

 **Denk aan het milieu. Denk na voor je print!**

## Laat kinderen buiten ravotten



Buiten spelen heeft alleen maar voordelen. Met de paasvakantie voor de deur is er geen reden meer om niet te ravotten in de buitenlucht. Klasse.be geeft een aantal tips om je kleintjes zonder problemen buiten te krijgen.

### **Gevaren**

Een kind dat buiten speelt, lacht meer. Tot die ontdekking kwam de Britse psychologe Tessa Livingstone. Nochtans spelen steeds meer kleintjes buiten. In 2008 speelden nog maar half zoveel kinderen buiten dan in 1983. Spelen gebeurt steeds meer onder toezicht bij de scouts of op sportkampen. Jammer, stelt onderzoeker Jan Van Gils van het onderzoekscentrum Kind & Samenleving. Kinderen kennen de gevaren en hebben zelf het gevoel dat ze met de auto's en 'vreemde heren' omkunnen. Ook de cijfers maken dat duidelijk: achter de pc maakt een kind meer kans om een 'vieze meneer' tegen het lijf te lopen. Ook vallen er meer slachtoffertjes in de auto dan op het speelveld.

### **Voordelen**

Buiten spelen doet bewegen, leert ruimte, diepte, afstand en snelheid beter in te schatten. Ook raken kleintjes zo hun energie kwijt en leren ze hoe de wereld in elkaar zit. De tijd achter tv en pc gaan ten koste van de fantasie. Buiten ontmoet een kind ook andere kinderen en dat traint zijn of haar sociale vaardigheden. Ravotten doet beter slapen, vermindert stress, geeft zelfvertrouwen en vermindert bijziendheid.

### **Tips**

Makkelijk gezegd, maar hoe krijg je onze koters nog buiten? Deze tips kunnen helpen.

1. Leg **regels** op voor tv-kijken en computeren. Plan niet hun hele week vol met vaste activiteiten.
2. Toon dat je buitenspelen **waardeert**. Wanneer je kind voelt dat je een gevonden blad of kei minstens zo mooi vindt als een voorgekauwde tekening, dat zelf bedachte spelregels net zo slim zijn als die door de fabrikant werden bedacht, dan vindt het kind het ook leuk.
3. Een rommelig tuinhoekje of een braakliggend terreintje in de buurt bieden al heel wat **uitdagingen**. Ga er samen naar op zoek. Kijk intussen ook naar de kleine beestjes onder de tegels en wees zelf enthousiast.
4. Breng de **natuur in huis**. Maak met je kind een tuintje, desnoods op dak, stoep of balkon. Volg de ontwikkeling van kikkervisje tot kikker, of van rups tot vlinder.
5. Geen buitenspelletjes zonder **vuile knieën**. Voorzie speelkleden die je kind desnoods zelf in een emmer een eerste wasbeurt geeft.
6. **Ga zelf naar buiten**, geniet van een wandeling in het bos, van een knikkerbaan in de zandbak maken of van een fietstochtje. Blijf je zelf altijd binnen, nemen ze dat gedrag over.
7. De aanwezigheid van **andere kinderen** werkt buitenspelen in de hand. Minder andere kinderen in de buurt betekent minder potentiële speelkameraadjes waarmee je toevallig of gepland kunt spelen.
8. Kies voor kinderopvang waarbij kinderen zelf **veel keuze** hebben. Bij een Grabbelpasactiviteit ligt alles vast, op een speelplein niet.
9. Schaf de **verjaardagsfeestjes** met clowns en cinema af. Ga in de plaats door de bossen crossen. In de ogen van ouders minder spectaculair omdat je er minder mee kan uitpakken. Maar voor kinderen even leuk.
10. Zoek op **vakantieplekken** uit waar kinderen hun gang kunnen gaan, waar je als ouder zelf meer met hen kan inspelen in plaats van hen in een kinderclub welomgeschreven activiteiten te laten doen. (lvi)

03/04/09 14u57

De Persgroep Publishing. Alle rechten voorbehouden.