

SLIMMER MET CLARK

Flapteksten waarin gejubeld wordt over een baanbrekende methode om meer uit je hersenen te halen, maken de ongelovige Thomas in ons wakker. Toch heeft neuropsycholoog Mark Tigchelaar een punt als hij stelt dat we, voor een diersoort die streeft naar een kennismaatschappij, wel erg weinig aandacht besteden aan de vraag hoe we het best leren. En er is ruimte voor verbetering, zeker nu we chronisch afgeleid worden door alle informatie die ons van alle kanten tegelijk wordt opgedrongen. Tigchelaar gebruikte wetenschappelijke inzichten om de Use-Clark-methode te ontwikkelen, die ons helpt om sneller informatie op te nemen, te onthouden én te benutten. Een Superman zullen we er allicht niet van worden, maar zelfs één procent winst is de moeite waard. *M.S.*



Lezen, weten en niet vergeten. Mark Tigchelaar. Uitg. Spectrum. 152 pag. € 14,99. ISBN 9789000344321

TRAAG IS NIET LUI

Heel wat kinderen krijgen op school te maken met problemen om alle taken en opdrachten binnen een redelijke tijd af te werken. Vaak is dat geen kwestie van een gebrek aan intelligentie, maar hebben ze eerder last van een lage verwerkingssnelheid, stellen de kinderpsychologen Ellen Braaten en Brian Willoughby. De problemen kunnen zich situeren op het vlak van de visuele verwerking, maar net zo goed op het verbale of motorische front. De auteurs richten zich tot de ouders en bieden hen een helder geformuleerde, praktische leidraad om het leven van (en met) hun kinderen zo aangenaam mogelijk te maken. Zo is het bijvoorbeeld van groot belang om te anticiperen op confrontaties met leerkrachten en ervoor te zorgen dat je kind ook succeservaringen beleeft. *M. S.*



Ik snap het wel, maar niet zo snel... Ellen Braaten en Brian Willoughby. Uitg. Hogrefe, 160 pag. € 24,95. ISBN 9789079729975

**BESTEL DEZE BOEKEN
ZONDER VERZENDKOSTEN!**

Surf naar www.acco.be/psycheenbrein
en bestel met de code **PEB00GZ0805**
makkelijk en snel uw boeken.
Code is geldig tot 31 december 2015.

Exclusief voor
Psyche&Brein-
lezers

acco

INZICHT

In Psyche&Brein nummer 4
(6 augustus 2015)

DE NEUROBIOLOGIE VAN DE ANGST

Zich niet op de straat wagen, bang zijn voor ongevaarlijke dieren of voor alledaagse situaties... Angststoornissen kennen vele verschijningsvormen en behoren tot de meest voorkomende psychische aandoeningen. Er krijgen meer mensen mee te maken dan met welke andere stoornis ook. Wat er daarbij in de hersenen gebeurt weten de neurobiologen intussen, en dat vergroot de kans dat men degenen die erdoor geplaagd worden kan helpen.

SPORTEN VOOR HET BREIN

Bewegen, en zeker duursport beoefenen, is het beste wat u voor uw gezondheid kunt doen. Dat geldt niet alleen voor hart en bloedsomloop en het bewegingsapparaat – ook uw brein en psyche profiteren er op uiteenlopende manieren van. Zo verbetert sporten de doorbloeding van de hersenen, waardoor er in diverse gebieden nieuwe adertjes ontstaan, en daalt het niveau van het stresshormoon cortisol.

ZOETE RONDINGEN

Ons brein verbindt de smaak en de vorm van levensmiddelen met elkaar. Gastronomen en marketingexperts kunnen gebruikmaken van deze onbewuste associaties. Zo passen zoete en fruitige bieren het best in ronde glazen en associëren we mousserende bieren met hoekige vormen.

DRIE WEGEN NAAR HET NIRWANA

Onderzoek met beeldvormende technieken toont aan: regelmatig mediteren verandert de structuur en het functioneren van het brein. De drie hoofdvormen ervan – concentratie, oplettendheid en medeleven – werken zowel in de beleving als in het brein verschillend. Die invloed betreft o.a. het volume van bepaalde hersengebieden.