

# Triiiiiiiiiing

De bel. Pauze! Ze rennen naar buiten. En wij maar denken dat hun brein nu op standje pauze staat. Fout!



Gaan we voetballen of een hut bouwen? Gelden mijn regels of die van jou? Of van allebei een beetje? Mag ik meedoen met jullie? Onderhandelen, samenwerken, problemen oplossen, competitie aangaan, omgaan met een afwijzing. Kinderen die met elkaar buitenspelen, ervaren de samenleving in het klein en leren zo op jonge leeftijd allerlei sociale vaardigheden. Tenminste, als ze van hun ouders en leerkrachten zelfstandig op avontuur mogen: vrij buiten mogen spelen dus. “Kinderen leren het meest als ze zelf hun spel kunnen bepalen”, zegt Carolien Rieffe hoogleraar ontwikkelingspsychologie aan de Universiteit Leiden. Ze deed samen met een Portugese collega onderzoek naar vrij spel en ontdekte dat dit essentieel is voor de ontwikkeling van kinderen. “Het maakt ze sterker en socialer. Kinderen leren buiten hun eigen ruimte innemen, zelf te bepalen met welke kinderen ze hoe lang spelen en ze bedenken de regels. Daar leer je veel van: vriendschappen sluiten, afstemmen op anderen, eigen verantwoordelijkheid nemen en ruzies oplossen.” Deze vaardigheden worden buiten meer aangesproken omdat kinderen daar makkelijker in contact komen met kinderen van allerlei leeftijden. In de klas zitten ze met leeftijdsgenootjes, buiten willen twee 6-jarigen graag meevoetballen met een groep 9-jarigen. “Oudere kinderen passen hun niveau dan aan op jongere. Kinderen spreken daardoor buiten meerdere en andere vaardigheden aan”, zegt opvoeddeskundige Eva Bronsveld. De geuren, kleuren en materialen die kinderen buiten tegenkomen, nodigen bovendien uit om op avontuur te gaan en hun fantasie en creativiteit te laten werken. Kinderen die in een natuurlijke omgeving spelen, zijn dan ook veel creatiever dan kinderen die alleen asfalt tot hun beschikking hebben, ontdekte de Amerikaanse wetenschapsjournalist Richard Louv. Hij is ervan overtuigd dat buitenspelen veel ellende kan voorkomen: depressie, concentratiestoornissen, ADHD. In zijn boek *Het laatste kind in het bos* beschrijft hij de studies die laten zien dat stressniveaus bij kinderen extreem afnemen door simpelweg het bos in te gaan. →

## ★ TIPS VOOR ZELFSTANDIG BUITENSPELEN

**Maak duidelijke afspraken, waar mag een kind zelfstandig spelen, bij wie kan hij aankloppen als er iets is?**

- ★ Als je het spannend vindt om je kind zonder toezicht naar buiten te laten gaan, vraag jezelf dan af wat op die plek het ergste is dat kan gebeuren? Vieze sokken krijgen? Een schram op zijn hoofd?
- ★ Praat met je kind open over wat hij doet als hij wordt aangesproken door een onbekende
- ★ Kleuters zijn impulsief en hebben weinig besef van gevaar. Ze kunnen zonder problemen in de achter- of voortuin spelen, en ook best naar een buurkindje, mits ze de hele weg op de stoep kunnen blijven. Vanaf een jaar of 6 kunnen kinderen alleen dichtbij huis spelen, vanaf 8 jaar zouden ze prima zelfstandig op stap kunnen gaan in de buurt
- ★ Klaagt je kind na het spelen over het bazige gedrag van andere kinderen, roep dan als ouder niet meteen dat je kind meer voor zichzelf op moet komen. Kinderen die druk voelen vanuit hun ouder vinden het moeilijk zichzelf te zijn. Vraag hen wat ze zelf handig zouden vinden of hoe ze het op kunnen lossen.

‘Kinderen zijn net puppies. Ze moeten rennen, rollen en dollen’



## ‘Vragen of je mee mag spelen, vergt best veel zelfvertrouwen’

### Blauwe plekken

Helaas zien ouders en leerkrachten zelfstandig buiten spelen niet altijd zitten vanwege de in hun ogen gevaarlijke omstandigheden: stel dat je uit die boom valt of struikelt over losliggende takken en stenen? “Dat kinderen in een natuurlijke omgeving eerder en harder vallen, maakt ze juist zelfstandiger en vergroot hun zelfoplossend vermogen. Hoe groter de problemen die je onderweg tegenkomt, hoe meer kinderen gaan samenwerken”, zegt Carolien Rieffe. Dat scholen en ouders het vrije spel beperken uit angst voor de risico’s, is jammer en onnodig, vindt ook Marja van Delden van Kommee, een bedrijf dat scholen helpt om buitenspelen te stimuleren. “Een kind loopt niet meer blauwe plekken op wanneer ze zelf hun spel bepalen.” Van Delden zou het liefst zien dat kinderen na elk uur binnen stilzitten minimaal een kwartier buiten vrij kunnen spelen. “Dan kunnen ze ontladen, prikkels verwerken en tot rust komen.” Dat laatste lukt alleen als de buitenruimte een fijne plek is. Een betonnen plaats met een fantasieloos ijzeren klimrek, nodigt niet uit tot spel en doet weinig voor kinderen, zowel op fysiek als op sociaal vlak. “Dat zie je terug in hun gedrag. Staan er bijvoorbeeld twee doeltjes op een betonnen schoolplein, dan zullen de kinderen die goed kunnen voetballen de bal hebben. De rest verveelt zich, dat heeft daarna gevolgen voor het klimaat in de groep. Het wordt er niet gezelliger op.” Een speelplaats is prettig voor kinderen als er veel groen, natuurlijke materialen en hoekjes zijn waar kinderen even op zichzelf kunnen zijn of juist avonturen kunnen beleven. “Sommige kinderen willen in de pauze eerst even alleen zijn, het is fijn als ze dan in een rustig hoekje kunnen kruipen. Andere kinderen hebben de behoefte om dingen te ervaren en ontdekken. Bied ze die kans,” zegt

### WAT OP SCHOOL KAN, KAN OOK THUIS

- ✳ **Met simpele spelletjes wordt het spelen op de stoep of in de tuin nog leuker. Helemaal met attributen die de fantasie stimuleren**
- ✳ **Organiseer een Zwieren-Zwaaien-Dag: knip verschillende kleuren crêpepapier en moet je zien wat daar allemaal mee kan**
- ✳ **Doeken, bamboestokken, elastieken. Meer is er niet nodig voor het bouwen van een hut. Met een emmer, touw en katrol wordt het extra leuk. PVC-buizen doen het ook altijd goed als bouw materiaal**
- ✳ **Oude panty? Vul de ‘voeten’ met zand (wel eerst het zand in een boterhamzakje doen), knoop erin en klaar is je ‘bal’. Ook leuk: een tennisbal in de voet van de panty en de panty wat langer houden. Kun je ver mee slingeren**
- ✳ **Rasp stoepkrijt, doe er een beetje water bij et voilà: ‘verf’. Hiermee kwast je de mooiste kunstwerken op de stoep**
- ✳ **Maak zelf bellenblaas: buig ijzerdraad in grotere en kleinere lussen. Meng in een teiltje water met (veel) afwasmiddel. Doop de lus van het ijzerdraad in het teiltje (zorg dat de lus helemaal onder water gaat). Staat er een filmpje sop in de lus, dan kun je bellen blazen.**



Eva Bronsveld. Is het buiten groen en afwisselend, dan hoeven begeleiders veel minder brandjes te blussen. “Ik zie leraren of overblijfhulpjes vaak veel waarschuwen: geen ruzie maken, niet te wild spelen. Maar een uitdagende buitenruimte kan veel gedoe voorkomen. Dan gaan kinderen elkaar namelijk veel minder dwarszitten.”

### Veilig voelen

Autonoom en vrij spelen betekent dat begeleiders zich dus niet te veel moeten bemoeien met de kinderactiviteiten. Observeren met de handen op de rug dus, kijk wat ze doen en welke behoefte ze hebben. Maar... kinderen komen alleen tot vrij spel als ze zich veilig voelen. En daarin kunnen docenten en ouders wel een actieve rol spelen, meent Van Delden. “Ik zie vaak een horde kinderen in de pauze naar buiten stormen, ze hebben zo in vaste kaders gezeten dat ze overprikkeld zijn. Als docenten de kinderen voor de pauze materiaal geven, een springtouw en een paar ideeën voor een springspel, stoepkrijt gemengd met water in een plantenspuit, dan is de pauze vaak veel leuker.” Eva Bronsveld is het daarmee eens. Ook zij ziet dat het op scholen met een sterke hiërarchie en structuur buiten vaker misgaat. Ze adviseert leerkrachten vaak om het buitenspelen vooraf in de klas te bespreken. “Kinderen willen graag vrij kunnen spelen, maar ze hebben wel wat hulp nodig om dat goed te laten verlopen. Als een juf of meester voor de pauze aan drie kinderen vraagt of ze al weten wat ze buiten gaan doen, gaan kinderen er vast over nadenken.” Na de pauze nog even te vragen hoe het buiten was, wat er goed ging en wat niet, zorgt dat kinderen hun verhaal kwijt kunnen. Ook af en toe met de klas een gesprekje voeren over buitensluiten en elkaar helpen, heeft een positief effect op het gedrag buiten. Bronsveld: “Kinderen die in de pauze in een hoekje staan omdat ze niet durven te vragen of ze mee mogen doen, worden hiermee geholpen. Vragen of je mee mag spelen, vergt veel zelfvertrouwen. Dat heeft niet ieder kind van nature. Vergelijk het met fietsen, dat moet je ook stap voor stap leren. Het helpt als ouders en leerkrachten samen met die kinderen een plannetje bedenken. Vraag wat het kind fijn zou vinden en help het met de eerste stapjes.” Dit lijkt allemaal tijd te kosten, maar uiteindelijk scheelt het veel gedoe omdat er minder brandjes hoeven te worden geblust.

TEKST: MILOE VAN BEEK, FOTOGRAFIE: GETTY IMAGES, ISTOCKPHOTO

Natuurlijk & avontuurlijk buitenspelen  
[natuurmonumenten.nl/kinderen/speeltips](http://natuurmonumenten.nl/kinderen/speeltips)  
[www.ivn.nl/afdeling/scharrelkids](http://www.ivn.nl/afdeling/scharrelkids)  
[www.kommee.com](http://www.kommee.com)

## ‘Vrij spelen maakt kinderen sterker en socialer’

### Emmer overlopen

Vrij spelen is niet alleen belangrijk op school, maar ook erna. In plaats van thuis te grijpen naar een beeldscherm, is minimaal een uur buiten ontladen veel gezonder, vindt Marja van Delden. “Op school zijn kinderen cognitief bezig en zitten ze het grootste deel van de tijd stil. Terwijl kinderen net puppies zijn, ze moeten rennen, rollen en dollen.” Eva Bronsveld adviseert wel even te kijken hoe je kind uit school komt. “Als je kind niet blij uit school komt omdat de juf bijvoorbeeld erg streng is geweest, en buiten doet een vriendinnetje ook bazig, kan de emmer helemaal overlopen. Merk je dat je kind ergens mee zit, doe dan samen even een spel waardoor hij tot rust komt. Dat voelt veiliger.” Met name jonge kinderen verwerken van alles door middel van spel. Als je als ouder na school wat tijd met je kind neemt, kan dat natuurlijk ook buiten. Overgooien met de bal of een stukje fietsen... Die buitenlucht en beweging is voor jou als ouder ook lekker! ♦