

Vroeg naar bed, slim weer op

Kinderen die vroeg naar bed gaan, kunnen zich niet alleen beter concentreren, ze worden ook intelligenter. Dat blijkt uit Amerikaans onderzoek. De wetenschappers baseren hun conclusies op een studie onder achtduizend kinderen van 4 jaar oud. Kinderen die elke avond stipt op tijd naar bed gaan en de aangeraden elf uur in dromenland zijn, doen het beter op school. Ze zijn beter in taal, lezen en rekenen. Uit eerder onderzoek komt al naar voren dat ook basisschoolkinderen profiteren van een goede nachtrust: ze zijn alerter en scoorden hoger op geheugentaken. Om in je achterhoofd te houden als je kind je met zijn 'kan-niet-slapen-hondenogen' verleidt. (bron: SRI International)



Do try this at home!

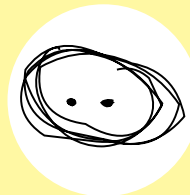
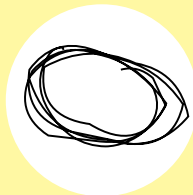


*Tip
Nóg meer plezier in tekenenen (voor je kind én jij!) met het boek 'Inkt' van Ceciel de Bie. Ploegsma, € 19,95*

Daar teken ik voor...

Dat tekenen of kleuren therapeutisch kan zijn, blijkt maar weer uit een recent onderzoek onder de slachtoffertjes van orkaan Katrina. Kinderen die dertig minuten per week tekenden in een speciaal kleurboek, dat helemaal in het teken stond van de ramp, hadden veel minder last van posttraumatische stress-symptomen. "Kinderen drukken hun emoties op een andere

manier uit dan volwassenen. Niet door erover te praten, maar door te spelen en tekenen," zegt psycholoog Carol Dell'Oliver. Een ramp is wel heel extreem, maar ook als een vriendje verhuist, er een nieuw zusje wordt geboren of de cavia doodgaat, kan een tekening maken helpen bij het verwerken en ordenen van de nieuwe situatie.



Het spekkie-voor-je-bekkie-experiment

Uitstellen van genot is een belangrijke sleutel tot succes in het leven. Tot die conclusie kwam de Amerikaanse psycholoog Walter Mischel in de jaren 60. Hij voerde het volgende grappige experiment uit (oorspronkelijk met marshmallows, wij maakten er een Nederlandse variant op).

Wat heb je nodig?

- een kind
- 2 spekkjes
- ruimte zonder afleidingen
- eventueel: (verborgen) camera (grappig om het experiment later terug te zien)

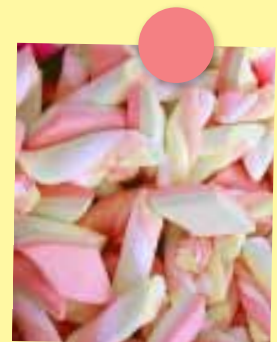
Hoe ga je te werk?

Zet je kind aan een lege tafel, in een kamer zonder afleidingen zoals speelgoed, computerspelletjes, of kleurpotloden. Zeg dat je even weg

moet (een kwartiertje), en geef het kind de volgende keuze: "Je mag het spekje nu opeten, of je wacht en dan krijg je er nog één als ik terugkom." Sommige kinderen lukt het om te wachten, andere niet.

Ja, en wat betekent dat?

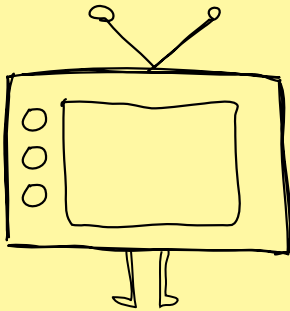
Uit Mischels onderzoek kwam naar voren dat kinderen die er als 4-jarigen in slaagden het spekkie te laten liggen, later op vrijwel alle terreinen een succesvoller leven leidden. Ze waren socialer, gelukkiger en zelfverzekerder. Ze konden zich beter concentreren, presteerden beter op school, en ook met stress en frustraties konden ze beter omgaan. Uit een gelijksoortig onderzoek onder studenten, – waarin het spekje werd vervangen door een geldbeloning – kwam een vergelijkbaar resultaat.



Dus ook bij oudere kinderen kun je dit experiment uitvoeren.

Help, mijn kind pakt meteen dat spekje!

Geen paniek. Geduld kun je oefenen. Volgens psychologen zouden ouders het goede voorbeeld moeten geven. Word niet ongeduldig als je kind fouten maakt en zit hem niet te veel achter de votten. Geef je kind bijvoorbeeld de tijd om zichzelf aan te kleden, al duurt het een halfuur of raakt hij steeds afgeleid.



Schermpjestijd

Televisies en spelcomputers liggen al jaren onder vuur. Is het nou wel of niet slecht voor je kind?

Onderzoekers van de Universiteit van Bristol ontdekten dat kinderen die twee uur of meer per dag tv-kijken of gamen, meer kans hebben op psychische klachten. Zelfs als ze veel bewegen maar meer dan twee uur naar een scherm kijken, lopen ze een verhoogd risico. Dus niet een tekort aan lichamelijke activiteit, maar het scherm is de hoofdschuldige, aldus de onderzoekers. Je hoeft de televisie niet te verstoppen of de Wii bij het grof vuil te zetten, maar probeer de schermpjestijd wel te beperken tot hooguit twee uur per dag. En dan weer lekker van de bank af! (Tips? Kijk op pagina 112)

HANDJE KLAP EN EEN PLAKJE TOE
GA NAAR DE MARKT EN KOOP EEN KOE
EEN STUKJE VAN DE LONGEN
VOOR EEN ZIEKE JONGEN
EEN STUKJE VAN DE PENS
VOOR DE ZIEKE MENS
EEN STUKJE VAN DE LEVER
VOOR DE ZIEKE WEVER

Applaus voor handjeklap

Handjeklap levert een belangrijke bijdrage aan de hersenontwikkeling van kinderen. Aan de Ben Gurion Universiteit van Negev deden ze er onderzoek naar. We bellen met de Israëlische wetenschapper Idit Sulkin.

VANWAAR DIT ONDERZOEK?

"In eerste instantie was ik benieuwd waarom kinderen handjeklap beginnen te spelen rond hun 7e levensjaar, en dit rond hun 10e opeens inruilen voor sport. De uitkomst van het onderzoek verraste me."

WANT?

"We ontdekten dat schoolkinderen die regelmatig handjeklap doen – in de pauze bijvoorbeeld – een netter handschrift hebben, beter schrijven en minder spelfouten maken dan kinderen die dit niet spelen. Handjeklap stimuleert het brein en beïnvloedt verschillende hersengebieden."

WERKT HET OOK ALS WIJ MET COLLEGA'S GAAN HANDJEKLAPPEN?

"Ja, we hebben het ook op volwassenen uitgetprobeerd."

DAT ZAL EEN DOLLE BOEL ZIJN GEWEEST...

"De proefpersonen zagen het als een grap die ze aan hun kindertijd deed denken. Maar daarna voelden ze zich tot hun eigen verbazing alerter en minder gespannen."

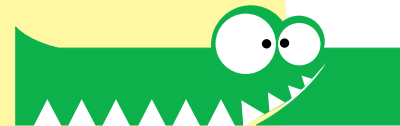
WHAT'S NEXT, EEN ONDERZOEK NAAR HINKELLEN?

"Hahaha... nee, maar het zou me niks verbazen als ook hinkelen goed is voor de motoriek".

IEDEREEN AAN DE HANDJEKLAP DUS?

"Dat zou ik zeker doen. Het is een leuke manier om je brein te trainen."

➤➤ Ieh, zo'n eng beest met schubben dat naar je kind loert...



Krokodil onder het bed

Herken je dat? Zodra het licht uitgaat, slaat de fantasie van je kind op hol: gordijnen veranderen in spoken, schaduwen in geesten en geluiden in een monster onder het bed. Een nachtlampje kan wonderen doen. Het is wel slim om het uit te doen zodra je kind slaapt. Uit een recent onderzoek onder hamsters bleek dat

deze knaagdieren somber werden als ze gedurende twee maanden met een schemerlampje aan sliepen. Ze hadden geen zin meer in een suikerdrankje waar ze normaal gesproken van smulden. Onderzoekers vermoeden dat nachtlampjes de productie van het slaaphormoon melatonine verstoren, en dat kan tot somberheid leiden.

Een kind is natuurlijk geen hamster, maar hoe gek het ook klinkt, onderzoek dat is uitgevoerd op knaagdieren, apen of zelfs fruitvliegjes, kun je vaak ook op mensen toepassen. Doe het lampje dus uit als je kind slaapt, vermijd enge boeken en dito tv-programma's of zeg tegen je kind dat het misschien wel een heel lief monster is. (bron: Ohio State University)

5 golden rules voor een gelukkig kind

Wanneer doe je het echt goed als opvoeder? De Amerikaanse professor Robbert Epstein deed onderzoek onder 2000 ouders. Hij kwam op vijf vaardigheden die bijdragen aan het grootbrengen van gezonde, succesvolle en gelukkige kinderen (in volgorde van belangrijkheid):

1. LIEFDE EN AFFECTIE:

Niet zo raar dat deze bovenaan staat. Je steunt, accepteert en knuffelt je kind, en spendeert quality time met elkaar.

2. BEHEERSEN VAN STRESS:

Verrassende uitkomst, omdat het je kind op een indirecte manier beïnvloedt. Het beheersen van je eigen stress is heel belangrijk voor de ontwikkeling van je kind. Gestreste ouders krijgen van Epstein het advies om meditatie- of ontspanningsoefeningen te doen.

3. EEN GOEDE RELATIE:

Een goede relatie hebben met de andere ouder is nuttiger dan allerlei kindgerichte opvoedtechnieken. Investeer dus in een goede relatie. Kinderen houden niet van conflicten, zeker tussen de mensen van wie ze het meest houden.

4. ONAFHANKELIJKHEID:

Je behandelt je kind met respect en moedigt hem aan zelfstandig te worden. Bescherm je kind niet te veel voor de grote boze buitenwereld en geef hem ook zijn vrijheid.

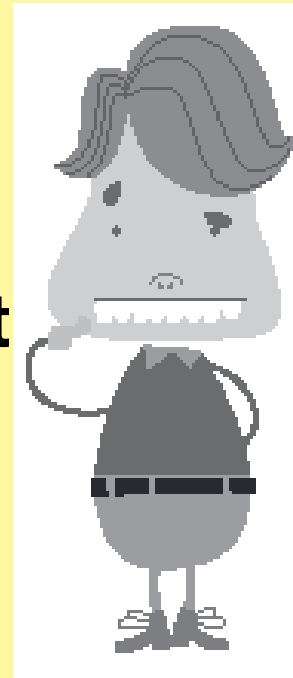
5. ONDERWIJS EN LEREN:

Je stimuleert zijn leergierigheid en biedt je kind voldoende onderwijsmogelijkheden.

Nieuwsgierig of je zelf een goede opvoeder bent? Doe ook mee aan Robbert Epsteins opvoedtest: myparentingskills.com

Voorbeeld + rekensom = goed rapport

Hoeveel tennisballen passen er in een bad? Hoeveel stuivers heb je nodig om deze zak drop te kopen? Door een alledaagse situatie te koppelen aan een simpel rekensommetje, kun je de wiskundige vaardigheid van je kind enorm stimuleren, beweren Amerikaanse onderzoekers. Wiskunde gaat meer leven als er een praktijkvoorbeeld aan wordt verbonden. Niet alleen heel leuk, je ziet het ook terug op het rapport.



$$5+3=$$

$$-5+3=$$

$$-4-9=$$

$$12+9=$$

$$-2+5=$$

$$-5 \times 3=$$

$$-4 \times 9=$$

$$12 \times -2=$$

$$-15:3=$$



DON'T: 'IK ZEI NOG ZO: NIET SNOEPEN!'

De spreekwoordelijke verboden vruchten smaken het lekkerst, blijkt uit onderzoek van de *University College* in London. Wetenschappers deden onderzoek onder 213 moeders met kinderen tussen de 7 en 9 jaar oud.

ZONDER ETEN NAAR BED

Moeders die – met alle goede bedoelingen – hun kind een gezond voedingspatroon probeerden op te leggen, hadden ironisch genoeg kinderen die er ongezonde eetgewoonten op nahielden.

DON'T: 'EET JE BORD LEEG!'

Nog zo'n klassieker die niet werkt, concluderen dezelfde onderzoekers. Moeders die erop aandrongen dat hun kind zijn bord leeg at, bereikten het tegenovergestelde: het kind werd kieskeuriger en vond zijn eten ook minder lekker.

DO: 'WAT ZULLEN WE VANAVOND ETEN?'

Betrek je kind bij de maaltijd. Laat hem meebeslissen wat de pot schaft (of laat hem kiezen uit twee dingen als jullie al twee keer pannenkoeken hebben gegeten). Laat je kind de sla wassen, en als hij dat een beetje gewend is, groente snijden. Heb je genoeg ruimte in je tuin, leg dan een moestuin aan. Uit onderzoek blijkt dat kinderen dan gezonder gaan eten. Als ze de groente zien groeien, gaan ze het meer waarderen. En zelfgemaakte spruitjes smaken natuurlijk lekkerder...