

# FOCUS IN DE HUISWERKKLAS

## WAAROM GEEN MOBIELTJE?

Hoe zou je het vinden als wij in de huiswerkklas...

- ❖ Aangeven dat je een vriend nog 15 euro moet overmaken
- ❖ Constant flauwe grappen maken
- ❖ Je de hele tijd nieuwe dingen aandragen, zoals een nieuwe trui of een stukje van een nieuwe film laten zien
- ❖ Je eraan herinneren om de hond uit te laten
- ❖ Een unicorn laten rondlopen
- ❖ Je moeder/oma/broertje/neef/buurman even laten binnenkomen om je succes te wensen
- ❖ Je vriendin binnenlaten die je een nieuw gifje laat zien
- ❖ Een e-mail gaan voorlezen van je mentor

Vreemd toch?? Maar dat is wel wat er allemaal voorbij kan komen als je op je mobiel zit tijdens je huiswerk!

## SCHAKELEN KOST TIJD

Even 5 minuutjes op je mobiel zitten is wat betreft focus geen 5 minuten omdat het schakelen tussen activiteiten die je volledige aandacht vragen ook tijd en energie kost. Onderzoek toont aan dat iemand 20 minuten nodig heeft om in een concentratiemodus te komen. Even op je smartphone kijken kan vervolgens betekenen dat je 20 minuten nodig hebt om je weer te concentreren (dit komt omdat een deel van je brein als het ware bij de andere taak blijft hangen).

## WAAROM VOELT HET DAN WEL GOED?

Ondanks dat afleiding niet goed is om je te kunnen focussen, voelt het toch vaak goed. Dat is ook de reden dat we het blijven doen, omdat het een soort verslaving is geworden waarbij je bijna onbewust je mobiel pakt.

Herkenbaar?

Dit komt omdat er bij elke keer dat je jouw mobiel pakt en een appje of bericht leest dopamine vrij komt, waardoor je jezelf tijdelijk goed voelt. Echter dat goede gevoel verdwijnt weer snel, waardoor je jouw mobiel erbij wilt pakken, waardoor.....

## WAT KAN JE WEL DOEN?

Gesprekken met elkaar voeren.

Extra voordeel is dat je met elkaar kunt praten over het huiswerk of elkaar een goed gevoel kunt geven in plaats van bezig zijn met je mobiel.

Het is lastig om je verantwoordelijk te voelen voor de sfeer in de ruimte en ernaar te handelen als je op je mobiel zit!

