

# De kracht van buitenspelen

*Over de meerwaarde van buitenspelen voor de ontwikkeling van een kind.*

*Nora Wevers BSc*



Waar kinderen zijn wordt gespeeld, onafhankelijk van de tijd en plek. Spelen is niet zomaar een ‘spelletje’ en het is meer dan simpel tijdverdrijf. Spelen helpt kinderen om vaardigheden en inzichten te ontwikkelen die ze voor de rest van het leven nodig hebben (Pellegrini, 2009). Hoewel kinderen overal kunnen spelen, speelt de omgeving een belangrijke rol in de manier waarop kinderen spelen (Slager, 2016). Sterker nog, de omgeving vormt het spel van kinderen. Een omgeving stelt vragen en daagt kinderen uit tot het ervaren, creëren, voelen en doen van dingen waarvoor moed nodig is. Als een omgeving verandert, veranderen ook de vragen, wat leidt tot ander spel (Peters en Hovinga, 2016).

Een omgeving die uitdaagt, prikkelt de sociale, cognitieve en motorische ontwikkeling van kinderen. Buiten blijkt zo’n omgeving te zijn (Lager, 2016). Kinderen zijn de afgelopen jaren echter steeds minder gaan buiten spelen. Drie op de tien kinderen speelt nooit of slechts één keer per week buiten. Wanneer kinderen wordt gevraagd wat ze het leukst vinden om te doen, wordt buitenspelen als een van de leukste vrijetijdsbestedingen genoemd (Snel, 2013). De buitenspeeltijd op school is vaak beperkt en na school gaan kinderen zelf niet snel meer naar buiten, maar spelen in plaats daarvan op digitale middelen. Er is dan ook een toename in het aantal kinderen dat minder

buiten speelt dan ze zouden willen (Snel, 2013). Concluderend vinden kinderen buitenspelen niet alleen leuk maar kan buitenspelen daarnaast een belangrijke rol spelen in hun ontwikkeling. Hieronder wordt besproken hoe dat precies zit; lichamenlijk, sociaal, emotioneel en cognitief.

**Lichamenlijk.** Buitenspelen is een belangrijke vorm van lichamenlijk activiteit voor kinderen. Buiten mag het spel vaak wat vrijer en drukker zijn waardoor er meer wordt bewogen: stampen, klimmen, rennen of gillen is toegestaan terwijl dat binnen wordt afgeremd (Berkhout, 2018). Uit Nederlands onderzoek blijkt dat kinderen bij het buitenspelen gemiddeld ruim 200 kilocalorieën per uur verbruiken. Op 4 van de 6 speelplekken die werden onderzocht bewogen kinderen zelfs zoveel dat kinderen de Nederlandse Norm Gezond bewegen bereikten. Deze norm stelt dat een kind iedere dag minimaal één uur moet bewegen. Doordat buitenspelen een belangrijke bijdrage levert aan de mate van lichamenlijke activiteit van kinderen en jongeren heeft het een preventieve werking op het ontstaan van overgewicht en chronische aandoeningen (Strong et al., 2005; Wendel-Vos et al., 2010; Herington & Brussoni., 2015). Er is een relatie tussen het lichamenlijk welbevinden en het psychisch welbevinden van kinderen. Kinderen die meer bewegen hebben minder vaak last van een laag zelfvertrouwen en/of gevoelens van angst en depressie dan kinderen die minder bewegen (Parfitt en Eston, 2005).

*Sociaal.* Naast een bijdrage aan het lichamelijk (en daarmee psychisch welbevinden) kan buitenspelen ook bijdragen aan de sociale ontwikkeling van kinderen. Spelen is primair de manier voor kinderen om sociaal te ontwikkelen; ze oefenen verschillende strategieën om mee te doen en blijven doen aan spel (Rubin., 1980; Pellis et al., 2010). Om goede spelers te zijn moeten kinderen samenwerken, delen en verschillen opzij zetten. De kenmerken van de ruimte (open en onvoorspelbaar) maken de ontwikkeling van gezamenlijke doelen tussen kinderen mogelijk, wat leidt tot ervaringen van kameraadschap tussen leeftijdsgenoten. Tijdens het buitenspelen kunnen kinderen hun kennis en vaardigheden delen om verschillende taken of uitdagingen te volbrengen. In dit proces van samenwerking is het mogelijk om empathie te ontwikkelen wanneer kinderen de gevoelens en behoeften van anderen beginnen te begrijpen (Bento & Dias, 2017). Het cruciale verschil tussen binnen spelen en spelen in de buitenomgeving is dat de mogelijkheden voor interactie geleidelijk plaatsvinden, waardoor kinderen de mogelijkheid krijgen om de momenten te kiezen om contact te maken met anderen of individueel te spelen, zonder elkaar voortdurend tegen te komen, zoals binnen vaak gebeurt.

*Emotioneel.* Spel speelt daarnaast een rol in de emotionele ontwikkeling. In spel kan een kind woede of angst ervaren en moet daarmee leren om gaan om te kunnen blijven spelen. Als een kind minder buiten speelt trekt hij/zij minder op met vriendjes en

vriendinnetjes of andere leeftijdsgenootjes (Burriss & Burriss., 2011). Ze maken daardoor minder ruzie, wat juist ook belangrijk kan zijn voor de ontwikkeling van een kind zijn/haar invoelende vermogen (empathie). Voor veel kinderen zijn pauzes en buitenspelen een belangrijke vorm van beloning op de schooldag. Niet alle kinderen zijn goed in lezen, schrijven of rekenen maar zij kunnen tijdens het buitenspelen een andere kant van zichzelf laten zien. Om goed te kunnen spelen moeten kinderen het perspectief van anderen innemen en sociale signalen verzenden en interpreteren (Burriss & Burriss., 2011). Het vermogen van kinderen om relaties met leeftijdsgenoten aan te gaan en onderhouden is van belang voor succes op latere leeftijd. Wanneer kinderen consequent moeite hebben met het aangaan en onderhouden van vriendschappen vergroot dit de kans op vroegtijdig schoolverlaten, jeugdcriminaliteit en psychiatrische problemen (Kostelnik et al., 1993). Deze relaties kunnen tijdens het buitenspelen worden aangegaan.

*Cognitief.* Het spontaan exploreren linkt aan fysieke en cognitieve ontwikkeling doordat kinderen worden aangespoord om te ontdekken en verkennen (Herrington en Brussoni, 2015). Buitenspelen nodigt uit om te onderzoeken. Buiten mag het spel vaak wat vrijer en drukker zijn; het spel wordt hierdoor buiten minder vaak onderbroken waardoor kinderen meer in een flow kunnen komen. Het spel van kinderen is daardoor buiten vaak geconcentreerder en aandachtiger dan binnen (Burdette & Whitaker, 2005). Ook creativiteit en verbeeldingskracht worden buiten meer

aangesproken. Met name jonge kinderen leren veel door zintuigelijke ervaringen en bewegen (Roos, 2008). Uit onderzoek blijkt daarnaast dat kinderen die in de pauze buiten veel spelen, een hogere concentratie hebben tijdens de lessen (Slager, 2016). Cognitieve ontwikkeling kan plaatsvinden tijdens gestructureerde buitenactiviteiten maar ook in de pauze op school. Een schooldag is voor een kind erg gestructureerd en intens, met name voor jonge kinderen die cognitief nog niet zo ver zijn om zeer gestructureerde complexe taken effectief uit te voeren. In de pauze kunnen kinderen op een ongestructureerde manier herstellen van het de taken op school. Hierna kunnen ze de lessen weer met hernieuwde aandacht voortzetten. Er zijn verschillende onderzoeken gedaan en hieruit blijkt dat wanneer het kind in de pauze veel speelt, de concentratie in de les stukken hoger ligt (Klaver et al., 2014). Spelen moet tijdens school, maar ook na schooltijd. Dat is de verantwoordelijkheid van de school en ouders. Dan zie je dat kinderen, als het gaat om de cognitieve prestaties, het veel beter doen.

Hoewel er groeiend bewijs is voor het belang van buitenspelen op het type ervaringen waar kinderen toegang tot hebben worden de mogelijkheden om buiten te spelen verminderd als gevolg van globalisering, technologische en stedelijke groei. Spelen is van belang voor de ontwikkeling van een kind en dit spelen buiten plaats laten vinden brengt nog extra voordelen met zich mee. Dit benadrukt het belang buitenspelen te stimuleren op jonge leeftijd niet alleen thuis, maar ook op school. Op deze manier krijgen kinderen de ruimte zich te

ontwikkelen zowel lichamelijk, cognitief, sociaal als emotioneel en worden daarbij voorzien in hun wens meer buiten te spelen.

## Literatuur

- Bento, G., & Dias, G. (2017). The importance of outdoor play for young children's healthy development. *Porto Biomedical Journal*, 2(5), 157-160.
- Berkhout, L. (2018). Waarom vrij spelen in de natuur belangrijk is voor de totale ontwikkeling van het kind. *Jeugdbeleid*, 12(2), 99-103.
- Burdette HL, Whitaker RC. (2005) Resurrecting free play in young children: looking beyond fitness and fatness to attention, affiliation, and affect. *JAMA Pediatr Am Med Assoc*. 2005;159:46–50.
- Burriss, K., & Burriss, L. (2011). Outdoor play and learning: Policy and practice. *International Journal of Education Policy and Leadership*, 6(8), 1-12.
- Herrington, S., & Brussoni, M. (2015). Beyond physical activity: The importance of play and nature-based play spaces for children's health and development. *Current obesity reports*, 4(4), 477-483.
- Klaver, K., Bakker, I., & ten Dam, J. (2014). Speelgroen: van contract naar contact. *Tijdschrift voor gezondheidswetenschappen*, 92(1), 15-18.
- Kostelnik, M.J., Soderman, A.K., & Whiren, A.P. (1993). Developmentally appropriate programs in early childhood education. New York: Macmillan.

- Roos, L. (2018). Buitenspelen is zo veel meer dan uitzazen. *Kinderopvang*, 28(4), 28-31.
- Snel, N. (2013). Buitenspelen 2013: kwaliteit van de speelomgeving in de eigen buurt. TNS Nipo / Jantje Beton.
- Pellegrini AD. (2009). The role of play in human development. New York: Oxford University Press;
- Pellis SM, Pellis VCBell HC. (2010)The function of play in the development of the social brain. *Am J Play*. 2010;2:278–96.
- Peters, E., Hovinga, D. (2016). Met je billen in het zand: Zien hoe de omgeving het spel van kinderen vormt. Lectoraat Natuur & Ontwikkeling Kind, Leiden.
- Ruben, H. L. (1980). Competing: Understanding and winning the strategic games we all play. Lippincott Williams & Wilkins.
- Wendel-Vos, G.C.W. (2010). Wat zijn de mogelijke gezondheidsgevolgen van lichamelijke activiteit? In: Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid. Bilthoven: RIVM