

Dagelijks een **dosis** **natuur...** *voor een gelukkiger kind*



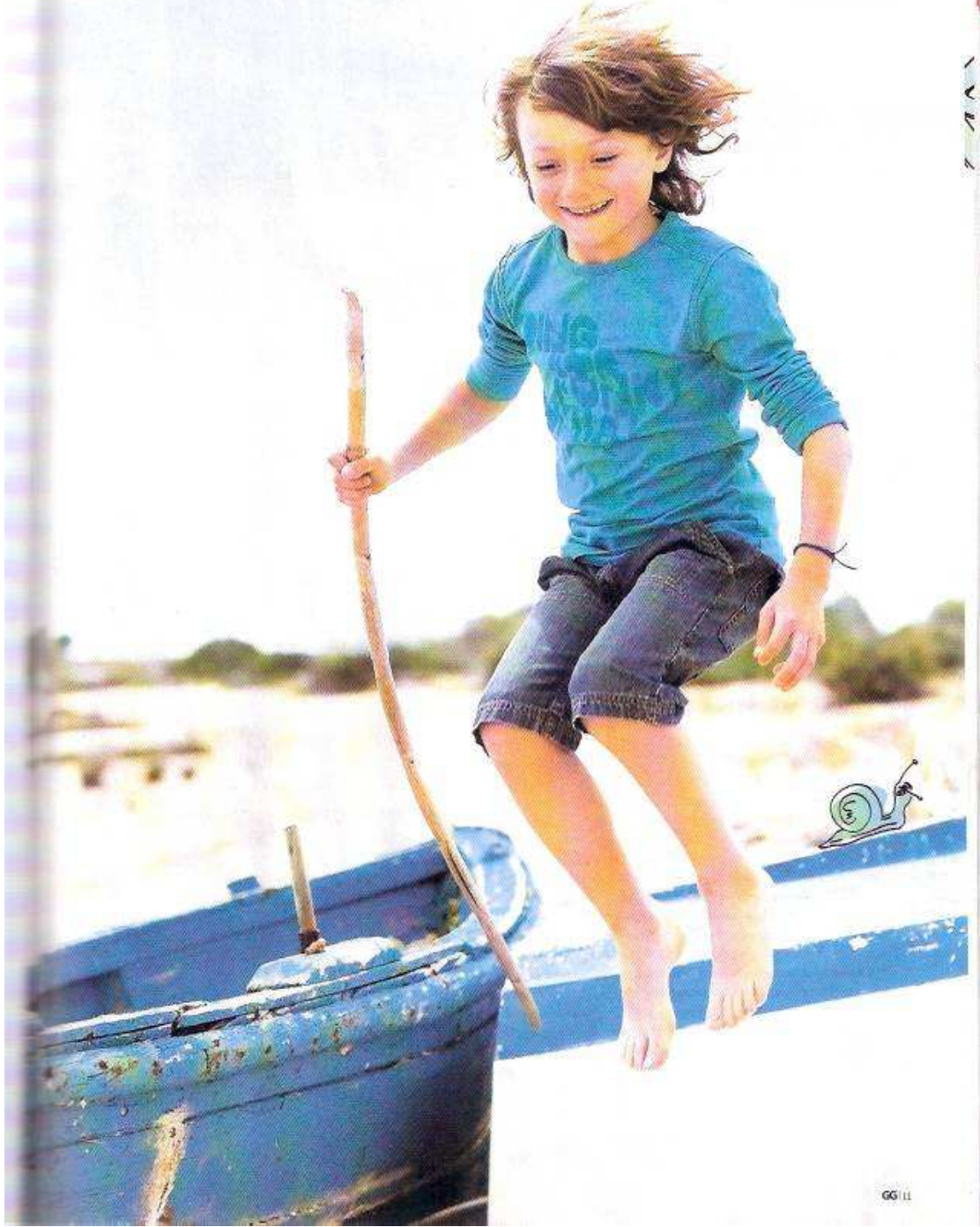
Noemt jouw kind de groenstrook langs de snelweg al een bos? Perfecte timing om nú samen de natuur op te zoeken. Want dat levert veel meer op dan alleen een gezonde blos op z'n wangen.

"Kijk mama, een bos!" roept Pien als ze in de auto aan weerskanten bomen ziet. "Tss, stadskind, denk ik dan. Zelf ben ik opgegroeid in een provinciedorp met slootjes vol kikkervisjes waar we urenlang speelden," vertelt Briget. Zij heeft als kind genoeg porties natuur meegekregen om de voordelen ervan te proeven. Want veel in de natuur zijn levert een stuk meer op dan wat kleur op je gezicht. Wist je bijvoorbeeld dat kinderen die opgroeien in de natuur minder kans hebben om later uit te groeien tot een crimineeltje? En dat de natuur ervoor zorgt dat je kind geen stresskip wordt, zichzelf véél langer kan vermaken (ah, fijn!) en ook nog eens creatiever en fantasierijker wordt?

Naar groen kijken maakt verschil

Reden dat buitenkinderen later minder kans hebben op crimineel gedrag, is dat ze minder impulsief zijn dan kinderen die het met een lagere dosis natuur moeten doen. Uit onderzoek blijkt dat ze zich ook beter concentreren en beheersen.

"Geef je ze de keuze tussen één snoepje nu opeten of even wachten op een hele zak, dan kiezen kinderen met meer natuurervaring voor de uitgestelde beloning," verklaart omgevings-



psycholoog Agnes van den Berg. Gebrek aan zelfbeheersing is nou net een eigenschap die vaak voorkomt bij mensen die crimineel verdrag vertonen. Ander voordeel: je kind wordt alleen al door het zien van bomen of het strand lekker ontspannen, doordat de aanmaak van het stresshormoon cortisol daalt. Amerikaans onderzoek toont aan dat stressvolle gebeurtenissen als scheiding en rouw een minder grote impact hebben op buitenkinderen.

Natuur is nooit saai

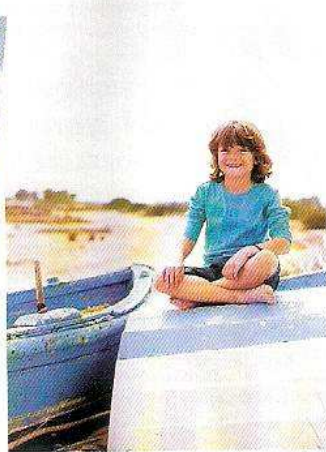
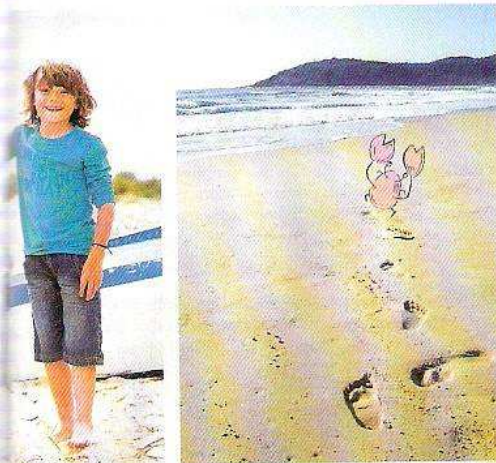
Hoe het komt dat je kind zo relaxed van de aanblik van groen wordt? De natuur zit zo in elkaar dat het ons geen enkele moeite kost ernaar te kijken. De patronen van bomen en planten herhalen zich steeds weer en daar zijn onze hersenen perfect op afgestemd. Volgens theorieën komt dit omdat onze voorouders in de natuur moesten zien te overleven. Onze hersenen waren dus wel genoodzaakt deze patronen en informatie in zich op te nemen. Lang in de natuur zijn scherp de zintuigen flink aan. De structuur is niet saai en voorgekauwd. Je ruikt geuren, je bent gespist op geluiden die in het dagelijks leven niet te horen zijn. Als je daar bij optelt dat je kind buiten lekker beweegt en z'n energie kwijt kan, én dat zijn nieuwsgierigheid wordt getriggerd, vraag je je af: wat doen we nog binnen?

'Kinderen met de grootste tegenzin zijn het meest toe aan 'n portie natuur'

Stressloze uitdaging

Op vakantie heb je zeeën van tijd en plekken om je kind al deze stressloze uitdagingen in de natuur mee te geven. Maar eenmaal thuis is het vaak weer een ander verhaal. In Leiden moet je het doen met 26 m² aan groen binnen een afstand van een halve kilometer van je huis. Bar weinig in vergelijking met Lelystad, waar je kind met een gemiddelde van 224 m² groen rondom je huis veel beter bedeed is. Maar dan nog heb je de concurrentie van ruimere huizen, kleinere gezinnen, plasmascermen, laptops en Wii's. Ook zijn er minder kinderen (en er is wel meer verkeer) op straat. Niet zo gek dat we minder de deur uit gaan. Agnes: "Dat we minder buiten komen, zorgt voor een dubbele houding ten opzichte van de natuur. Aan de ene kant weet ieder basisschoolkind je informatie te geven over smeltende poolkappen en hoe we goed voor de aarde kunnen zorgen. Maar zien we een dood dier in een weiland liggen, dan vinden we dat eng. Komt de natuur te dichtbij, dan weten we er geen raad mee. Gemiste kans."





To do's voor stedelingen

Moeten we ons dan maar massaal op het platteland vestigen om ons kind die broodnodige portie groen op te laten snuiven?

Astrid: "Je kunt ook kleinere, bewuste keuzes maken. Kies voor een school omringd door groen, ga op kampeervakantie midden in het bos in plaats van een hotelvakantie in de stad. Doe je kind op een buitensport of scouting. Laat ze maar lieflijk bezig zijn met

'Alleen al door het zien van bomen wordt je kind lekker ontspannen'

modder en zand, lekker vies worden." Ook door een volks- of moestuin(tje) komt je kind dicht bij de natuur. Dat laatste kan zelfs al met een paar grote potten op je balkon.

Ook niet onbelangrijk (en een perfect middel tegen een burn-out): kijk niet op de klok. Agnes: "Loop even langzaam als je kind en kijk tijdens een wandeling bewust een aantal keer om je heen. Naar de wolken, vogels, boomtoppen of juist pissebedden, mieren. Zo geef je je kind ook meer de kans zich te verwonderen over natuur." Dat helpt ook om wat meer respect voor dieren en planten te krijgen. Denk aan een kind dat mieren aan het dooddrukken is. Als hij zelf beseft dat het levende wezens zijn die nuttige arbeid verrichten als ze een takje van de ene tegel naar de andere verplaatsen, denkt hij misschien wel drie keer na voordat hij zijn duim op het sprintende mierenlijfje zet. Mariska van Dijk, een paar jaar geleden verhuisd van de Randstad naar het platteland, ziet dat ook bij haar kinderen. "Iris (6) en Thijs (5) groeien hier op met paarden en herdershonden. Ze leren met dieren omgaan, in de zin van 'niet schreeuwen', niet tegen de haren in aaien, je mag een dier gebruiken – niet misbruiken."

Geen zin, toch doen

Wat doe je als je kind – flink vergrocid met zijn PlayStation – niet bepaald zit te wachten op jouw verwoesde pogingen hem passie voor natuurschoon bij te brengen? "Iemand zei mij ooit dat je pas echt aan vakantie toe bent als je niet op vakantie wilt omdat je het te druk hebt. Kinderen met de grootste tegenzin zijn misschien wel het meest toe aan een portie natuur," aldus Agnes van den Berg. Geldt in elk geval wel voor Anouks stadse dochter Nina (7). "Enthousiast is ze nooit als ik tegen haar zeg dat we naar het bos of strand gaan. Liever leest ze een boek. Zijn we op het strand, dan moet ze altijd twintig minuten acclimatiseren. Zit ze daar in haar nette kleren. Geef je ze zich eraan over, dan zie ik een heel ander kind. De gekste capriolen maakt ze in het zand uit, en ze geeft geen kik als ze een half uur in het – voor mij veel te koude – water speelt."



Het uitstervende scharrelkind

Thomas van Slobbe van Stichting Waarde (opgericht om het milieu positieve aandacht te geven) is ervan overtuigd dat het scharrelkind aan het uitsterven is. Belangrijkste reden? Nederland staat bol van de belemmerende regeltjes – bedacht door ouders en overheid.

"In ons land mogen bomen langs de straatkant geen lage overhangende takken hebben. Vaak worden voor het gemak de laaghangende takken van alle bomen in plantsoenen gesnoeid, en dus kunnen kinderen niet meer klimmen. Ook natuurorganisaties zitten klem. Als een tak uit een boom die vlak bij een pad groeit, op een hoofd valt, kan de natuurbeheerder op het matje worden geroepen. Vrije natuur kun je niet aanklagen, maar in Nederland is elk plekje onder beheer. Boeren kunnen zelfs door ouders worden aangeklaagd als hun kind over het prikkeldraad is geklommen en schrammen heeft opgelopen. Alsof dat de schuld van de boer is! We zijn met z'n allen veel te bezorgd geworden. We zijn zo voorzichtig geworden dat we een

'We zijn zo bezorgd dat we een Dettol-generatie aan het kweken zijn'

Dettol-generatie aan het kweken zijn. We overspoelen ze met waarschuwingen: eet geen bramen langs de kant van de weg, was je handen, klim niet in die boom. Terwijl kinderen juist door ervaring leren. Uit Duits onderzoek blijkt dat als kinderen op vroege leeftijd kleine ongelukjes – zoals een verstuikte enkel – te verduren krijgen, ze op latere leeftijd minder kans maken een been te breken. Dat komt doordat de natuur je grenzen leert en je door de onvoorspelbaarheid uitdaagt. Als je kind tijdens het klimmen voelt dat de tak zwakker wordt, gaat hij een andere kant op of springt hij eraf. Zo leert hij zelf ontdekken waar z'n lichaam toe in staat is."

Waarom – volgens Zweeds onderzoek – groene speelplekken beter zijn dan betonnen speelterreinen

1. Je kind speelt een stuk langer. Kinderen bedenken meer verhalen die ze elke dag steeds verder uitbouwen. Asfaltkinderen onderbreken hun spel veel vaker.
2. Je kind krijgt meer inlevingsvermogen, want in groene gebieden spelen kinderen meer rollenspellen.
3. Je kind wordt creatiever. Op groene speelplekken worden meer fantasiespelletjes gespeeld waar de nadruk op taal, creativiteit en vindbaarheid ligt en minder prestatiespelletjes waarbij het vooral om fysieke kracht draait.

En hoe zit het op scholen?

Genoeg redenen om zelf met je kinderen de vrije natuur op te zoeken, maar hoe zit het als ze straks weer naar school gaan? Goed nieuws: op scholen worden stoffige lokaaltjes vaker vervuld voor frisse lucht. De naschoolse opvang wordt bijvoorbeeld in het bos gehouden. In het oosten en noorden van het land is de Boerderijschool in opmars: kinderen kunnen er twintig dagdelen per jaar (ongeveer zestig uur) les krijgen op de boerderij. Organisator Evelyn Scheurs: "Bekenen wordt voor kinderen een stuk interessanter als ze de oppervlakte van een blok moeten berekenen. Een heel andere manier van leren, die begint in het echte leven. Kinderen werken mee, verzorgen planten en dieren. Ze leren met de realiteit van leven en dood omgaan, bijvoorbeeld doordat de varkens die ze wekenlang verzorgd hebben, naar het slachthuis gaan. Klinkt misschien vreemd, maar het geeft een kind het besef waar het vlees dat hij 's avonds op z'n bord krijgt, vandaan komt. We hopen dat ze later bewust kiezen voor vlees van dieren die een goed leven hebben gehad."

Lees voor meer informatie: boerderijschool.nl

Minder pijn

Na een operatie heb je minder sterke medicijnen tegen de pijn nodig als je in een kamer ligt met uitzicht op de natuur, in tegenstelling tot patiënten die tegen een blinde muur aan staren.

(bron: Texas A&M University)

Zelfs nepnatuur is goed

Alleen al het kijken naar foto's van bomen of bossen geeft minder stress (wel in iets mindere mate dan 'echte' natuur). Als stressgevoelige mensen hun oog op een groene omgeving lieten vallen, daalde de spierspanning en hartslag al na vijf minuten. Sommige afbeeldingen lijken zelfs een sterker effect te hebben dan de echte natuur – dank bijvoorbeeld aan de lichtbakken met alpenweiden en watervallen die je bij Marokkaanse en Turkse winkels kunt kopen. Dit soort overroepen idyllische afbeeldingen kunnen een kortstondig, extra stressverminderaand effect geven.

Pilletje natuur

Wat doet de natuur met kinderen met ADHD? Ouders vinden vaak dat de symptomen minder worden in een natuurlijke omgeving. Agnes: "Misschien doordat een kind rustiger en aandachtiger wordt van kijken naar de natuur. En misschien juist ook wel door het gebrek aan structuur en regels. Alle mogelijkheden liggen open en hij kan zijn fysieke energie kwijt. Hierdoor valt het minder op als hij zich onaangepast gedraagt. Ook de meeste gidsen die veel met kinderen met ADHD werken, zijn het erover eens dat een pilletje natuur goed doet. Natuurgids Agnes Meijs gaat met groepen kinderen (met en zonder ADHD) drie dagen lang de bossen in. "Na verloop van tijd wordt de sfeer vertrouwer. De kinderen werken lekkerder samen, gaan ook meer hun eigen gang, durven dingen die ze eerst niet durfden en kunnen op een gegeven moment ook stil zitten. Sommige ouders zeggen na afloop: 'Wat heb je met mijn kind gedaan? Het is een heel ander kind geworden!' Dan denk ik: gelukkig, er gebeurt dus wel iets."

**Geprikkeld door slootjespringen**

Wist je dat de zintuigen van je kind een flinke boost krijgen als hij aan het slootjespringen is? Ortho- en klinisch pedagoog Laura Minderhoud geeft pedagogische adviezen aan scholen om natuur meer in het lesprogramma te integreren. Zij somt op wat er precies met de zintuigen gebeurt vanaf het moment dat je kind aan de slootkant staat.

Je kind:

1. **Hoort** de aanmoediging van de rest van de klas.
2. **Ziet** het water stromen, ziet de diepte en breedte van de sloot en of de slootkant waar hij terecht zal komen stevig of juist glibberig is.
3. **Voelt** de wind in de haren en voelt of de kleding die hij draagt hem zal helpen of belemmeren.
4. **Ruikt** de geur van gras en mest om hem heen.
5. **Proeft** het zweet dat langs zijn voorhoofd loopt.

Frisse neus in de boeken**Slakexperiment**

'Als je een slak op een vuile ruit van een aquarium zet, begrijp je meteen hoe hij zich voedt. Hij laat een schoon spoor achter, omdat hij de algen van de wand schraapt.' Dit diervriendelijke experiment komt uit het boek 'Natuurgids voor kinderen'.

Debas, € 14,95

**Spoorzoeken**

Hoe je muizen opspoot met behulp van een blanco velletje, een nietmachine, plakkaatverf, een buis, een stokje en pindakaas lees je in dit spannende natuurdoeboek. Je hoeft er niet voor naar het bos te rijden, want je kind kan lekker zelf in de tuin aan de slag.

In de tuin van Marilyn Cox, Alubron, € 12,50

**Kijk, daar vliegt een...**

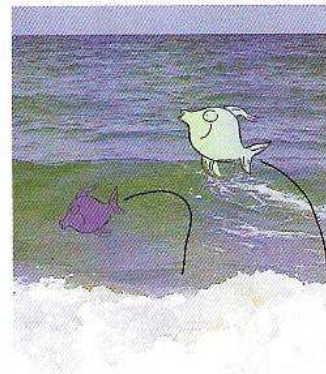
Voel je je ook zo'n naïeveling als je geen antwoord hebt op de vraag van je kind hoe die vogel heet? Neem dit – leuk vormgegeven – boek mee tijdens een wandeling, want er staan niet alleen twee pagina's met vogelsoorten, maar ook een eenden- en insectenwijzer in. Ga je misschien toch met meer bewondering naar pissebedden kijken.

Op stap in lente en zomer, € 14,95, uitgeverij Snor

**Leesvoer voor gevorderden**

Richard Louv heeft het begrip 'scharrelkinderen' bedacht en kaart tal van redenen aan waarom we onze kinderen het bos niet mogen ontnemen. Doet wel wat Amerikaans aan: 'Als we een lange rit door de natuur maken, is het enige wat onze kinderen zien een dvd', maar door de talloze onderzoeken en ervaringen interessant leesvoer.

Het laatste kind in het bos van Richard Louv, € 19,95, uitgeverij Jan van Arkel, hetjootskinderinnetbos.nl



FOTO'S: GABRIËL VAN SIEKEN; FOTOGRAFIE: BART BRUNSBEE; STYLING: MANNA VAN DER LINDEN; KLEEDING: NONSENSENSE