

Last van aandacht van buiten af?

Pas je studieplek aan:

- Zorg dat je omgeving rustig is, alle afleidende zaken weg zijn, telefoon uit
- Vertel je vrienden dat ze je niet mogen storen
- Doe oordopjes in en zet de muziek niet aan

Pas je taken aan:

- Deel een grote taak van een uur op in kleinere van 15 minuten.
- Geef ze een moeilijkheidsgraad
- Wissel de niet leuke met de leuke af
- Beloon jezelf voor elke kleine stap

Maak van een taak met een open-eind ("schrijf een opdracht") een taak met een gesloten eind:

- Zet logische stappen op volgorde (aanleiding, inleiding, etc.) op je to do lijst
- Gebruik kleur, maak het wat spannender en uitdagender (Dawson & Guare, 2016)

Last van aandacht van binnen uit?

Beweeg:

- Wiebel op je stoel, ga anders zitten.
- Kauw kauwgom,
- Wandel of spring in de pauze

Gebruik zelfspraak:

- Zeg het woord 'stop' (of een ander woord) zodra je merkt dat je aandacht afdwaalt. (Op deze manier kun je je gedachten sturen en je brein bv op actief luisteren/lezen/opdracht maken zetten)

En/of

Check(stil of hardop):

- Wat is het doel van deze leeractiviteit antwoord(moet morgen af)
- Wat is nu mijn belemmering antwoord(gedachten dwalen af)
- Wat ga ik nu doen....antwoord.....(mijn focus app zetten)

Evalueer.