

## Babyspel 2 29.05..2009

Door spel de wereld leren kennen

### Vrij spelen

Steeds minder kinderen spelen regelmatig buiten en nog minder kinderen krijgen de kans om in de natuur te spelen.

Door de verstedelijking is er steeds minder plaats om lekker buiten te kunnen spelen, maar wat ook een grote rol speelt is de hoeveelheid speelgoed die veel kinderen bezitten en de aantrekkingskracht van tv en spelcomputers.

Ook hebben veel gezinnen drukke agenda's: de kinderen gaan naar de voetbalclub, pianoles, zwemles en knutselclubjes, terwijl ouders zich in hun kostbare vrije uren ook bezig willen houden met de boodschappen, huishouden, hun sociale leven en hun hobby's. Zo blijft er weinig tijd over om gewoon lekker vrij te spelen.

### Angst

Veel ouders maken zich zorgen over de veiligheid van hun kinderen en belemmeren door hun angsten de spelmogelijkheden van hun kinderen. Kinderen leren door vallen en opstaan, bulten en schrammen. Natuurlijk laat je een kind niet alleen naar een meertje lopen, maar bedenk steeds wat voor gevaar iets kan opleveren. Hoe reëel is de angst dat een kei je kind zwaar verwondt? En hoe erg is het als een kind van een verhoginkje valt? Als je je kind overal voor behoedt, leert het nooit voorzichtig te worden. Dat kan grotere gevolgen hebben dan het vallen van een kleine hoogte.

### Leren door te ervaren

In veel steden is nog maar weinig groen te vinden. Speelplekken voor kinderen moeten voldoen aan allerlei regels waardoor je een betegeld pleintje met wat speeltoestellen overhoudt, wat natuurlijk weinig ruimte over laat voor creatief spel. Juist de onaangelegde, rommelige terreintjes zijn heerlijke speelplekken voor kinderen. Er zijn veel losse elementen, zoals zand en water; stenen om mee te bouwen, te verzamelen of om op te zitten; bomen om in te klimmen; takken en takjes om hutten van te bouwen of dienst te doen als popjes, dieren, vliegtuigen of auto's; struiken om je tussen of onder te verschuilen; en gras, bloemen en diertjes om te bestuderen. Al die elementen die los of gecombineerd eindeloze spelmogelijkheden bieden zorgen voor de ontwikkeling van creativiteit en vindingrijkheid. Buiten staan alle zintuigen op scherp: natte blaadjes ruiken heerlijk, maar de lente ook, sneeuw voelt nat, maar ook zacht. Als je goed luistert hoor je van alles. Ook baby's kunnen dat allemaal al ervaren en op hun eigen manier genieten van de natuur.

Vooraf het bouwen leert kinderen samen te werken en oefent het technisch en ruimtelijk inzicht. Ook maken kinderen buiten veel grove bewegingen -in tegenstelling tot binnen waar de fijne motoriek vaker wordt geoefend. Het gebruiken van de grove motoriek is belangrijk voor het tegengaan van overgewicht - dat bij steeds meer kinderen voorkomt.

### Ontspanning

Veel ouders merken na een dag buiten te zijn geweest dat hun kinderen heerlijk ontspannen in slaap vallen, dat komt omdat het lekker kunnen rondscharrelen rust geeft, stress vermindert en ook zorgt voor een beter concentratievermogen. Dit is anders dan bij het bezoeken van een binnenspeeltuin. Daar kan wel lekker geravot worden, maar er zijn weinig mogelijkheden voor creatief spel en bovendien worden er continu impulsen op het kind afgevuurd, vanwege de drukte en de akoestiek. Na een middag in zo'n omgeving zullen veel kinderen juist erg onrustig zijn.

Kinderen die erg druk zijn of moeite hebben zich te concentreren zijn er vaak bij gebaat als ze de kans krijgen om buiten te spelen.

### Belangrijk

Door buitenspelen niet te zien als vrijetijdsbesteding, maar als een goede manier om te werken aan fysieke en innerlijke gezondheid en de ontwikkeling van vele vaardigheden, maak je er misschien makkelijker tijd voor vrij, of plan je het zelfs in.

### **Tips voor het buitenspelen**

- Schaf laarzen en een regenpak aan, bij droog weer kan een overall ook handig zijn. Laat je kind zich maar lekker vies maken!
- Durf risico's te nemen, ja, je kind kan uit die boom vallen, of die steen op zn tenen laten vallen. Het vergroot het zelfplossend vermogen en het zelfvertrouwen van je kind! Bovendien nodigt het nog meer uit tot samenwerken.
- Stel regels op met betrekking tot televisie kijken en het spelcomputergebruik en spendeer de tijd die je wint buiten.
- Trek samen de natuur in! Geniet van een wandeling en verwonder je samen met je kind over een mooie paddestoel, bestudeer beestjes, verzamel dennenappels en ruik aan de bloemetjes. Als jij enthousiast bent wordt je kind dat ook!
- Knutsel met gevonden schatten uit de natuur of laat je kind er een mooi hoekje mee inrichten op de vensterbank.
- Zorg voor een lege agenda, of plan tijd om te spelen in.
- Leer zelf ook hoe de vogels, insecten en bloemen heten. Kinderen leren het graag en als ze het kunnen benoemen, krijgen ze meer binding met de natuur, waarderen ze het meer en zijn ze ook eerder geneigd de natuur te beschermen.
- Bij het kiezen van een vakantiebestemming, kies voor een plek in of bij de natuur in plaats van georganiseerde activiteiten waarbinnen weinig ruimte is voor creativiteit en eigen inbreng.