

Last om je aandacht vol te houden omdat je geen doel hebt?

Kies gedrag wat je wilt oefenen en bepaal je doel; wat wil je straks gedaan hebben?

Hang drie belangrijke vragen op als:

- Wat win ik als ik de taak volbreng?
- Wat kan ik nog meer als dit mij lukt?
- Hoe ga ik dit gebruiken in mijn baan straks?

Schat in hoe lang het gaat duren, schrijf de deadline in je agenda, maak een plan met de Pomodoro techniek; een grote tomaat in kleinere parten snijden en hang het op

<https://strategischlui.nl/pomodoro-techniek/>

Zorg dat een klasgenoot, je ouders, vrienden toezicht houden op wat je doet

Lukt het niet, doe dan zeker de helft en beloon jezelf vooral tussendoor

Evalueer tussendoor en verander zo nodig iets aan je plan (Dawson & Guare, 2016)

Last om je aandacht bij de les te houden omdat je het heel saai vindt?

Zorg voor prikkels: tekenen, kleuren, mindmaps, origami vogeltjes vouwen, aantekeningen op een te klein scherm in je smartphone noteren, maak van elke power point slide een tentamenvraag (Dawson & Guare, 2016; Strijen, 2013).

Last van te veel aandacht, een hyperfocus?

Kun je je urenlang focussen op 1 ding? Kijk je op de klok en ben je 5 uur later terwijl je twee uur dacht?

Speur dan naar de oorzaak, de trigger (dat is iets wat je heel leuk vindt)

Zet de volgende keer dat je dit gaat doen de BeFocused app (heel hard)

of vraag aan iemand je er uit te halen.

Digitale hulpmiddelen

Evidence based: Cogmed (140 euro)

Gratis en niet evidence based:

Be Focused app (30 minuten concentreren, 5 minuten pauze, 30...etc.) of 30/30

Sound Note (om de les op te nemen)

Fidget kubus (concentratie)

References

Dawson, P., & Guare, R. (Eds.). (2016). *Coachen van kinderen en adolescenten met zwakke executieve functies* (W. Scheen Trans.). (3e druk Ed.). Amsterdam: Hogrefe Uitgevers.

Strijen, F. v. (2013). *Hoera! ik heb ADHD*. Amsterdam: B.V. Uitgeverij SWP.