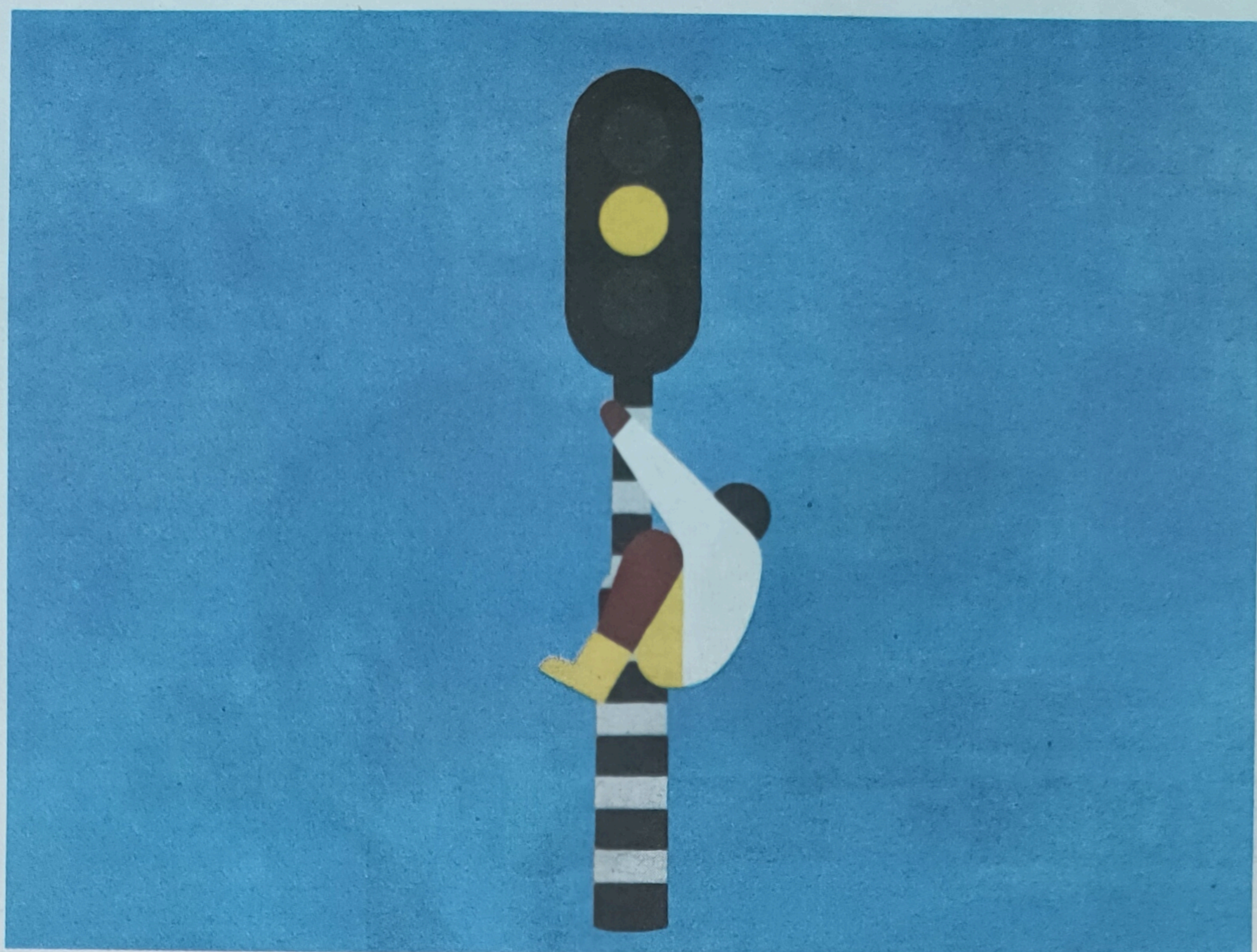


Beter leven

Gezondheid | Werk | Duurzaamheid | Technologi



Hoe stimuleer je kinderen om buiten te spelen?

Opa's memoreren graag aan hoe ze over slootjes sprongen en in bomen klonnen. Jonge moeders vertellen dat hun ouders geen idee hadden wat ze uitspookten. En de kinderen van nu? 'Voor hen is buitenspelen steeds minder vanzelfsprekend geworden', zegt onderzoeker Jorien Slot-Heijs van het Mulier Instituut voor sociaal-wetenschappelijk sport- en bewegonderzoek.

Exacte cijfers over hoeveel kinderen in de buitenlucht spelen, zijn er volgens Slot-Heijs niet, omdat er uiteenlopende definities van 'buitenspelen' worden gehanteerd. Duidelijk is wel dat het aantal dagen per week dat kinderen buitenspelen vergeleken met dertig jaar geleden is afgenomen, net als het aantal uren per dag.

Studies tonen bovendien aan dat de actieradius van kinderen kleiner is geworden. 'Opa en oma mochten als 8-jarigen nog zonder toezicht naar een vennetje kilometers verderop, terwijl kinderen tegenwoordig alleen vlak bij hun huis mogen spelen', zegt Elise Peters, docent en onderzoeker van het lectoraat Natuur en Ontwikkeling Kind aan de Hogeschool Leiden.

Waarom worden kinderen buiten minder vrijgelaten? Een van de redenen is de verstedelijking. 'We zijn meer in steden gaan wonen en er zijn meer auto's dan vroeger. Daardoor voelt het spelen op straat voor ouders terecht minder veilig', zegt Slot-Heijs. Een ander verschil is dat in meer gezinnen beide ouders werken, waardoor kinderen naar de buitenschoolse opvang gaan. 'Je ziet minder kinderen 's middags spelen in de wijk.' Met al die schermmpjes heeft buitenspelen er bovendien geduchte concurrenten bij

Kinderen spelen minder buiten dan vroeger. Zeker in de stad is het lastig om geschikte plekken te vinden. Toch is het belangrijk om het te stimuleren. Hoe pak je dat aan?

Door **Anna van den Breemer**

Illustratie **Sophia Twigt**

gekregen.' Maar dat is niet alles. 'We zien ook dat ouders hun kinderen meer willen beschermen. Ze staan bijvoorbeeld onder het klimrek om hun kind te kunnen opvangen.'

Toch doen ouders er verstandig aan het buitenspelen te stimuleren. 'Buiten bewegen kinderen meer dan binnen: ze springen, klauteren en klimmen en dat is goed voor de motoriek en de fitheid', zegt Slot-Heijs. Wat buitenspelen onderscheidt van de sportvereniging is dat de activiteit niet wordt ingevuld of geleid door een volwassene. 'Dit vrije spel prikkelt de creativiteit en stimuleert sociale vaardigheden', vertelt de onderzoeker. 'Kinderen bedenken hun eigen regels en moeten zelf eventuele problemen oplossen, bijvoorbeeld als iemand opeens niet meer wil meedoen. Daar leren kinderen veel van.'

Het is een misvatting dat buitenspelen altijd moet gebeuren in een klassieke speeltuin. 'Als je kinderen vraagt waar ze graag spelen, kiezen ze vaak voor een plek met zand, modder,

bomen, water of gras', zegt Elise Peters van de Hogeschool Leiden. 'We weten ook dat kinderen hier langer en geconcentreerder spelen.' Ze vervelen zich dus minder snel. Zo'n stukje natuur kun je als ouder ook in de eigen achtertuin of op het balkon creëren, door bijvoorbeeld een zandbak neer te zetten en je kind zijn gang te laten gaan.

Wie tijd heeft voor een uitje met het gezin kan via de websites van Staatsbosbeheer, IVN Natuureducatie en het jeugdprogramma Oerrt van Natuurmonumenten inspiratie opdoen voor nabijgelegen speelplaatsen in het bos of op de hei. Ouders die meegaan, plukken daar ook de vruchten van, zegt Peters. 'Uit onderzoek onder ouders bleek dat zij minder stress ervaren als ze met hun kind buiten zijn. Ze zijn even weg van wat er thuis moet gebeuren, zoals de was en het werk. Bovendien zijn er op die momenten minder conflicten tussen ouder en kind.'

Vaak zijn er dicht bij huis ook opties. Probeer met de ogen van een kind naar je wijk te kijken, adviseert Peters. 'Ouders zeggen snel: er zijn geen goede speelplekken bij ons in de buurt. Maar kinderen zijn met weinig tevreden. Ze zien een hoekje op het parkeerterrein waar een tegel ontbreekt, waardoor er leuke beestjes rondkruipen. Dan gaan ze een beetje porren met een stokje. Dit soort rommelhoekjes zijn prima speelplekken. Volg je kind.'

Natuurlijk is veiligheid belangrijk. Dus maak heldere afspraken over drukke wegen of de vijver in de buurt. Vinden ouders het toch spannend om hun kind 'los' te laten in de wijk? Elise Peters haalt een uitspraak aan die ze tegenkwam in een onderzoek naar ouders uit de Boliviaanse Amazone: 'Je hoeft niet te weten wáár je kinderen zijn, alleen waar ze níét zijn.'