

Ieder kind heeft recht

op een blauwe plek

Vorig jaar verhuisden wij (ikzelf, man, kind van 2) van een appartement in het centrum van Amsterdam naar een vrijstaand dijkhuisje met grote tuin, in het midden van het land.

Laatst, weer even terug in Amsterdam, zochten mijn zoontje en ik de leidsters van zijn vroegere kinderdagverblijf op. Behalve dat ze het natuurlijk leuk vonden te zien hoe hij gegroeid was, viel hen nog iets anders op: hij pakte een knuffelkoe, kneep die resoluut in de niers en zei: 'Daar komt melk uit!' Lachend riep één van de leidsters uit: 'Kijk, dat zouden onze stadskindjes niet zo snel zeggen!'

Niet dat wij een vechterderij zijn begonnen, en ook de buren houden geen koeien (wel paarden, kippen en geiten trouwens), maar blijkbaar heeft hij sinds

we hier wonen toch opgepikt waar de melk vandaan komt. Het is slechts een voorbeeld natuurlijk, maar wel één dat strookt met wat psychologen en pedagogen al jaren beweren: buitenspelen is goed voor een kind. En niet alleen omdat buitenlucht gezond is, of omdat ze er hun energie kwijt kunnen. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat kinderen die tijd in de natuur doorbrengen 'liever' worden, voor de natuur, voor dieren en voor elkaar. Ze worden er sociaal en minder agressief van. Het maakt ze weerbaarder en gelukkiger. Ook is buitenspelen goed voor de motorische ontwikkeling, de lichamelijke activiteit en het voorkomen van overgewicht.

Bovendien, buiten leren kinderen pas echt wat spelen is. Want het is natuurlijk leuk dat er zoveel 'levens-echt' speelgoed is, zoals huilende babypoppen, pentertlaptops en kinderkeukens. Maar de fantasie van kinderen wordt niet een kant-en-klaar speelhuisje veel minder aangesproken dan toen je gewoon zelf van lakens en wasknijpers een tent bouwde. En waar

Wetenschapper aan het woord

Agnes van den Berg, omgevingspsycholoog bij onderzoeksinstituut Alterra van de Wageningen Universiteit, doet onderzoek naar de gezonde invloed van natuur op kinderen:

"We weten dat een natuurlijke speelomgeving kinderen stimuleert tot meer gevarieerd en creatief speelgedrag dan een niet-natuurlijke omgeving zoals een indoor speelhal. De natuur zit vol spannende dingen, zoals boomstammen over beekjes en kruiperige beesten, en dus leren kinderen er hun angsten overwinnen en hun grenzen verkennen.

Ze worden er fysiek handiger van en psychisch weerbaarder.

Om kinderen natuurlijk buiten te laten spelen hoef je niet in een bos te wonen. De zon op je huid, de wind door je haar, de beestjes die je tussen stoeptegels ziet kruipen... ook dat is natuur. Vooral de ruimte en vrijheid die kinderen buiten hebben, zijn zo belangrijk. Ze moeten er autonoom kunnen spelen, zonder al te veel spelletjes of activiteiten voorgerekend te krijgen. We hebben al snel de neiging een tuin of speelterrein te vol te bouwen met toestellen, maar een vijvertje met boomstammen en

hout waarmee ze hutten kunnen bouwen stimuleert veel meer het creatieve spelen.

Kinderopvangorganisaties willen graag dat het buitenspelen gestimuleerd wordt, maar de pedagogisch medewerkers of gastouders weten vaak niet wat ze buiten moeten doen. Ze laten die kinderen het uitzoeken en gaan zitten kijken. Dat komt omdat er in opleidingen en cursussen nauwelijks aandacht is voor buitenactiviteiten, terwijl er voor binnenspelletjes duizend suggesties worden gedaan. Het zou goed zijn als daar meer aandacht voor komt."



Meer weten?

1 Stichting Jantje Beton wil dat kinderen vrij kunnen buitenspelen en zet zich in voor de komst van meer speeltuinen in wijken: www.jantjebeton.nl

2 Hoe worden kinderen weer schaarrelkinderen? www.nationaleultdaging.nl
www.hetfaatstekindinhetbos.nl

3 Op 2 juni is het Buitenspeeldag: www.buitenspeeldag.nl

4 Tips voor buitenspelen: www.springzaad.nl

5 Heb je zelf geen goede klauterboom in de buurt? Ga eens op excursie naar een speelbos of natuur-speeltuin. Kinderen leren er hun fantasie te gebruiken, hun angsten te overwinnen en lekker vies te worden. Bijvoorbeeld in Rotterdam: www.speeldernis.nl

6 In het boek 'Vrij spel voor natuur en kinderen' van Willy Leufgen en Marianne van Lier vind je veel tips en voorbeelden van uitdagende speelplekken. Uitgeverij Jan van Arkel, ISBN 978 90 6224 470 6

7 De DVD 'Groen is Gras' laat zien waarom natuurbeleving in de kinderopvang belangrijk is. Buitenkans, Veldwerk Nederland e.a., *VidiMAX Filmproductie, 2009*

8 Inspiratie bij BSO Struin in Nijmegen, buitenschoolse opvang in de natuur: www.struin.nl

kan je nu beter fantaseren dan buiten? Takjes zoeken, hutten bouwen, heestjes kijken, dit alles stimuleert de vindingrijkheid van kinderen. Denk maar eens terug aan je eigen jeugd en aan de plekken waar je speelde. Bij meer dan negentig procent van de volwassenen is hun sterkste jeugdherinnering die aan een buitenspeelplek, met hopen, rotsen of struiken.

Gastouders moeten verplicht een 'buiten' hebben als ze kinderen willen opvangen. En dat is goed. Want

Waarom kinderen graag buitenspelen

Uit een onlangs gehouden onderzoek onder 435 kinderen tussen zes en elf jaar, blijkt dat bijna 60 procent buitenspelen als een van de drie meest favoriete bezigheden ziet. Kinderen spelen graag buiten omdat ze dan 'samen zijn met vriendjes en vriendinnetjes' (70%) en omdat ze 'lekker kunnen rennen en doen' (62%). Ook vinden ze het fijn dat ze zelf kunnen bepalen wat ze doen (94%). En ze zeggen dat ze zich buiten vrij voelen (92%) (bron: Orius).

Vrijwel alle ouders vinden het belangrijk dat hun kinderen buitenspelen, omdat zij dat goed vinden voor de sociale, emotionele en lichamelijke ontwikkeling van hun kind. Tegelijkertijd vindt maar liefst eenderde (29 procent) van de ouders dat hun kinderen te weinig buitenspelen (bron: TNS NIPO).



Plassen stampen

Je hoeft niet te wachten tot de zon schijnt om kinderen lekker te laten buitenspelen. Regent het? Regenjas en laarsjes aan en plassen stampen maar! Is het koud? Je hoeft dat kind heus niet als een eskimo in te pakken. Een kind wordt verkouden door een virus, niet doordat hij geen sjaal draagt. Te heet? Span een laken - bijvoorbeeld boven de zandbak - en creëer zo schaduw. Houd een gevecht met waterballonnen en plantenspuiten. En ga vervolgens lekker picknicken, met zandvingertjes en al.

ook al heb je alleen maar een postzegeltuintje of een betegeld binnenplaatsje, ook dan kun je kinderen op avontuur sturen. Trampoline, klimrekken en wipkappen zijn leuk, maar absoluut niet noodzakelijk. Soms is het zelfs een beetje zonde om daar je kostbare buitenruimte mee vol te bouwen. Met dergelijk buitenspeelgoed wordt voor de kinderen opnieuw alles ingevuld. Een klein moestuintje waarin ze niet een schopje mogen graven en eigen zaadjes mogen planten, is eigenlijk veel leuker. Een tegel optillen en naar de pisschedden en wormen kijken, is al avontuur. Liever ook wat aaihare heestjes? Hang vetholletjes op voor vogels, plaats een vlinderstruik, neem konijnen. En heb je een boom in de tuin, dan is dat echt geluk hebben. Liefst één waarin ze mogen klimmen en waarnaar ze mogen vallen.

Want ook dat laten we kinderen bijna niet meer doen: vallen en weer opstaan. Met alle blauwe plekken, builen, schrammen en kleerscheuren van dien. We willen kinderen zo graag beschermen en alles voor ze oplossen, maar daarmee creëren we niet de leukste volwassenen. Op hbo's en universiteiten klagen docenten volop over de tegenwoordige studenten die niet met tegenslag kunnen omgaan en moeite hebben met het nemen van eigen verantwoordelijkheid. Dus willen we een beetje weerbare (gast)kinderen grootbrengen, dan is het van levensbelang dat we ze - binnen verantwoorde grenzen natuurlijk - zelf conflicten laten oplossen en ze zelf leren opstaan wanneer ze zijn gevallen. Figuurlijk, maar vooral ook letterlijk. Dus gooi open die deuren en laat ze los. Lang leve de blauwe plek!