

Oefening Werken met muziek



Moet je dingen doen waar je je moeilijk toe kan zetten? Of begin je wel, maar hop je steeds over naar wat anders? Probeer eens uit of muziek voor je werkt tijdens dat wat je te doen hebt.

Je kan muziek voor concentratie luisteren bij het maken van schoolwerk, het opruimen van je kamer, eigenlijk bij alles wat je aandacht vraagt. Of het werkt of niet zal heel persoonlijk zijn.

- Probeer het uit en kijk wat het doet! Een mooi filmpje vind je bijvoorbeeld op Youtube:
<http://www.youtube.com/watch?v=JOkgggYYpaY>
- Als je meer wilt lezen over muziek en concentreren kun je kijken op: <https://www.nemokennislink.nl/publicaties/muziek-aan-tijdens-het-studeren-slim-of-juist-niet/>

Let op: zoals je ook in het bovenstaande artikel kunt lezen, is het heel persoonlijk of muziek luisteren tegen afleiding bij je werkt. Ook het soort muziek waarbij je concentratie maximaal is, verschilt per persoon en soms zelfs per activiteit. Dus experimenteer en ontdek!



adhd praktijk
leiden e.o.

een sterk alternatief