



Gefocust blijven in tijden van afleiding

Stefan van der Stigchel, hoogleraar cognitieve psychologie aan de Universiteit Utrecht is gespecialiseerd in aandacht en concentratie. Zijn boodschap is: concentreren kan je leren.

Wiens aandacht wordt niet getrokken door pop-ups op de pc, wie wordt niet afgeleid door 't piepje dat een berichtje meldt? Doorgaans de mensen die dat bewust hebben uitgezet, de pop-ups en de geluidssignalen, of zelfs de telefoon helemaal hebben weggelegd. Hoe vaak gaat je telefoon, klopt er iemand op je deur (door corona natuurlijk een stuk minder) en hoe vaak word je uit je werk gehaald en kost het elke keer weer moeite, tijd en aandacht om verder te gaan met de eerder begonnen taak? Het schrijven van een beleidsstuk, het bedenken van een plan, het voorbereiden van een studiedag. Zo ervaar je met grote

regelmaat tijd- en concentratieverlies.

Aandachts crisis

Onze concentratie zou slechter zijn dan die van een goudvis. Het blauwe licht van onze telefoon zorgt ervoor dat je moeilijk in slaap valt. We kunnen onszelf maximaal 25 minuten concentreren. En kinderen hebben tegenwoordig minder concentratievermogen dan vroeger. Heet het. Allemaal onjuist zegt Stefan van der Stigchel, hoogleraar cognitieve psychologie aan de Universiteit Utrecht en gespecialiseerd in aandacht en concentratie. Hij haalt deze verkeerde veronderstellingen vakkundig en heel duidelijk

onderuit. Zijn boodschap is: concentreren kan je leren. In een overzichtelijk boek met stuk voor stuk boeiende hoofdstukken beschrijft hij de aandachtscrisis waarin we ons nu bevinden. Aandacht is iets waardevols waar we zuinig op moeten zijn, omdat we er maar een beperkte hoeveelheid van hebben. En reken maar dat vele media strijden om onze aandacht. Alleen bewust en geconcentreerd kunnen wij deze het hoofd bieden. Van der Stigchel legt uit waarom het zo moeilijk is je te concentreren en wanneer je wel of niet moet multitasken. Hij wijdt een hoofdstuk aan jou als zender, hoe je de concentratie van een ander vast kan houden, en daarmee weet je meteen hoe een ander jouw concentratie probeert vast te houden.

Geen zelfhulpboek

Uiteraard heeft Van der Stigchel meerdere tips voor het verbeteren van de concentratie. Hij doet dat in hoofdstuk vijf: 'De frisse batterij van de ontvanger.' Het gaat daar om het nut van dagdromen, het belang van offline zijn, het belang

ook van de natuur en de noodzaak om ervoor te zorgen dat je fit bent en je concentratie te trainen. Van der Stigchel is inmiddels aardig bekend van tv en vele publicaties, hij is een gemakkelijk en plezierig spreker en schrijft net zo onderhoudend. Boeiend, vol met voorbeelden en hij biedt vooral wetenschappelijk onderbouwde feiten. Vind je het lastig je te concentreren dan is het goed te weten hoe je brein werkt, aan welke verleidingen je bloot staat en hoe je daarin je eigen weg kunt vinden. Het is geen zelfhulpboek waarin je met een paar eenvoudige regeltjes je beter kan concentreren. Dat zou te makkelijk zijn, de psyche zit niet zo eenvoudig in elkaar. Het is voor iedereen toch anders. Dit boek bevat echter voldoende goede, onderbouwde tips om mee aan de slag te gaan. En daarnaast is het gewoon een heel aardig boek met veel wetenswaardigheden en vlot beschreven onderzoek met voortdurende linken naar de praktijk.

Concentratie. Gefocust blijven in tijden van afleiding | Stefan van der Stigchel | 224 pagina's | 2018 | Maven Publishing Amsterdam



Het groot online werkvormen boek deel 3

Dit boek zegt een inspiratiebron te zijn voor online vergaderingen, opleidingen en andere bijeenkomsten. Het is voor een deel van dezelfde schrijvers als de twee eerdere boeken, Het groot werkvormenboek 1 en 2. Ditmaal boordevol werkvormen om digitaal met elkaar te communiceren, samen te werken, oefeningen te doen. Nog meer dan fysieke bijeenkomsten vragen online ontmoetingsmomenten om activerende werkvormen. Dat is deze vier dames fantastisch gelukt. Zoals we gewend zijn uit hun vorige

boeken zijn de werkvormen onderverdeeld in een twaalfstal verschillende onderdelen van een overleg. Zoals het opstarten, efficiënt overleggen, komen tot beslissingen, presenteren van inhoud, trainen en oefenen, veerkracht stimuleren, teamspirit op afstand en fun & sfeer. Voor elk onderdeel beschrijven zij vijf verschillende werkvormen. Te gebruiken als vervanging voor fysieke bijeenkomsten, maar ook als aanvulling. Het boek biedt voldoende technische en praktische tips om snel mee aan de slag te gaan.

Het groot online werkvormen boek deel 3. De inspiratiebron voor online vergaderingen, opleidingen en andere bijeenkomsten | Sasja Dirkse, Angela Talen, Annemarijke van Rumpst en Lotte Bons | 168 pagina's | 2020 | Boom uitgeverij

Deze recensies zijn geschreven door Marianne van Duuren, Maatschap van Duuren, van Zuylen & partners. www.dzmaatschap.nl

Hét groeiboekje voor ouders

'Partners door dik en dun' is geschreven in het kader van 'Besluit met muisjes', een preventief programma van de Vereniging Nederlandse Gemeenten (VNG). De initiatiefnemers vonden dat het tijd werd om te praten over kinderen die jaarlijks in ons land in een scheiding verzeild raken en hoe dit kan worden voorkomen.

Zeker in de eerste duizend dagen na de bevalling kan de partnerrelatie onder druk komen te staan. Het programma van 'Besluit met muisjes' richt zich op de preventie van moeizame partnerrelaties. Dit 'oranje boekje' is dan ook geschreven voor kersverse ouders. Diverse ouderstellen en professionals hebben meegedacht over de inhoud van het boek. Het beoogt ouders een houvast te bieden om in de eerste jaren van hun ouderschap de kwaliteit van hun partnerrelatie met elkaar te bespreken. De naam is ontleend aan het bekende Groeiboekje (het 'Groene boekje'), dat alle ouders in Nederland voor hun pasgeboren kind krijgen.

Het belang van partnerschap

Mijn eerste indruk: 'Partners door dik en dun' is een met zorg uitgegeven boek. Er is voor een mooi en fleurig lettertype gekozen met de kleuren zwart, wit en oranje. Het oogt als een werkboek om te bewaren. In de introductie van het boek wordt het belang van goed partnerschap als volgt gemotiveerd: 'Een goede partnerrelatie tussen ouders is goed voor kinderen. Een fijne relatie tussen de partners onderling heeft niet alleen invloed op het welzijn en de gezondheid van de partners, maar ook op die van het kind.'

Onderzoek laat zien dat kinderen die opgroeien met ouders die een liefdevolle relatie met elkaar hebben beter presteren op school, geestelijk en lichamelijk gezonder zijn, een betere relatie met hun ouders hebben, minder drank en drugs gebruiken, minder in aanraking komen met misbruik, emotioneel stabiel zijn, minder vaak met politie en justitie in aanraking komen, op latere leeftijd zelf minder vaak scheiden en minder pogingen tot zelfdoding doen.

Opbouw van het boek

Het is een soort werkboek, waarin de lezer in het eerste deel vanaf de geboorte van het kind tot de eerste verjaardag aan de hand wordt genomen. Voor elke week is er een dubbele bladzijde met informatie over de ontwikkeling van het kind, tips, to do's, weetjes en onderwerpen waarover je het met je partner kan hebben. Zoals in week 1 de vragen: 'Ik verheug mij op...', 'Hoe gaan we dit bereiken?', 'Ik zie hier tegenop...', 'Hoe kunnen we elkaar helpen?' In het tweede deel van het boek wordt aandacht besteed aan het tweede levensjaar. De focus van de informatie en vragen over de relatie verschuiven van het 'zorgen voor' naar 'opvoeden van', en wat dit van de ouders vraagt. De vragen gaan over het communiceren met elkaar over de opvoeding en het elkaar begrijpen. Ze beogen onder andere bij de partners het inzicht te vergroten in elkaars jeugd en opvoeding. De opdrachten die worden gegeven zijn concreet. Maand 19 staat bijvoorbeeld in het teken van: 'In elkaars schoenen staan.' De to do's gaan over letterlijk in elkaars schoenen staan en hier een foto van maken. En ook figuurlijk door je in te denken hoe jij de dag van de ander zou beleven. Naast de opdrachten – waarvoor de partners concrete punten moeten noteren over gevoelens, overtuigingen, wensen, verwachtingen en afspraken met elkaar – vormen de foto-opdrachten een rode



draad door het boek. Verder worden er concrete tips gegeven voor 'geweldloos' communiceren met elkaar, ook als er een conflictsituatie dreigt te ontstaan.

Cadeau geven

De toon van het boek verschuift geleidelijk van de 'verwachtingsvolle' start van het ouder- en partnerschap naar het 'werken aan een positieve partnerrelatie'. De opdrachten richten zich in toenemende mate op wat de partners willen veranderen, waar er gedoe over is, wat er mist. Dit zijn natuurlijk belangrijke onderwerpen om het samen over te hebben. De focus ligt wel sterk op wat er in relaties niet goed gaat en de indruk ontstaat dat ouderschap per definitie ellende tussen partners oplevert. Ik mis een beetje de handvatten of tips voor het stilstaan bij wat het ouderschap aan positieve ervaringen brengt. Samen bespreken wat je voor geen goud zou willen missen. De kleine daagse dingen die je samen gelukkig maken. Wat je concreet waardeert aan je partner. In de kinderdag- en gastouderopvang onderhouden we een intensieve relatie met ouders en ook de doelgroep ouders waar dit boek voor is geschreven. Dit kan echt een mooi boek zijn om ouders van o-jarigen op attent te maken of zelfs cadeau te geven.

Partners door dik en dun. Het groeiboekje voor ouders als partners | Lianne van Lith en Marieke Lips | 136 Pagina's | 2020 | Uitgeverij SWP

Deze recensie is gemaakt door: Clarine de Leve. Zij is pedagoge en werkt vanuit Vyvoj Opleiden. www.e-schoolkinderopvang.nl E: C.deleve@vyvojopleiden.nl