



MAG IK EVEN JULLIE AANDACHT?!

Dagelijks komen er ontzettend veel prikkels op je af. Mensen die iets van je willen, nieuwsberichten die om je aandacht strijden, het veeleisende verkeer, waarin iedere foute beslissing de laatste zou kunnen zijn. Het is soms best een klus om je aandacht goed gefocust te krijgen en te houden. Ook kinderen hebben hiermee te maken. Helemaal met een smartphone in hun broekzak. Hoe krijg je ook maar iets voor elkaar als je telefoon aanhoudend zoemt, blipt en pingt? Onderzoek wijst uit dat die *overload* aan prikkels een negatief effect heeft op het functioneren van kinderen; de zogenaamde 'executieve functies' lijden hieronder. Maar wellicht kan Scouting het tij keren!

Zestig vierjarigen werden onderverdeeld in drie groepen. Groep 1 keek naar een 'prikkelende' tekenfilm vol snelle wisselingen van scènes en personages (SpongeBob SquarePants, om precies te zijn), groep 2 naar een rustig, educatief tv-programma en groep 3 maakte een vrije tekening. Allemaal gedurende negen minuten. Daarna kregen alle kinderen vier opdrachten te doen die hun executieve functies – hierover later meer – aanspraken. Hun ouders vulden intussen vragenlijsten in over het gedrag van hun kinderen betreffende tv-kijken en aandacht. Wat bleek? De kinderen die eerst SpongeBob keken maakten de vervolgopdrachten significant slechter dan de kinderen die eerst het educatieve programma

keken en aan het tekenen waren. Slechts negen minuten flitsend tv-kijken had direct een negatief effect op het functioneren van de kinderen... Hun aandacht wordt gestuurd door de prikkels waar ze in moeten selecteren. Voor kinderen met ADHD is dit al helemaal lastig.

Executieve functies

Wat zijn nu die executieve functies (EF)? Het zijn functies die worden aangestuurd vanuit de prefrontale cortex (te vinden aan de voorkant van je hersenen) en die een rol spelen bij het nemen van beslissingen, plannen, sociaal gedrag, impulsbeheersing, aandacht, probleemoplossing en het werkgeheugen. En ze worden steeds meer gezien als dé sleutel tot succes in sociale situaties en op school.

Aandacht

Laten we voor nu even op aandacht focussen (*pun intended!*). "Iedereen weet wat aandacht is. Wanneer één van de ogenschijnlijk talloze gelijktijdig mogelijke voorwerpen of gedachten gangen je volledig, duidelijk en levendig in beslag neemt" betoogde psycholoog William James. Het is nog knap lastig om aandacht voor iets te hebben (of te krijgen!); de prikkels waarmee we dagelijks worden overladen

moeten immers gerangschikt worden. Wat is het belangrijkste? Moet ik nu eerst dat telefoontje plegen, een tosti bakken of naar de wc? Heb je eindelijk aandacht (gekregen) voor dat ene, dan moet je 'm ook nog zien vast te houden. Niet makkelijk, vooral als het om iets slaapverwekkends gaat... Je zult merken dat sommige kinderen van je speltak meteen bij de les zijn, en sommige niet. Die moet je er bij wijze van spreken aan de haren bijslepen. En dan zijn ze waarschijnlijk ook nog snel afgeleid. Die kinderen (maar volwassenen kunnen er ook een handje van hebben!) hebben moeite alle prikkels die binnenkomen onder te verdelen in de postvakjes 'absoluut noodzakelijk om direct actie op te ondernemen', 'best leuk, maar kan

ook morgen', en 'hier heeft helemaal niemand iets aan'. Ze rennen als een kip zonder kop gewoon achter iedere prikkel aan.

Zelf bepalen

Williams James, de psycholoog die zich in het onderwerp 'aandacht' vastbeet, vervolgde: "De essentie van aandacht bestaat uit focalisatie (het standpunt van waaruit iets verteld wordt) en het bewustzijn brengen tot één punt. Het veronderstelt dat je afstand neemt van bepaalde dingen of mensen om doelmatiger met andere om te gaan." Je kent vast wel die volkomen geconcentreerde staat van zijn, waarin je met één ding bezig bent. Je stuurt dus je eigen aandacht en dit activeert ook een ander deel van de hersenen. Dit oefenen verbetert ook het werkgeheugen en concentratievermogen. Je verliest je dan helemaal in dat ene ding, en ervaart tegelijkertijd een gevoel van rust in je hoofd. Koken, tuinieren, gitaarspelen of hutten bouwen bijvoorbeeld. En aan het eind van die aandachtrijke periode is er 'iets'; een maaltijd, een bloemperk, een muziekstuk of een hut. Pas als je echt vol aandacht met iets bezig bent komt er iets moois uit je handen - en merk je hoe vermoeiend het is om altijd met zoveel prikkels geconfronteerd te worden. En dat is nu de meerwaarde van Scouting. De leiding zorgt ervoor dat de jeugdleden even helemaal opgaan in hun spel en daar aandacht voor hebben. Herkenbare ceremoniën als openen en sluiten helpen daarbij: de leden weten wat er gaat komen, ze doen allemaal hetzelfde en voelen zich met elkaar verbonden. Even lekker spelen zonder tussenkomst van allerlei afficiënde prikkels.

