

## OPVOEDING

# Lekker buiten spelen

Kinderen zitten graag voor de buis of het beeldscherm. Terwijl steeds meer wordt beseft dat in aanraking komen met de natuur juist zo goed voor ze is

José van der Sman

**T**elevisie kijken? Geen sprake van! Ga maar lekker buiten spelen.' Elke dag weer, meestal rond een uur of vier 's middags, voert de moeder van Peter Vast (10) deze discussie met haar zoonje. Hoewel hij het grootste deel van de schooldag in de klas heeft moeten zitten en opletten, wil hij eenmaal thuis niets liever dan weer binnen zitten, nu voor de televisie of spelcomputer.

In plaats van met vriendjes de groene omgeving te gaan verkennen, dus veldjes, slootjes en bosjes op te zoeken, hangt hij liever met ze op de bank voor de buis. Niet dat hij daartoe de kans krijgt, want zijn moeder is onverbiddelijk. Als het lekker weer is, stuurt ze Peter en zijn vriendjes gewoon de deur uit. Want buiten spelen is goed voor ze, denkt ze. Er komen steeds meer aanwijzingen dat moeder Vast gelijk heeft.

'De veronderstelling dat spelen in de natuur goed is voor de gezondheid en de ontwikkeling van kinderen wordt ondersteund door de resultaten van een klein maar groeiend aantal wetenschappelijke studies,' zo valt te lezen in het rapport *Spelen in het groen* van het Wageningse onderzoeksinstituut Alterra. Volgens dat rapport zijn er inmiddels een paar belangrijke gunstige effecten gevonden van spelen in de natuur.

Om te beginnen bevordert deze bezigheid de motorische

vaardigheden en verhoogt ze de fysieke weerbaarheid van kinderen. In de natuur worden ze uitgedaagd om meer en intensiever te bewegen. Kinderen die gedurende een lange periode regelmatig in de natuur spelen, hebben dan ook een betere lichamelijke coördinatie en een beter evenwichtsgevoel. Ze zijn ook leniger.

Verder blijkt spelen in de natuur kinderen te stimuleren tot meer gevarieerd, sociaal en creatief spelgedrag. Het bevordert hun stemming, emotionele welbevinden, zelfwaardering, concentratievermogen, zelfdiscipline en de psychische weerbaarheid.

Spelen in de natuur is dus heel goed voor de lichamelijke en geestelijke ontwikkeling van een kind. Toch gebeurt het steeds minder. Onderzoeken van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) en van Unilever hebben uitgewezen dat kinderen nog wel regelmatig buiten spelen, maar steeds minder in een natuurlijke omgeving.

Een paar illustratieve cijfers: 60 procent van alle kinderen in Nederland tussen drie en twaalf jaar oud speelt nog dagelijks buiten. In de zomer gemiddeld zelfs twee uur en drie kwartier. Acht van de tien kinderen die buiten spelen, doen dat meestal in de tuin. Vier van de tien gaan wel eens naar een speelweide, veld, bos of water. Drie van de tien houden wel eens herten en graven kullen.

Er zijn dus heel wat kinderen die nauwelijks nog in aanraking komen met de natuur. Ze leren op school van alles over regenwouden, maar komen zelf nooit in een bos. Ze leren over panda's maar hebben nooit zelf een kever of kikkervisje gevangen.

Dit gebrek aan contact met de natuur heeft een aantal oorzaken. Zowel in de steden als in buitenwijken hebben kinderen minder groene buitenspeelruimte tot hun beschikking dan vroeger. De tuinen worden kleiner. Alle trapveldjes, weilandjes en braakliggende terreinen zijn inmiddels bebouwd. De wijken worden groter, waardoor de omringende velden, bossen en akkers verder weg liggen.

Kinderen kunnen die niet meer op eigen houtje bereiken. De wegen zijn zo gevaarlijk geworden om over te steken dat veel kinderen niet te ver van huis mogen zwerven. Bovendien willen ouders hun jonge kinderen liever niet uit het oog verliezen omdat ze bang zijn voor ontvoering of ander onheil. Ze moeten dus, heel saai, dicht bij huis blijven. En verder spelen veel kinderen niet meer buiten omdat ze liever thuis televisie kijken of gamen.

Al deze zaken verhinderen kinderen om de spannende natuur op te zoeken. In het Alterra-rapport wordt dan ook gesproken van 'de dreigende teloorgang van het scharelkind dat na schooltijd vrij buiten in de natuur kan spelen'. De Amerikaan Richard

Louv, auteur van het geruchtmakende boek *Her laatste kind in het bos*, waarschuwt voor een schadelijk 'natuurtekort' bij een groeiend aantal kinderen.

Volgens hem zijn veelvoorkomende ontwikkelingsproblemen zoals hyperactiviteit en concentratiemoelijkheden, maar ook overgewicht, terug te voeren op het feit dat kinderen niet of nauwelijks meer in de natuur spelen. Omdat ze nooit in aanraking komen met velden, bossen, akkers en sloten, leren ze er ook niet van houden. Dus zullen ze later als volwassene geen behoefte voelen om de natuur te kweesteren en beschermen, vrees Richard Louv.

Zijn waarschuwing heeft er toe geleid dat inmiddels overal in de westerse wereld over deze kwestie wordt nagedacht. Het probleem wordt politiek erkend, hoewel maatregelen lang uitblijven.

In Nederland zijn inmiddels al zo'n veertig natuurlijke speelsterren in en nabij stedelijke ontwikkelde, de zogeheten 'speelbossen'. Verder zijn ook natuurspeelruimten sterk in opkomst, zoals De Speeldernis in het noordwesten van Rotterdam en De Woeste Weide in Sliedrecht. ■



## Lenig, sociaal en weerbaar

Voordelen van spelen in de natuur

- Versterkt motorische vaardigheden
- Verhoogt lichamelijke weerbaarheid
- Verbeterd evenwicht en lenigheid
- Stimuleert sociaal en creatief spel
- Bevoordert het emotionele welbevinden
- Verhoogt stemming en zelfwaardering
- Verbeterd het concentratievermogen
- Versterkt discipline en weerbaarheid



## Natuurtekort

Mogelijke gevolgen

- Concentratieproblemen
- Hyperactief gedrag
- Ernstig overgewicht



Spelen in de natuur bevordert het welzijn, de zelfdiscipline en de psychische weerbaarheid van kinderen