



In gesprek gaan met ouders

Vergeet niet samen buiten te spelen!

Buitenspelen is belangrijk voor gezinnen. Dat is een prachtig onderwerp om te bespreken tijdens ouder-leerkracht-gesprekken. Onderbouw bijvoorbeeld waarom een zondagmiddag op het strand, in het park of in het bos spelen altijd een goed idee is. Hoe kun je als school bijdragen aan de kwaliteit van hun buitentijd?

TEKST ELISE PETERS EN MARA VAN DIJK BEELD TOM VAN LIMPT

Wetenschappelijke studies laten zien dat gezinsactiviteiten in de natuur een versterkende werking hebben op het gezin. Onderzoeker Elise Peters: 'Er worden verschillende voordelen toegewezen aan gezinstijd buiten, zoals simpelweg dat het zo gezellig is om als gezin een middagje naar het strand te gaan of een wandeling door het bos te maken. Het belang van dat soort momenten moeten we niet onderschatten.'

Ouders met minder stress

Onderzoek uit verschillende landen benadrukt dat momenten in de natuur helpen tegen stress



Naast op zoek gaan naar een goede speelplek, kun je als school ook inzetten op het zelf creëren ervan. Met kleine aanpassingen maak je het plein uitdagend

bij ouders. In Amerika bijvoorbeeld, volgen onderzoekers verschillende gezinnen die drie maanden lang drie keer per week met elkaar naar het park gaan. Ondertussen meten de onderzoekers stress bij de ouders. Ze zien dat ouders zich steeds minder gestrest gaan voelen als ze inderdaad vaker naar buiten gaan met hun kinderen (Razani et al., 2018). Dat is volgens Peters een hele belangrijke bevinding. 'Als ouders gestrest zijn, kunnen ze soms geïrriteerd reageren, weinig plezier hebben in het opvoeden of zich moe voelen. Soms raken ouders ook een beetje uit verbinding met hun kind. Voor leerkrachten is het super om te weten dat er leuke, laagdrempelige manieren zijn voor ouders om hun stress kwijt te raken. Dat kan een goede tip zijn om mee te geven.' Zijn oudergesprekken daar het geschikte moment voor? Peters: 'Ouders verwachten soms dat er nog méér werk op hen afkomt: dat ze thuis moeten gaan oefenen met veters strikken of iedere avond een boekje moeten voorlezen, bijvoorbeeld. Dan is het toch prachtig als je juist een tip kunt geven waarvan we weten dat het ouders zelf ook laat ontspannen?'

Betere communicatie tussen ouders en kinderen

Een ontspannen ouder kan ook beter inspelen op het kind. Wanneer het kind bijvoorbeeld even troost nodig heeft of iets leuks wil vertellen, heeft de ouder meer ruimte om ernaar te luisteren. Zijn ouders in de natuur dan ook beter ingespeeld op hun kind? In Engeland zien onderzoekers iets heel interessants. Daar volgen ze ouders van peuters via GoPro-video-opnames, en bekijken ze naderhand de ouder-kind-interacties zowel in een stadspark als binnen. Ze concluderen dat buiten de communicatie beter gaat, dat ouders beter afgestemd zijn op het kind en dat de gesprekken langer duren (Cameron-Faulkner, Melville, & Gattis, 2018). Ongeveer hetzelfde geldt voor een onderzoek met moeders en hun tienerdochters. Zij zijn gevraagd om samen twee wandelingen te maken: eentje binnen en eentje buiten in de natuur, terwijl hun gesprekken worden opgenomen met een voicerecorder. Wanneer onderzoekers deze opnames terugluisteren, valt hen op dat de gesprekken in de natuur minder negatief zijn (Izenstark et al., 2021).

Gezelligheid en lol

Gezinstijd in de natuur is vaak heel gezellig. Ouders vertellen dat ze genieten van de lol met hun kinderen en de onverdeelde aandacht voor elkaar. In een studie van Ashbullby (2013) legt één van de ouders uit hoe leuk het strand is voor kinderen: 'Het is hier net een grote ►►

*Een ontspannen
ouder kan beter
inspelen op zijn of
haar kind*



► avonturenspeeltuin en ze doen van alles, met water of zand, en ze kunnen ook rotsen beklimmen en kleine avonturen beleven.’ Maar ze vertellen ook over hoe lekker zo’n plek is voor de ouders zelf: ‘Het is echt versterkend. Gewoon het horen van de golven, het geeft je een goed gevoel. Je weet dat je het inademt, het houdt je gewoon in evenwicht en geeft je een gelukkig gevoel.’ Ouders vertellen ook dat ze het fijn vinden om iets te doen met hun kinderen dat leuk is en gezond, en dan ook nog gratis (Izenstark et al., 2021). Peters: ‘Misschien is dit wel de belangrijkste waarde. Gewoon een goede tijd hebben samen, daar gaat het uiteindelijk om.’

Buitenspelen helpt kinderen ook in het schoolse leren, doordat het hele rijke speelervaringen biedt. Kinderen leren onder andere concentratie langer volhouden

Is buitenspelen nou echt een onderwerp voor oudergesprekken?

Goed voor het schoolse leren

Is buitenspelen nou echt een onderwerp voor oudergesprekken? Peters: ‘Leerkracht-oudergesprekken gaan over de brede ontwikkeling van het kind. Vanzelfsprekend hoort daar ook bij hoe het thuis gaat.’ Maar ook als je in deze gesprekken vooral het schoolse leren wilt bespreken, zou de tip om vaker naar buiten te gaan goed passen. Buitenspelen helpt kinderen namelijk ook in het schoolse leren, doordat het hele rijke speelervaringen biedt (Fyfe-Johnson et al., 2021). We zien dat kinderen buiten langer spelen, meer betrokkenheid hebben in hun spel en een grotere diversiteit aan spel laten zien. Peters: ‘Neem alleen al het feit dat kinderen zo langdurig kunnen spelen als ze buiten zijn. Daar gebruiken ze dus volgehouden aandacht en concentratie bij. Het is toch prachtig als kinderen dat goed kunnen oefenen, juist op een manier die bij kinderen past: spelend.’

Waar is de beste speelplek in jullie wijk?

Wat kun je nu als school doen om buitenspelen te stimuleren? Peters tipt: ‘Ga eens op zoek in de wijk naar een plek waar gezinnen natuurmomenten kunnen beleven. Is er een wijkpark of een groene speeltuin? Als je die als leerkracht weet te vinden, kun je ouders daarnaar verwijzen. Vanuit wetenschappelijke studies weten we wat ontspannende plekken zijn voor volwassenen. Misschien ken je wel het rustige gevoel dat je krijgt van kijken naar wuivend riet of luisteren naar vogelgeluiden? Dat geeft kleine prikkels die wel interessant zijn om



naar te kijken of naar te luisteren, maar die tegelijkertijd ook weinig aandacht vragen. Dat noemen we *soft fascination*. Veel volwassenen vinden plekken met natuurlijke *soft fascination* ontspannend werken.' Voor kinderen kun je op zoek gaan naar plekken die goed speelbaar zijn. Peters: 'We weten dat kinderen langer en creatiever spelen met natuurlijke materialen met een open speel functie, zoals zand of water. Denk bijvoorbeeld aan een slootkant of een zandbak. Op dat soort plekken vinden kinderen allerlei materialen om hun eigen spel mee te maken en dat geeft veel ruimte om te doen waar ze zelf behoefte aan hebben. Het werkt helemaal goed wanneer materialen ook versleept, gestapeld of verzameld kunnen worden. Denk dan bijvoorbeeld aan plekken met losse bouwmaterialen, zoals stenen, takken, schelpen, stro of dennenappels.' Peters tipt ook over het belang van hoogteverschillen. 'Een plek wordt extra interessant als kinderen ergens in, op of overheen kunnen klimmen en klauteren. Dat biedt fysiek een mooie uitdaging. Maar door de hoogteverschillen hebben kinderen ook allerlei plekken om zich te verstoppen. Zo kunnen kinderen plekken vinden waar ze iets stiekems kunnen doen, waar ze zich groot kunnen voelen, omdat ze helemaal 'alleen' zijn, of waar ze zich terug kunnen trekken om even rust te vinden. Dat geeft de autonomie die zo belangrijk is voor spel.'

Jouw schoolplein: de beste speelplek van de wijk

Naast op zoek gaan naar een goede speelplek, kun je als school ook inzetten op het zelf creëren ervan. Hoe zit het eigenlijk met jullie schoolplein? Het is mooi om te evalueren hoe geschikt jullie plein is voor gezinnen. Kunnen zij er in de avonden, weekenden en vakanties komen spelen? Peters: 'We weten dat het in sommige wijken echt moeilijk is voor gezinnen

om goede speelplekken te vinden. Dan is het extra belangrijk dat je schoolplein goed speelbaar is.' De factsheet 'Het speelplein als favoriete plek van kinderen' (Hogeschool Leiden) geeft nog zeven extra tips om je plein te verbeteren. Met kleine aanpassingen kom je al een heel eind. Denk bijvoorbeeld aan het eruit halen van een paar tegels en deze vervangen met planten, gras of bloemen. Of aan het aanbieden van spannende verstopplekken. Dat kan al door planken, pallets, doeken en touwen neer te leggen waar kinderen hutten mee kunnen bouwen. Kinderen gaan graag op ontdekkingstocht. Vergeet dus vooral niet om ook eens in de kou, regen of het donker naar het schoolplein te gaan, want dan zijn er weer hele nieuwe dingen te ontdekken. Zo maak je van je eigen speelplein de favoriete plek voor gezinnen!

~~~~~ **Elise Peters**

is pedagoog en onderzoeker bij het lectoraat Natuur & Ontwikkeling Kind van Hogeschool Leiden

~~~~~ **Mara van Dijk**

werkt als wetenschapscommunicator voor het lectoraat Natuur & Ontwikkeling Kind van Hogeschool Leiden

Factsheet: 7 tips



Scan de QR-code om de factsheet te downloaden waarin zeven tips worden genoemd om van je speelplein de favoriete plek van kinderen te maken.



De literatuurlijst is te vinden op:
www.hjk-online.nl/artikelen

HJK bestaat 50 jaar!

Wij vieren feest, vier je met ons mee?



Nog geen abonnement op HJK?

Ontvang 10 x HJK en lees onbeperkt online voor slechts € 79,95 per jaar.

En krijg nu het speciale 'Feest'-prentenboekenpakket cadeau!

Hierin zitten de volgende boeken:

- *Feest voor iedereen* van Francesca Pirrone (uitgever: Clavis Kinderboeken)
- *Alles is reden voor een feestje* van Monique Berndes (uitgever: De Vier Windstreken)
- *Nog 100 nachtjes slapen* van Milja Praagman (uitgever: Leopold)
- *Maximiliaan Modderman geeft een feestje* van Joukje Akveld (uitgever: Lannoo)