

Buitenspel is gezond voor lichaam en geest

Hoe gevarieerder het landschap is, hoe gevarieerder kinderen spelen. Door de gevarieerde mogelijkheden gaan kinderen zo op in hun spel dat ze ongemerkt veel bewegen.

DOOR: FREDRIKA MÅRTENSSON - Ongeveer tien jaar geleden beschreven de onderzoekers Antony Pellegrini en Peter Smith motorisch spel als een manier van spelen die vaak over het hoofd wordt gezien. Immers, spelonderzoekers richten zich hoofdzakelijk op de rol van fantasiespel in de sociale en cognitieve ontwikkeling.¹ Met hun onderzoek vragen ze erkenning voor de betekenis van stoeien, ravotten en andere motorische spelletjes voor de ontwikkeling van kinderen. Motorisch spel ontwikkelt het gedrag van kinderen, draagt bij aan krachtontwikkeling, het uithoudingsvermogen en motorische vaardigheden. Ook de emotionele en sociale ontwikkeling zijn gebaat bij fysieke spelactiviteiten. Inmiddels is onderzoek naar de fysieke spelactiviteiten van kinderen een apart onderzoeksdomein geworden. Er is een toenemende vraag naar onderzoek over de invloed van de omgeving op het fysiek spelgedrag van kinderen en de betekenis van dit spel voor het welzijn en de gezondheid van kinderen.

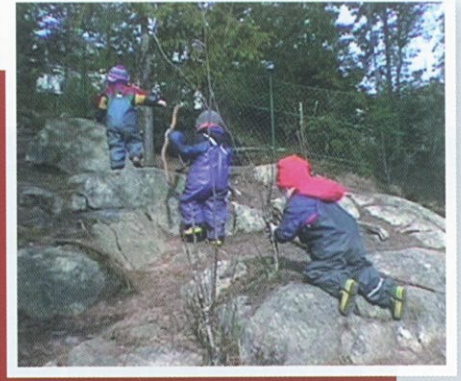
In veel landen heerst bezorgdheid om de gezondheid van de kinderen. Kinderen besteden nogal wat tijd aan 'zittende activiteiten' (in de auto, achter de computer, voor de tv) en hebben meestal weinig gelegenheid voor fysieke activiteit. Ook zijn er zorgen over het psychisch welzijn van kinderen. Er is sprake van een laag zelfbeeld (vooral bij meisjes) en concentratieproblemen (meestal bij jongens). De vraag is of een groene buitenomgeving bij school en opvang, waar kinderen meer mogelijkheden hebben voor fysiek spel en geestelijke ontspanning, betekenis kan hebben

voor het voorkomen van gezondheidsproblemen.

Scandinavische landen hebben een lange traditie in de zorg voor bewegingsvrijheid van kinderen en speelplekken in de natuur. Op de kleuterschool/het kinderdagverblijf verblijven kinderen dagelijks twee tot drie uur in de buitenlucht en voorzieningen waar de kinderen de hele dag in de buitenlucht doorbrengen, worden steeds populairder. Onderzoek onder schoolkinderen wijst uit dat ze tot de leeftijd van ongeveer 12 jaar nog steeds voldoende bewegen. Er tekent zich echter een trend af waarin kinderen steeds meer met de auto vervoerd worden en vaker binnenshuis of in de buurt van het huis blijven, omdat de ouders zich anders te veel zorgen maken.

Peuters die buiten spelen zijn gezonder

Scandinavische studies hebben duidelijk gemaakt dat buiten spelen samenhangt met de interactie van kinderen met hun onmiddellijke omgeving. In studies uit Zweden en de VS is aan de hand van de *Outdoor Play Environment Categories (OPEC)* onderzocht hoe speelplaatsen bij kleuterscholen en kinderdagverblijven de gezondheid van de kinderen beïnvloeden. De resultaten tonen aan dat het spelpotentieel van kinderen toeneemt in een uitgestrekte groene omgeving, waar open ruimtes en spelstructuren ingebed zijn in de natuur en waar bomen, struiken en heuvels deel uitmaken van het landschap. Onderzoek wijst ook uit dat het niveau van de fysieke activiteiten en het vermogen om zich te concentreren, hoger zijn in een groene omgeving. Bovendien ligt



daar het niveau van ultraviolette straling op een gezonder niveau.

Voortdurend veranderend spel

Video-opnames van spelende peuters in een natuurlijke buitenomgeving laten zien hoe precies de kinderen hun activiteiten afstemmen op hun speelkameraadjes en op de eigenschappen van de fysieke omgeving. Voor deze finetuning gebruiken ze non-verbale communicatie zoals beweging, gezichtsuitdrukkingen en lichaamstaal. Dit 'spel van voortdurende verandering en aanpassing' is typisch voor een natuurlijke speelomgeving waarin kinderen voortdurend van plaats veranderen en waarin zij door associatief denken hun spelthema telkens weer aan hun omgeving aanpassen.

Om hun spel te kunnen ontwikkelen, hebben kinderen een grote hoeveelheid los materiaal nodig. Spelen met materialen geeft kinderen rust en maakt het makkelijker om met de andere kinderen tot gezamenlijk spel te komen. Bovendien kunnen de kinderen met behulp van deze materialen de omgeving in hun spel betrekken.

Bepaalde landschapsvormen nodigen uit tot specifieke fysieke activiteiten, zoals rennen en klimmen. Ook lokt het landschap verschillende vocale en sensorische interacties uit. Al rondholland coördineren de kinderen hun bewegingen door naar hoogtes, hellingen of vlaktes te rennen, door naar elkaar te roepen of door met een stok te zwaaien. Soms dramatiseren ze hun spel door naar een andere spelomgeving te zoeken, bijvoorbeeld de luwte onder de bomen, of juist het open veld. Plekken met een verschillend karakter prikkelen de fantasie en het spel van de kinderen. Het verhalende aspect van het spel lijkt ondergeschikt te zijn aan de aandacht die de kinderen hebben voor hun lichaam en de kenmerken van hun omgeving. Vaak herinneren ze zich tot in detail hoe ze zich bewogen en hoe

ze experimenteerden met verschillende fysieke activiteiten. De herinnering aan het verhaal wat ze speelden is veel minder expliciet. Als je de kinderen vraagt wat een bundel verzamelde stokken voorstelde tijdens hun spel, kwamen ze met verschillende mogelijkheden: 'Als je iemand gaat doodschieten, of het kan een gitaar zijn, of een fluit of een trompet.'

Verrassing is een belangrijk element in elke spelvorm. Buitenspel biedt daarvoor uitgelezen kansen, omdat de omgeving op elk willekeurig moment het decor kan worden voor een ander, nieuw spel. Buitenspel ontwikkelt zich rond plaatsen en voorwerpen die veel opwindning met zich meebrengen, zoals schommels, hoogtes en 'enge' dieren. In dit moeilijke evenwicht tussen opwindning en angst moeten de kinderen geregeld het speelse karakter van hun spel herbevestigen en de positieve atmosfeer versterken.

Gezondheid

Wat kunnen de intieme interactie tussen de natuur en het dynamische spel van actie en reactie met de speelomgeving dan betekenen voor het welzijn en de gezondheid van elk individueel kind? Als onderzoekers moeten we leren hoe we recreatie kunnen vatten als een integraal deel van het buitenleven van de kinderen.

Naar buiten gaan, houdt in dat kinderen over het algemeen actiever zijn, maar we weten nu dat uitgestrekte, groene en gevarieerde buitenruimtes dat effect nog versterken. Een van de redenen hiervoor is dat het buitenspel in een groene omgeving open en flexibele spelsituaties creëert. Deze situaties stimuleren niet alleen de fysieke maar ook mentale soepelheid. Een ander belangrijk aspect is de positieve emotionele impact bij kinderen als ze dicht bij elkaar zijn in een groene omgeving. De typische kenmerken van buiten spelen maken het voor hen makkelijker om deel te nemen aan of net te stoppen met een spel-

situatie, of die te veranderen, afhankelijk van hun behoeftes en gevoelens op dat moment.

De Finse milieupsycholoog Kalevi Korpela heeft de rol beschreven van favoriete buitenlocaties in het proces waarbij de kinderen hun sociale, psychologische en fysieke behoeftes trachten te lenigen. De positieve emoties, gekoppeld aan hun omgevingservaringen – die zo ook een onderdeel worden van de 'plaatsidentiteit' van het kind – zijn dus eveneens belangrijk in hun ontwikkeling. Zo wordt het ook waarschijnlijker dat ze als volwassenen een grotere affiniteit zullen hebben met de natuur en een actief 'buitenleven' – met positieve gevolgen voor hun gezondheid op langere termijn.

Speelplaatsen

Voor kinderen is een speelplaats een belangrijke infrastructuur in het landschap. Als speeltuigen plaats moeten maken voor minder voorspelbare, 'ruwe' motorische activiteiten, moet er meer groen zijn in de buurt, en moet er ook meer ruimte zijn voor kinderen om zich in te bewegen. Spelcycli die gekarakteriseerd worden door adaptief spel zijn een weerspiegeling van de complexiteit van het landschap. Deze verbinding tussen lichaam en spel tijdens buitenspeelactiviteiten maakt het voor kinderen net leuker, en houdt naar alle waarschijnlijkheid ook belangrijke gezondheidsconsequenties in. Buiten spelen haalt zijn kracht uit het feit dat het kinderen toelaat de wereld om hen heen te ontdekken. En nu moeten wij uitzoeken hoe we dit ook mogelijk kunnen maken voor kinderen in een stedelijke context.

Fredrika Mårtensson is onderzoeker in het domein van de milieupsychologie aan de Swedish University of Agricultural Sciences in Alnarp • E: fredrika.martensson@ltj.slu.se

¹ PELLEGRINI AD & SMITH PK, 1998. PHYSICAL ACTIVITY PLAY: THE NATURE AND FUNCTION OF A NEGLECTED ASPECT OF PLAY. CHILD DEVELOPMENT. 69(3) 577-98.