

## Fælles sprog til styrkelse af opmærksomhed, fokus og koncentration

### Baggrund

Stadig flere børn har ikke lært, hvordan man kan koncentrere sig i længere tid af gangen, og hvordan man fokuserer sin opmærksomhed og opretholder et passende opmærksomhedsniveau, så man kan lære mest muligt. Lærere kan have svært ved at udnytte kropslig uro positivt og styre det ved hjælp af forskellige konkrete tiltag og støttende stilladser.

Derfor har Skovengskolen i et samarbejde med kommunens motorikkonsulent udarbejdet et særligt tiltag med inddragelse af forskellige konkrete redskaber.<sup>1</sup> Initiativet har vist sig værdifuldt i forhold til at styrke de yngste elevers opmærksomhed, koncentration og ro til fordybelse.

### Eksempler på konkrete tiltag

Der arbejdes målrettet på at hjælpe eleverne med på egen hånd at lære at opretholde et passende opmærksomhedsniveau. Desuden arbejdes der med en fælles og positiv terminologi for elevernes aktuelle arousalniveau, der sammenlignes med en bils motor:

### Hvordan kører din motor?



**Lav motor**



**Tilpas motor**



**Høj motor**



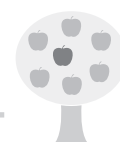
Arousalniveauet konkretiseres bl.a. ud fra forskellige visualiseringer af fx vrede, træthed, koncentration og glæde. Dette hjælper eleverne med at blive mere bevidste om, hvordan deres motor kører i forskellige situationer og sammenhænge, og hvordan de selv og med kammeraternes hjælp kan styre deres motor, så den passer til det, den skal lave, og så den ikke forstyrrer det, kammeraterne og de selv skal lære.

Der arbejdes med sammenhængen mellem humør og krop gennem følgende spørgsmål:

#### Vrede:

- Hvordan føles det i kroppen?
- Hvordan ser man ud?
- Hvilke tanker kan man have?
- Hvordan er ens motor?

<sup>1</sup> Inspireret af Mai-Britt Bahn m.fl.: *Hvordan kører din motor – en caserapport om implementering af ”The Alert Program”* i en 5. klasse samt viden om sansintegration. The Alert Program, som Bahn henter sin inspiration i, er udviklet af bl.a. Mary Sue Williams.



Samtidig søges elevernes sanseintegration støttet og udviklet på forskellig vis gennem anvendelse af fx fodelastik omkring stolebenene, nuldreballoner med grødris, nakkepuder med tyngde, forskellige siddepuder m.v. Alle elever stifter bekendtskab med mulighederne. Der, hvor eleverne og lærerne oplever, at det er hjælpsomt, anvendes rekvisitterne i hverdagen, indtil de ikke længere er nødvendige.

Ud over disse tiltag arbejdes der bevidst på at invitere kroppen med ind i undervisningen.

