leerling – de leerstof – de omgeving

Bij een concentratiebelemmering bezit de leerling de voor de taak vereiste concentratievorm wel, maar kan die op dat moment om wat voor reden niet goed gebruiken.

De factoren kunnen liggen bij:

De leerkracht

-De manier van lesgeven.

-De manier van belonen, straffen.

-Er worden te hoge eisen aan de leerlingen gesteld, de taken zijn te groot of te moeilijk.

De leerling

-Ziekte, een kind is dan eerder moe.

-Emotionele problemen, een kind dat piekert, kan niet ook aan zijn werk denken.

-Faalangst, het kind concentreert zich meer op wat fout kan gaan, dan wat hij moet doen.

De leerstof

-Te saai, alleen maar tekst.

-Te druk, veel plaatjes, veel verschillende tekstletters, plaatjes door de tekst heen.

De omgeving

-Lawaai, in de klas, in de school.

-Plaats in de klas.

-De hoeveelheid spullen op de tafel van een leerling.

-Verlichting in de klas.

-Temperatuur, bij een te hoge temperatuur daalt het concentratievermogen.

-Ventilatie.

-Wanneer is er sprake van een concentratieprobleem en wat zijn de gevolgen ervan?

Elk kind heeft wel eens moeite met zich te concentreren. Het kind kan zijn aandacht dan niet bij zijn leertaak houden. Een groot deel van dit soort concentratieproblemen op school zijn dan ook vaak motivatieproblemen. Het kind zal, als het zelf een taak kiest wel concentratie kunnen opbrengen.

Er is pas sprake van een concentratieprobleem als het kind voortdurend niet in staat is gedurende langere tijd zijn aandacht op hetzelfde te houden. Het kind kan de aandacht niet goed bundelen, niet goed richten en niet of niet lang vasthouden.

Dit kan verschillende oorzaken hebben. Deze oorzaken kunnen in het kind liggen, maar ook bij de leerkracht, de omgeving van het kind of de onderwijsleersituatie.

Concentratieproblemen zijn in drie groepen te verdelen:

- Onvoldoende aandachtsduur

Er moet onderscheid gemaakt worden tussen vrijwillige en gedwongen concentratie. Onder vrijwillige concentratie wordt verstaan een door het kind zelfgekozen activiteit, een kind kan zich dan zeer lang concentreren.

Onder gedwongen concentratie wordt verstaan de concentratie die nodig is om door de leerkracht opgedragen taak te volbrengen. Deze concentratieduur is korter en is afhankelijk van de leeftijd van het kind:

6 jaar: 10 minuten

10 jaar: 20 minuten

13 jaar: 30 minuten

- Afleidbaarheid

Kinderen die zich moeilijk kunnen concentreren reageren voortdurend op allerlei prikkels. In tegenstelling tot de kinderen met een korte concentratieboog zijn deze kinderen gedurende de gehele taak vatbaar voor andere prikkels.

- Inefficiënt werken

Een kind dat efficiënt werkt:

- weet het einddoel van de taak
- werkt in een evenwichtig tempo
- controleert na afloop zijn werk

Een kind met concentratieproblemen kan verschillende symptomen vertonen die meestal in combinatie voorkomen. Bijvoorbeeld:

- niet willen presteren, niet gemotiveerd zijn
- snel afgeleid zijn
- niet luisteren en volledig opnemen van de instructie
- op alle prikkels reageren
- met wat anders dan de opgedragen taak bezig zijn
- motorische onhandigheid

Een concentratieprobleem dat niet opgemerkt wordt, kan grote gevolgen hebben. Het meest voor de hand ligt dat het kind een leerachterstand op zal lopen omdat de onderwijstijd niet ten volle benut wordt.

Andere gevolgen kunnen zijn:

- leerfrustraties met als gevolg motivatieverlies en gedragsproblemen
- een negatief zelfbeeld
- problemen in de omgang met anderen en in sociale situaties
- buitenbeentje in de groep

- Hoe pak je concentratieproblemen aan?

Als je meer zicht hebt gekregen op de oorzaak van het concentratieprobleem van het kind dan is het belangrijk om er wat aan te gaan doen.

Concentratie kun je bevorderen, maar voor het ene kind is het wel moeilijker dan voor het andere.

- **Zoek veel contact met het kind** en accepteer het kind met zijn sterke en zwakke kanten, een goede relatie is erg belangrijk.
- **Heb geduld met het kind**, wissel geconcentreerde periodes af met periodes waarin het kind minder geconcentreerd hoeft te zijn.
- **Verbeter de kwaliteit van de taak**. Houdt instructies eenvoudig. Geef ze gerichte opdrachten en zorg voor weinig afleidende prikkels in de klas.
- **Geef feedback op werk en werkhouding**. Controleer regelmatig of het kind nog weet wat het moet doen. Verdeel de opdrachten in deelopdrachten en geef direct feedback.
- **Gebruik een strak rooster**. Concentratiezwakke kinderen hebben behoefte aan regelmaat en weinig afleiding.
- **Bevorder het zelfvertrouwen van het kind**. Laat het kind ervaren dat je vertrouwen hebt in zijn mogelijkheden om het beter te gaan doen.
- **Hou rekening met de normale aandachtsduur bij taken en opdrachten**. Bij 6 jaar 10 minuten. Bij 10 jaar 20 minuten. Zo voorkom je overvragen en ondervragen van de kinderen.
- **Belonen**. Gebruik beloningssystemen om de concentratie op te rekken.
- **Creëer een prikkelarme plek**. Geef een kind een plaats in een rustig deel van de klas. Niet bij de deur, een raam of open kast.
- **Bevorder de concentratie**. Doe concentratiespelletjes zoals: memory, puzzels, denkopgaven, geheugenopgaven, taal- en woordspelletjes, kijk- en luisteroefeningen, stiltespelletjes en ontspanningsoefeningen.

4.2 Onderzoeksvraag 2

Is concentratie een kwestie van rijping of kun je dit trainen?

Deelvragen:

-Wat zijn de ervaringen van de deskundigen?

In de Praktijk voor Ontwikkelingsondersteuning Provincie Groningen wordt therapie (training) gegeven aan kinderen en volwassenen, die er op gericht is meer balans te krijgen in het lichaam met het doel verandering te weeg te brengen in lichamelijke en/of gedragsproblemen. Deze problemen, waaronder concentratieproblemen, kunnen op diverse manieren naar voren komen. Bij de Praktijk voor Ontwikkelingsondersteuning Provincie Groningen zegt men dat concentratie van veel factoren afhankelijk is. Het is naast de **zintuigontwikkeling (rijping)** ook afhankelijk van de **motorische ontwikkeling (rijping)** en het **autonome zenuwstelsel**. Veel hersengebieden zijn actief bij de concentratie.

Jo Weyenberg geeft aan in zijn artikel "Alledaagse opvoedingsvragen" dat het zich beter concentreren een gevolg is van **biologische rijping** en dat met het stijgen van de jaren dit vermogen toeneemt. Concentratie is van eminent belang voor het leerproces; lukt dit niet of onvoldoende dan kunnen leerproblemen ontstaan. Tevens beweert hij dat concentratieproblemen zelden verklaard kunnen worden vanuit de biologische ontwikkeling. Hij adviseert b.v. dat men bij kleuters met een vertraagde ontwikkeling de "kleuterschoolperiode" beter met een jaar kan verlengen.

Drs. P. Langedijk, ontwikkelingspsycholoog, heeft zich jarenlang intensief bezig gehouden met problemen rond **concentratie** en daarbij zeer veel ervaringen opgedaan met leerlingen van basis- en voortgezet onderwijs. In zijn boek: "Concentratieproblemen bij kinderen" behandelt / beschrijft hij zijn ervaringen als psycholoog en worden adviezen gegeven. Volgens Langedijk is samenwerking tussen **lichaam en geest** erg belangrijk en refereert hij aan de Nijmeegse neuroloog Dr. P. Mesker die in zijn instituut in Maastricht tal van kinderen met concentratieproblemen met succes behandeld heeft. Langedijk zegt dat men concentratie kan **trainen**. Zo verwijst hij b.v. naar het zgn. Mi -Temps experiment, waarbij men met extra slaap en meer sport en beweging betere resultaten boekte t.a.v. concentratie. Hij refereert hier ook aan uitspraken over het belang van bewegen gedaan door prof. Bladergroen. Langedijk heeft studie gemaakt van het **zenuwstelsel** en daarbij verschillende auteurs geraadpleegd, o.a. Prof. Dumont, Nijmegen en de Amerikaan Ornstein, over het verschil in functioneren van de linker en rechter hersenhelft.

Volgens Langedijk is het duidelijk dat concentratie nauw samenhangt met de linker hersenhelft in samenwerking met gevoel en een goed functionerend lichaam .Concentratie hangt samen met lichamelijke energie en positieve emoties.(uiterlijke en innerlijke rust).Ook stress speelt een rol bij concentratieproblemen, alsmede voeding. De invloed van de opvoeding van de ouders acht Langedijk erg groot bij het ontstaan van o.a.concentratieproblemen: Alles hangt met alles samen, wat er thuis gebeurt beïnvloedt het functioneren op school en andersom:

Volgens Langedijk is concentreren te leren = trainen.

Langedijk geeft een opsomming van oefeningen: -het trainen van de zintuigen,het geheugen,de motoriek en de intelligentie. Daarnaast noemt Langedijk ook in zijn boek psychologische en omgevingsfactoren die van invloed zijn op het concentratievermogen. Hij legt minder de nadruk op rijping ,maat gaat zeker niet voorbij aan lichamelijke factoren die van invloed zijn op de concentratie m.n. **de wisselwerking van de linker en rechter hersenhelft**.

-Zijn er speciale oefeningen / trainingen op het gebied van concentratie?

- Langedijk biedt tal van “kapstokken” aan ouders/opvoeders, basale activiteiten die het kind nodig heeft voor een goede ontwikkeling, waarmee zijn concentratievermogen kan worden gestimuleerd. Er kan gebruik gemaakt worden van diverse concentratie-oefeningen: het trainen van de zintuigen, het geheugen, het verbeteren van de lichamelijke conditie o.a. d.m.v. ontspanningsoefeningen, buikademhaling, jezelf masseren of gemasseerd worden.

- Hilda Algra en Ineke Dolfsma-Troost bieden in hun boek *Kinderen en...rust, aandacht en concentratie* een breed scala aan informatie met diverse concentratie oefeningen. Zij richten zich net als Langedijk op het trainen van zintuigen en lichaamsgerichte oefeningen, ademhalingsoefeningen, meditatie en ontspanningsoefeningen, balans tussen bewegen en rust. (Langedijk spreekt hier over uiterlijke en innerlijke rust) Zij bieden informatie, een plan van aanpak en oefeningen voor alle basisschoolgroepen.

- In het boek *Kinesiologie voor kinderen*, geschreven door Helga Baureis en Claudia Wagemann worden richtlijnen gegeven als hulpmiddel bij leer en concentratieproblemen. Richtlijnen die raakvlakken vertonen met de visie/benadering van o.a. Langedijk en Helga Algra en Ineke Dolfsma-Troost. Vooral op het gebied van diverse bewegingsoefeningen, o.a. ademhalingsoefeningen, kruisbewegingen waar twee hersenhelften tegelijk worden aangesproken, maar ook zintuigoefeningen en geheugensoefeningen. Kinesthetische oefeningen bevorderen leren in al zijn facetten, volgens de auteurs van dit boek, omdat de verbinding tussen hersenen en lichaam verbeterd wordt en de natuurlijke energie en beweging in het lichaam gestimuleerd worden,

- In een artikel uit *Praxisbulletin* van maart 2009, 26^{ste} jaargang, met als onderwerp *Overprikkeling in de klas*, wordt verwezen naar Sue Palmer, een Britse opvoedkundige, die de snelheid waarmee kinderen de technologische ontwikkelingen en veranderingen in de maatschappij tot zich moeten nemen, te hoog vindt. Kinderen hebben het nodig zich te ontwikkelen in zogenoemde *Slowtime*. Zij pleit voor meer rust, echt spelen in de natuur en minder volle agenda's voor kinderen. Rust in de groep kan bevorderd worden door het draaien van rustige muziek. Meditatie zorgt voor verstillings bij kinderen, stiltespelletjes geven de kinderen energie en verhogen de concentratie.

5. Praktijkonderzoek

5.1 Interview met Neurobalans

(C. Gils, A. Sijnstra van Neurobalans)

Wat is neurobalans?

Neurobalans is gespecialiseerd in het geven van Neurofeedback training. Deze training is geschikt voor kinderen en volwassenen en herstelt de balans tussen de verschillende soorten hersengolven. Ook verbetert de training de samenwerking tussen de linker- en rechterhersenhelft. Hierdoor kunnen veel hersengerelateerde klachten verdwijnen of sterk verminderen. Denk bijvoorbeeld aan ADHD, PDD-NOS, dyslexie, concentratieproblemen, stress, burn-out en slaapproblemen

Hoe wordt er gewerkt?

Kinderen en ook volwassenen komen meestal met gediagnosticeerde problemen binnen, dan volgt er een meting en moeten er vragenlijsten worden ingevuld.

Voor concentratieproblemen zijn dan 15 à 20 behandelingen van 30 minuten nodig.

Na elke 10 behandelingen volgt er een evaluatie, die ingevuld moet worden door het kind en ouders en door de school.

De voorkeur gaat uit na behandelingen vroeg op de dag, want dan zijn de hersenen nog ontvankelijker.

Hoe verloopt een behandeling?

De zit op een comfortabele stoel en gaat naar een film kijken, er worden dan 3 plakkers op zijn hoofd aangebracht, die aangesloten zijn aan een computer waardoor de hersenactiviteiten telkens gemeten worden. Het programma constateert wat er in de hersenen gebeurt en de trainer volgt dit. Wanneer het niet goed gaat, dan wordt de film onderbroken, waardoor de hersenen een seintje krijgen, ze worden als het ware even wakker geschud.

De training is zo opgebouwd in 4 delen.

De frequenties en feedback worden in samenspraak besproken.

Wat is jullie doelgroep?

We hebben geen echte doelgroep, we zijn heel breed, we behandelen: dyslexie, ADHD, PDD-NOS, concentratieproblemen, slaapproblemen, burn-out.

De gemiddelde leeftijd van kinderen is 7 tot 12 jaar. De jongste was 6 jaar.

Het zijn opvallend veel jongens.

Wat zijn de effecten van jullie behandelingen?

Wij helpen de hersenen evenwichtiger, flexibeler en effectiever te laten functioneren.

De training herstelt de balans tussen de verschillende soorten hersengolven en verbetert de samenwerking tussen linker en rechterhersenhelft.

Hoe kun je jullie resultaten zichtbaar maken?

Door het meten van de hersengolven met de computer.

Het invullen van de scorelijsten

En door de reacties van het kind zelf, de ouders en de school.

Kunnen jullie concentratie echt verbeteren?

Ja, concentratie is absoluut te verbeteren, alleen bij invloeden van buiten zoals emotionele problemen kunnen wij ook weinig mee.

Denken jullie dat het op ± 6-jarige leeftijd rijping of training is?

Dat zal toch wel een kwestie van rijping zijn, waar ± 90% doorgroeit naar een betere concentratie.

Voor ± 10% zal er dan extra hulp, zoals trainingen, behandelingen nodig zijn,

Om de concentratie te verbeteren.

5.2 Meditatielessen

Wij hebben besloten om een aantal ontspanningsoefeningen/meditatielessen te gaan geven in groep 3.

Een paar jaar geleden werd bij ons op school aan het team een meditatie training (een middag) gegeven door Margriet de Koning, meditatie trainer en transpersoonlijk therapeut. D.m.v. deze les liet zij ons zien hoe we meditatie bij jonge kinderen kunnen toepassen.

Margriet de Koning zegt in haar artikel: Meditatie met kinderen het volgende:

Meditatie is volledige aandacht in het nu, volledige aandacht is alleen mogelijk als er volledige aanwezigheid is. Waarmee niet bedoeld wordt fysieke aanwezigheid, maar aanwezigheid in het innerlijk lichaam, in het wezen. Dit brengt rust en ontspanning.

Als van kinderen concentratie verlangd wordt, lijkt een helder hoofd het belangrijkste, minstens zo belangrijk is een rustig lichaam. Eigenlijk is de volgorde andersom een rustig en derhalve aanwezig lichaam schept de mogelijkheid van een helder hoofd.

Vanwege de problematiek van groep 3, een drukke groep waarin een aantal kinderen moeite heeft om bij de les te blijven, willen we kijken of ontspanningsoefeningen/meditatielessen van invloed kunnen zijn op de betrokkenheid van de kinderen. We willen onderzoeken of de kinderen na zo'n meditatiemoment:

- meer hun aandacht bij de les kunnen houden.
- gericht bezig zullen gaan met hun taak.
- minder afgeleid zullen zijn.
- er meer rust in de groep zal ontstaan.

In april 2009 hebben wij in de klas een aantal meditatielessen gegeven. Hierin zaten diverse oefeningen waaronder stilte-oefeningen en ontspanningsoefeningen waarin de ademhaling centraal staat. Ook waren er momenten van intuïtief tekenen op rustgevende muziek. De momenten van meditatie duurden ongeveer 10 minuten. Uit een eerder gegeven meditatieles, door iemand van buitenaf, een les die 30 minuten duurde, hebben wij geleerd dat meditatie kort moet zijn, doe je het te lang dan overvraag je de kinderen wat niet tot een positief resultaat kan leiden.

Onze ervaringen waren erg positief we vernamen dat de kinderen over het algemeen erg goed meededen. Er heerste een fijne rust die nog een tijd bleef hangen in de groep!

Tijdens de meditatie lessen hebben wij ook een paar kinderen goed geobserveerd omdat wij benieuwd waren naar hun reactie en het vervolgeffect. Zouden ze in staat zijn om zich na een meditatie les beter te kunnen concentreren?

Na diverse observaties konden wij de volgende conclusies maken:

Bij kinderen zonder concentratieproblemen maakte het niet veel uit of er voor een les gemediteerd werd of niet. Zij werkten net als anders goed geconcentreerd!

Bij kinderen met concentratieproblemen leidde de meditatie lessen tot een beter resultaat, zij deden tijdens de lessen actiever mee en waren daarna in staat om een poos geconcentreerd te werken!

Bij kinderen met concentratieproblemen en welke motorisch overactief zijn was het een compleet ander verhaal. Zij konden zich moeilijk overgeven aan de rust van de meditatielessen, het was net of ze er hyper van werden. Het leidde helaas ook niet tot geconcentreerd kunnen werken, zij bleven lichamelijk onrustig en konden zich erg moeilijk concentreren op het werk.

Lessuggesties

Meditatie met kinderen
Lesideeën van Margriet de Koning

Ademhaling

Ga in een prettige houding zitten, rechtop. Beide voeten op de grond en je handen op je knieën/bovenbenen. Ogen sluiten. *Bij een eerste les eerst met de ogen open* Kan jij je ademhaling voelen? Voel maar hoe er koude lucht je neus binnen komt en hoe er warme lucht weer naar buiten stroomt. (hou je hand vlak voor je mond) *Hier kan je het bij laten en ze dit een of twee minuten in stilte laten doen. Of je gaat verder met:* voel hoe je adem verder in je lichaam naar beneden gaat, leg je handen maar eens op je borstkas en voel hoe die beweegt...op je maag...en nu op je buik, als jij niks doet beweegt hij dan toch? (stilte) Kan je je voorstellen dat je adem overall komt, als een golf die alsmaar heen en weer gaat? *Stilte. In het begin kan het zijn dat kinderen geforceerd gaan ademen, dat geeft niks, het gaat weer over als je ze laat ontdekken dat het vanzelf gaat.* Voor een eerste keer is een minuut stilte genoeg, je kan dit van te voren aankondigen en vragen of ze willen opletten wat er dan eigenlijk met ze gebeurt als ze stil zijn. Bouw de stilte in enkele weken langzaam op. Voor de meeste basisschool leerlingen is 5 a 7 minuten uiteindelijk meer dan genoeg.

Als een uil

We gaan een bijzonder spelletje doen dat te maken heeft met stil zijn, heel stil zijn met je ogen dicht, een beetje zoals een uil op een tak, heb je dat weleens gezien, die zit doodstil met zijn ogen dicht, maar hij luistert wel hoor en hij wordt er heel rustig van. Wij gaan dit ook doen, zitten als een uil. Ga maar rechtop zitten met je voeten op de grond. Dan doe je je ogen dicht als een uil en ben je heel stil. We zeggen een minuutje helemaal niks, als je een belletje hoort doe je je ogen weer open.

Denken jullie dat jullie het nog een keer kunnen? Twee minuten stil, en dan voel je maar of je je buik kan voelen, leg je handen maar op je buik, die gaat heen en weer. *Belletje*, hoe was het? Als je heel rustig bent, kan je heel wijs worden net zoals de uil, dan wordt het rustiger in je hoofd en in je buik.

Intuïtief tekenen

De kinderen zitten aan tafel achter een groot tekenpapier, ook nu met rechte rug en beide voeten plat op de grond. De leraar heeft een CD met rustgevende instrumentale (klassieke?) muziek in de CD speler gedaan.

Pak voor we beginnen een potlood (of een kleurpotlood) met een goede punt eraan en hou die in je hand, zet hem op het papier maar teken nog niet. Sluit je ogen. Kan je je voeten voelen op de grond en je billen op de stoel? *Leraar/lerares zet de muziek zachtjes aan.* Hoor je die muziek... voel maar dat niet alleen je oren maar eigenlijk je hele lichaam luister naar de muziek... Zou je de arm eens willen voelen die het potlood vast heeft...en voel dan het potlood in je hand alsof het potlood een verlengstuk is van jouw hand. Dan mag je je hand laten tekenen zonder daarbij je ogen open te doen. Als je hand eenmaal tekent mag hij niet meer loskomen van het papier. Laat je hand gewoon doen wat er gebeurt, stuur niet en probeer niet iets speciaals te maken, het is eigenlijk of je hand het vanzelf doet. Ga maar door... goed zo...het hoeft niets te worden, fijn he... het lijkt wel of je hand ook meestroomt met de muziek. Je hand weet de weg en jij volgt je hand. *Je stopt het tekenen als je voelt dat de aandacht van de kinderen verslapt.* Dan komt je hand langzaam tot stilstand en kan je je ogen open doen. *Zet de muziek nu uit.* Hoe ziet het eruit, onverwacht he... *Ervaringsrondje. Vermijd bij het bespreken, zowel bij de kinderen, als bij jezelf, woorden als mooi, lelijk, gelukt, mislukt of andere oordelen.* Wat zie jij allemaal in je eigen tekening? Heeft het te maken met hoe de muziek voelde? Wat is er zo anders als het niets hoeft te worden? Hoe vind jij dat? Kon je het echt laten gebeuren, dat je hand zelf tekende? *Genieten van doen zonder resultaat gericht te zijn, handelen vanuit je kern, vertrouwen op iets onbemoemens in jezelf, overgave aan wat zich voordoet. Volledig in het nu aanwezig zijn.*

Lesidee uit het boek: Kinderen enrust, aandacht en concentratie

Elastieken

U zegt rustig en langzaam:

Stel je voor dat je van elastiek bent. Je ligt er ontspannen bij. Nu trekt er iemand aan de vingers van je enen hand. Je arm rekt helemaal uit. Je vingers worden weer losgelaten en je arm wordt weer kleiner en slap. Maar nu trekt iemand aan je andere hand en je arm rekt uit. Dan laat hij weer los en wordt je arm weer slap. Iemand trekt aan je ene been en hij rekt uit tot het niet verder kan. Dan word je losgelaten en ligt je been weer slap en ontspannen. Nu is je andere been aan de beurt. Hij rekt zo ver mogelijk uit. En wordt weer losgelaten, ligt ontspannen. Nu trekt iemand boven aan je hoofd. Je nek wordt helemaal lang en uitgestrekt. Je hoofd wordt weer losgelaten en je nek ontspant. Nu trekken ze aan alle kanten tegelijk: aan je beide armen, je beide benen en je hoofd. Ze proberen hoe groot je bent als je op je verst naar alle kanten bent uitgerekt. Ze laten weer los en je ligt er weer helemaal ontspannen bij.

6. Conclusie

6.1 Herhaling centrale vraagstelling en doelstelling.

Vraagstelling: Kun je concentratie bij kinderen in de onderbouw vergroten?

Doelstelling: Wij willen onderzoeken wat de oorzaken kunnen zijn van een verminderde concentratie en, of concentratie een kwestie van rijping of training is.

6.2 Antwoord op de centrale vraagstelling.

1. Kunnen kinderen van nu zich minder goed concentreren?

Een veel gehoorde klacht van leerkrachten is tegenwoordig dat de kinderen steeds meer moeite hebben met zich goed te kunnen concentreren.

Wij waren nieuwsgierig naar het hoe en waarom en kwamen zo tot deze onderzoeksvraag.

Om deze vraag te kunnen beantwoorden hebben we eerst uitgezocht wat concentratie is en wat men bedoelt met concentratieproblemen.

Het antwoord op deze onderzoeksvraag is niet eenvoudig te geven.

Oorzaken zouden kunnen zijn;

- Problemen binnen het gezin. Dit kan de aandacht van het kind voor het werk afleiden. Het kind is met andere problemen bezig.
- Kinderen worden tegenwoordig aan veel meer prikkels blootgesteld.
- Kinderen in deze maatschappij ontwikkelen een cognitieve leerstijl, die niet past bij het onderwijs. (slechte luisterhouding, passieve concentratie zoals t.v. kijken).

2. Is concentratie een kwestie van rijping of kun je dit trainen?

Concentratie is een kwestie van zowel rijping als training.

Concentratie is van veel factoren afhankelijk en van eminent belang voor het leerproces. Het is naast de zintuigontwikkeling ook afhankelijk van de motorische ontwikkeling en het autonome zenuwstelsel. Veel hersengebieden zijn actief bij de concentratie.

Samenwerking tussen lichaam en geest is erg belangrijk. Meer sport en beweging boekt betere resultaten t.a.v. concentratie. Concentratie hangt nauw samen met de linkerhersen helft in samenwerking met gevoel en een goed functionerend lichaam, met lichamelijke energie en positieve emoties. (uiterlijke en innerlijke rust)

Naast het gegeven dat concentratie een gevolg is van biologische rijping en dat met het stijgen van de jaren dit vermogen toeneemt kan men concentratie ook trainen.

Om de concentratie te verbeteren is er een breed scala aan informatie met diverse concentratieoefeningen, zoals het trainen van:

- de zintuigen
- het geheugen
- de motoriek
- de intelligentie

En verder zijn er lichaamsgerichte oefeningen in de vorm van o.a. ademhalingsoefeningen, ontspanningsoefeningen, stiltespelletjes en meditatie.

6.3 Overige conclusies

Naar aanleiding van dit onderzoek kunnen wij concluderen dat concentratie vooral te maken heeft met het rijpingsproces. Je kunt het beïnvloeden/verbeteren door diverse oefeningen/trainingen aan te bieden.

Door onze keuze om ons vooral te richten op ontspanningsoefeningen hebben de observaties het volgende opgeleverd:

Bij kinderen zonder concentratieproblemen maakte het niet veel uit of er voor een les gemediteerd werd of niet. Zij werkten net als anders goed geconcentreerd!

Bij kinderen met concentratieproblemen leidde de meditatie lessen tot een beter resultaat, zij deden tijdens de lessen actiever mee en waren daarna in staat om een poos geconcentreerd te werken!

Bij kinderen met concentratieproblemen en welke motorisch overactief zijn was het een compleet ander verhaal. Zij konden zich moeilijk overgeven aan de rust van de meditatielessen, het was net of ze er hyper van werden. Het leidde helaas ook niet tot geconcentreerd kunnen werken, zij bleven lichamelijk onrustig en konden zich erg moeilijk concentreren op het werk.

Wij realiseren ons dat één en ander moeilijk meetbaar is en zeker binnen een kort tijdsbestek waarin het onderzoek heeft plaatsgevonden.

Effecten op langere termijn kunnen hoogst waarschijnlijk een beter beeld geven.

7. Bronnen

1. Alledaagse opvoedingsvragen een wegwijzer voor groepsopvoeders en ouders.
Jo Weyenberg
2. Concentratie moeilijkheden bij kinderen.
Adviezen en oefeningen.
Pieter Langedijk
3. Concentratie op school.
R.van Neer
4. J/M voor Ouders
5. Kinderen en rust,aandacht en concentratie.
Hilda Algra en Ineke Dolfsma -Troost
6. Kindertheraphie Groningen.nl
7. Kinesiologie voor kinderen.
Helga Baureis en Claudia Wagenmann
8. Meditatie met kinderen.
Margriet de Koning
9. OPDC Zuidoost Drenthe.
10. Praktijk voor Ontwikkelingsondersteuning Provincie Groningen
11. Parnassys.nl
Gedragsproblemen.
12. Praxis bulletin 7 maart 2009
Artikel:Overprikkeling
José Kuijsters
13. CD Calming Moods