



## Eerste Hulp Bij PROEFWERKANGST



Uit onderzoek van de Universiteit van Chicago blijkt dat een simpele schrijftechniek proefwerkangst bij kinderen kan wegnemen en de prestaties kan verbeteren. Proefpersonen moesten twee rekentestjes maken. Bij de eerste test kregen ze alleen te horen dat ze hun best moesten doen, bij de tweede test werd erbij verteld dat de besten geld zouden krijgen, hun werk gefilmd zou worden en wiskundeleraren hun test zouden nakijken. Zo werd er dus faalangst opgewekt, want wie wordt er niet bang als zijn rekentoets onder een vergrootglas wordt gelegd?



Daarna moest iedereen tien minuten wachten voordat de toets begon. De ene helft moest stilzitten en in spanning afwachten, terwijl de andere proefpersonen hun gevoelens over de test op papier mochten zetten. Deze laatste groep scoorde een stuk hoger op de rekentoets. Het opschrijven van je zorgen verlaagt de psychische spanning en dat zorgt ervoor dat je beter gaat presteren.

### Fel, feller, felst

HOE KNALLENDER, HOE BETER. WAAR KOMT DIE VOORKEUR VAN KINDEREN VOOR FELGROEN EN KNALORANJE EIGENLIJK VANDAAN? DE VERKLARING IS NIET ZO INGEWIKKELD: DIE KLEUREN KUNNEN ZE BETER ZIEN. HUN ZICHT IS NOG NIET HELEMAAL ONTWIKKELD EN FEL SPRINGT DAN LETTERLIJK HET MEEST IN HET OOG.

Die Bob de Bouwer kamer is zó 2010. Tijd dus voor een nieuwe stijl én een fris kleurtje op de muur. Wist je dat kleuren ook een grote invloed hebben op hoe je kind zich voelt?

#### VANDAAG IS ROOD?

Zorg dat je kind niet tegen een knalrode wand aankijkt als hij achter zijn bureautje huiswerk zit te maken. Uit verschillende psychologische experimenten blijkt dat de kleur van bloed en vuur een negatieve invloed heeft op prestaties. Proefpersonen die opdrachten moesten maken, brachten het er een stuk slechter van af als ze in rode ruimte zaten. Volgens de onderzoekers komt dat door de onbewuste associatie met gevaar en mislukking. Voordat je meteen alle rode accessoires en kleding naar de kringloopwinkel brengt: het is niet nodig om deze kleur helemaal af te zweren. Zoek je nog een sportoutfit voor je kind, dan is het juist

weer wél verstandig als deze rood is. Engels onderzoek laat zien dat sporters vaker winnen als rood de dominante kleur in hun outfit is. Rood heeft geen invloed op de eigen prestatie, maar wel op die van de tegenstander: die voelt zich geïntimideerd en komt daardoor minder goed uit de verf.

#### BLAUW PAST BIJ JOU?

Wil je de creativiteit van je kind prikkelen? Schilder dan de muren van zijn knutselhoek blauw. Proefpersonen die computeropdrachten moesten maken op een beeldscherm met een blauwe achtergrond, bleken veel beter *out of the box* te denken. De kleur blauw maakt rustig. Het doet

onbewust denken aan een kraakheldere hemel, en dat nodigt uit tot dagdromen. Dat laatste is weer stimulerend voor de creativiteit.

#### GROEN MOET JE DOEN?

Groen staat voor hoop, harmonie, innerlijke balans en rust. Tien minuten kijken naar een groen plaatje is al genoeg om je spierspanning, bloeddruk en hartslag te verlagen, ontdekte omgevingspsycholoog Agnes van den Berg. Uit een ander onderzoek blijkt dat kinderen die naar crèches met veel groen gaan, een betere motoriek hebben. Zorg dus voor groen in de slaapkamer, zeker aan te raden als je een druk kind hebt.

# Het 'Ra ra, welke kleur zie ik?' experiment

Grappig en leuk om met je kind te doen is de **Strooptest**: een klassieker uit de psychologie. Wij maakten onze eigen variant op deze kleurentest.

## Hoe ga je te werk?

- Teken op een leeg vel papier zes kolommen en tien rijen in verschillende kleuren: blauw, rood, geel, oranje, groen en paars. Het woord blauw schrijf je met een blauwe stift, het woord groen met een groene stift. Dit doe je met alle kleuren. Het komt er ongeveer uit te zien als bij nummer 1.

- Maak hier ook een variant op, waarbij het woord 'blauw' de ene keer met bijvoorbeeld een rode stift is geschreven, en de andere keer met een groene stift, maar nooit met een

blauwe stift. Deze versie ziet er uit zoals bij nummer 2.

- Leg het eerste vel papier op tafel en vraag je kind de woorden zo snel mogelijk te lezen, van links naar rechts. Vraag daarna bij hetzelfde papier met welke kleur inkt de woorden zijn geschreven. Pak ten slotte het tweede vel papier en vraag ook hier met welke kleur inkt de woorden zijn geschreven. Hou de tijd en het aantal fouten bij.

## Wat betekent het?

Als je kind al goed kan lezen, dan zullen de eerste twee opdrachten meestal vrij makkelijk zijn. De derde opdracht is waarschijnlijk een stuk lastiger. Hij zal meer fouten maken en meer tijd nodig hebben. De verklaring

hiervoor is dat lezen een automatisch proces is dat niet onderdrukt kan worden als je naar een woord kijkt. Je zegt bijna als vanzelf wat je leest. Is deze opdracht voor jouw kind een eitje, dan is lezen waarschijnlijk nog geen automatisch proces, of kan hij zich heel goed focussen. De Strooptest wordt doorgaans gebruikt om het vermogen tot gerichte aandacht te onderzoeken. Mensen die dit makkelijk aangaat, kunnen zich heel goed op één ding concentreren.

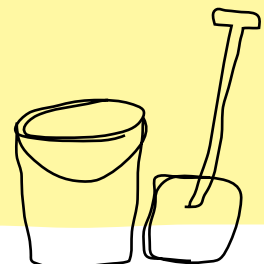
WAT HEB JE NODIG?  
 >> KLEURPOTLODEN OF STIFTEN  
 >> TEKENPAPIER  
 >> STOPWATCH  
 >> EEN KIND DAT AL KAN LEZEN EN KLEUREN KAN BENOEMEN



96% van de mensen beschrijft een 'buitenplaats' met bomen, rotsen of struiken als de belangrijkste plek in hun jeugd. Reden genoeg dus om de spelcomputer wat vaker te vervuilen voor de schep en emmer.

## Hoera, we gaan naar de tandarts

"Ik doe mijn mond niet open voor die griezel!" Een bezoekje aan de man met de boor is voor veel kinderen niet fijn. Goed nieuws: Britse wetenschappers vonden een apparaatje uit waarmee je het snerpende geluid van een tandartsboor niet meer hoort. Je tandarts sluit het apparaat simpel aan op jullie mp3-speler en je kind kan intussen naar kinderliedjes luisteren. Israëlische wetenschappers hadden al eerder aangetoond dat kinderen door zachte muziek, gekleurd licht en een geruststellend dekentje 50 procent minder bang worden. Is jouw tandarts niet zo vooruitstrevend? Je kunt altijd nog zelf een mp3-speler met vrolijke liedjes meenemen.





## Wie wordt mijn toekomstige...

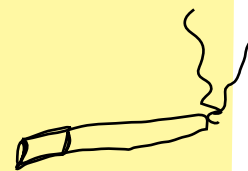
### ...schoonzoons?

Is je dochter een extravert, sociaal en uitbundig type, dan is de kans groot dat ze later thuiskomt met een man die er mannenlijk uitziet. Psychologen van de Universiteit van Schotland onderzochten de relatie tussen persoonlijkheidskenmerken en de voorkeur voor vrouwelijke of mannelijke gelaatstrekken. Extraverte vrouwen vallen op mannen met mannelijke gelaatstrekken (brede kaaklijn, hoog voorhoofd), zoals George Clooney en Arie Boomsma. Is je dochter een nieuwsgierig, dromerig en fantasievol type, dan is de kans groot dat ze valt voor een man met vrouwelijke (zachtere) gelaatstrekken, zoals Jude Law en Leonardo DiCaprio.

### ...schoondochter?

Jongens vallen op vrouwen met dezelfde mond en kin als hun moeder – mits ze de relatie goed is, blijkt uit een Hongaarse studie. Wetenschappers fotografeerden koppels en hun ouders van beide kanten. Daarna kregen proefpersonen foto's van hen te zien, aangevuld met willekeurige personen van hetzelfde geslacht. Hun opdracht luidde: 'zoek de overeenkomsten'. De vriendinnen van de zoons vertoonden meer overeenkomsten met hun schoonmoeder. Vooral de mond en kin zagen er vergelijkbaar uit.

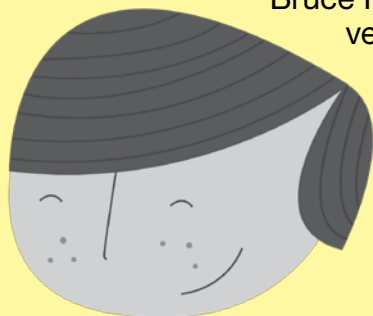
## Zien roken doet roken



Een beetje streng zijn heeft zo zijn voordelen. Het zorgt er bijvoorbeeld voor dat je kind pas op latere leeftijd gaat roken, blijkt uit onderzoek van de Radboud Universiteit in Nijmegen. Volgens onderzoekster Rebecca de Leeuw komt dat onder meer doordat kinderen van strenge ouders niet naar films mogen kijken die niet geschikt zijn voor hun leeftijd. Films hebben een grotere invloed op het rookgedrag van kinderen dan ouders denken. In 16+ films wordt vaak gerookt, en jonge kinderen imiteren dat soort gedrag graag. Want wie wil er nou niet net zo stoer als Brad Pitt aan een sigaretje trekken? Slim dus om het advies van de Kijkwijzer op te volgen.

## De ene Teddy is de andere niet

Kinderen zien hun eigen speelgoed als uniek en onvervangbaar, blijkt uit een onderzoek van de Universiteit van Bristol. De Engelse professor Bruce Hood vertelt.



### DUS ALS JE NIJTJE OP VAKANTIE VERGEET, KUN JE BETER RECHTSOM-KEERT MAKEN?

"Je kunt Nijntje inderdaad niet zomaar inwisselen voor een andere Nijntje. De knuffel die overall mee naartoe moet, is echt onvervangbaar."

### HOE HEBBEN JULLIE DIT ONDERZOCHE? DOOR KIDS HUN LIEVELINGS-KNUFFEL AF TE PAKKEN?

"Haha, nee. We lieten 3- tot 6-jarigen kennismaken met een 'tovermachine', die elk speelgoed zou kunnen namaken. De kinderen vonden het prachtig, totdat hun eigen knuffelbeer de kloonmachine in moest. Toen zetten ze het op een brullen en na afloop wilden ze per se hun eigen Knuf terug.

Een kloon van hun lievelingsbeer voelde niet goed."

### WAT BETEKENEN DE RESULTATEN?

"Er werd altijd gedacht dat een lievelingsknuffel een soort troost was voor kinderen die apart van hun moeder slapen. Maar dit experiment toont aan dat speelgoed – naast de fysieke eigenschappen – iets extra's heeft dat je niet kunt kopiëren, zelfs een tovermachine niet. Jonge kinderen voelen al aan dat voorwerpen die er hetzelfde uitzien, niet evenveel waard hoeven te zijn. Zo vinden volwassenen bijvoorbeeld dat een authentiek kunstwerk waardevoller is dan een kopie. Veel kinderen geven nog niet echt om kunst, maar voelen perfect aan dat hun Teddy of cavia niet zomaar inwisselbaar is."