

Help! My kind kan nie fokus nie



Besoek ons webwerf: www.aonetwerk.co.za.

+ Wat is die negatiewe impak van 'n agterstand in aandagbestuur?

Wat skoolwerk betref, is dit 'n groot uitdaging wanneer 'n kind sukkel om te fokus — 'n mens kan immers niks nuuts leer as jy nie eers daaraan aandag kan gee nie. En wat **uitvoerende funksie** betref, is dit ekstra moeilik vir 'n kind wat sukkel om sy of haar aandag te fokus om te oefen om **vordering te monitor, tyd te bestuur, take te inisieer, prosesse te organiseer, aan te pas by verandering, of vooruit te beplan**.¹

Kinders wat sukkel om te fokus, se **selfvertroue** ly ongelukkig dikwels daaronder. Hulle is die kinders wat nie op 'n ouderdomsgepaste manier aan 'n etenstafel kan sit en eet nie, wat alewig opstaan en rondloop terwyl ander kinders na 'n storie luister, of ongepaste opmerkings maak tydens 'n lesaanbieding. Hulle word dus gereeld as “stout” beskryf, en hul ouers kan intense gevoelens van **mislukking, verleentheid en frustrasie** ervaar.

+ “Masking”

Ouers rapporteer soms dat hul kinders **tuis baie moeiliker fokus** as in die klaskamer.

Hierdie verskynsel staan bekend as ‘**masking**’ — waar 'n kind op skool elke greintjie verstandelike energie gebruik om instruksies te gehoorsaam en take te voltooi, en dan later in die dag só min energie oorhet dat hulle tuis onophoudelik afgelei word en 'n uur of meer spandeer om 'n vyf-minute-taak te voltooi.

Geskryf namens die AON deur Lizette van Huyssteen
van die Practica Program

Wenke

Terapeute onderskei tussen **langtermyn-** en **korttermynstrategieë**. Op die **langtermyn** maak dit sin om sleutelvaardighede te ontwikkel. En, op die **korttermyn** is dit nuttig om te weet dat **bewegingsaktiwiteite** en **gefokusde gesprekke** kinders in die oomblik kan help om beter te fokus.

Langtermynstrategieë

Die vier grootste beleggings wat ons as ouers en onderwysers oor die langtermyn kan maak, is om **die omgewing** só op te stel dat kinders minder gereeld gedisreguleer word, en doelgerig te werk aan die uitbou van **werksgeheue, inhiberingsbeheer** en **metakognisie**.

1. Hoekom is 'n voorspelbare, rustige omgewing belangrik?

Wanneer 'n kind se brein deur oorweldigende emosies van stryk gebring word, gaan die **logiese, redelike, denkende areas** van lyn af. 'n Rustige, voorspelbare omgewing help om hierdie dele van die brein weer te aktiveer.

Lees gerus meer hieroor via die skakels wat praktiese wenke bied.

2. Hoekom kan kinders beter fokus wanneer hul werksgeheue verbeter?

Kinders moet nuwe inligting **in gedagte kan hou** om daaraan aandag te gee.

'n Kind wat nie lank genoeg kan onthou wat iemand gesê het nie, kan nie verstaan wat 'n onderwyser verduidelik nie.

Iemand wat nie kan onthou wat voorheen in 'n storie of gesprek gebeur het nie, kan nie die storie geniet of aktief aan 'n gesprek deelneem nie.

En wanneer kinders nie kan onthou wat die opdrag is nie, kan hulle nie agterkom wanneer hulle afgelei raak — en dus ook nie hul aandag herfokus nie.

Dit baie help om self soveel as moontlik op te lees oor **werksgeheue en hoe om dit uit te boul.*

3. Gebruik speletjies om inhebersbeheer te oefen

Om speletjies met reëls te speel, is 'n kindervriendelike manier om **inhebersbeheer** te oefen, omdat kinders hul aandag moet fokus om deel te neem. En hoe langer die speletjie, hoe meer intensief is die oefening.

*Nota: **Aanlynspeletjies** is nie naastenby so effektief soos speletjies in die werklike lewe nie omdat dit kinders met **dopamien** laat fokus. Regte speletjies vra dat hulle **self gefokus bly** deur aandagbestuur en die aanmoediging van ander spelers.*

Begin eenvoudig:

- **Stap 1:** Maak beurte om iets met 'n bal te doen, soos om 'n bal heen en weer te skop.
- **Stap 2:** Speel eenvoudige kaartspeletjies soos *Snap*.
- **Stap 3:** Speel 'n bordspeletjie waar spelers beurte maak om 'n dobbelsteen te gooi en hul merkers vorentoe te skuif.

4. Bou metakognisie

Metakognisie verwys na 'n mens se vermoë om na te dink oor jou eie innerlike prosesse. Om kinders te help om hul aandag te bestuur, moet ons hulle eers help om van hul **innerlike prosesse bewus te raak** – voordat ons hulle kan begin aanmoedig om daarvoor na te dink. Hierdie bewustheid is 'n vorm van **selfbewussyn** wat hulle in staat stel om te leer om “van buite af” te kyk na wat hulle dink, voel, doen en beplan. Sonder hierdie besondere soort bewustheid van hulself kan kinders wat sukkel om te fokus nie agterkom wanneer hul aandag afdwaal nie, en dus ook nie herfokus nie.

*Nota: **Metakognisie** speel 'n ekstra belangrike rol wanneer kinders met take besig is wat hulle nie daagliks uitvoer nie.*

Vir kinders met **ADHD** is dit veral belangrik om metakognisie doelgerig uit te bou, omdat hulle geneig is om te **hiperfokus**, en nie sal kan agterkom wanneer dit gebeur sonder metakognisie nie.

Het jy geweet?

'n Praktiese manier om metakognisie uit te bou, is om gereeld vir 'n kind te vra: “**Waaroor dink jy nou?**” Hierdie vraag help om breinpaadjies te vorm wat metakognisie moontlik maak.

Korttermynstrategieë

Die drie beste korttermynstrategieë om kinders wat afgelei geraak het vinnig te help om hul aandag te herwin, is:

1. **Asemhalingstegnieke:** Diep asemhaling aktiveer die **Vagussenuwee**, wat die senuweestelsel kalmeer en aandagbestuur vergemaklik.

2. **Breinpouses:** Navorsing wys dat kort bewegingsaktiwiteite die brein help herfokus. Laat kinders vir 'n paar minute voorgee dat hulle **soos verskillende diere beweeg**, of doen **sterspronge, armdrukke teen 'n muur**, of eenvoudige **joga-posesies**.

Terapeute verwys na hierdie bewegings as “brain breaks**” of “**breinpouses**”.*

3. **Sintuiggerigte vrae:** Vra vir 'n kind om die volgende op te noem:

- Vyf dinge wat hy/sy **sien**,
- Vier wat hy/sy **hoor**,
- Drie wat hy/sy **voel**,
- Twee wat hy/sy **ruik**,
- Een wat hy/sy **proe**.

Die presiese getalle maak nie saak nie — die doel is om die **logiese brein te aktiveer** en die kind se aandag weg te lei van groot emosies. Onthou, baie kinders is dikwels vir lang tye aaneen gedisreguleerd, sonder dat ons dit opmerk.

Groete en beste wense tot volgende keer!

Kontak gerus vir Wilna van Rooyen via Wilna@aonetwerk.co.za vir meer inligting.

Verwysing: I. Barkley, R. A. (2020). *Executive Functions: What They Are, How They Work, and Why They Evolved*. Guilford Press.