

Een groene omgeving is een rijke omgeving

Interview wetenschapsjournalist Mark Mieras - Onderzoek

“In Denemarken organiseren 500 dagverblijven hun programma de hele dag buiten, zelfs als het 10 graden vriest. Dat klinkt spartaans, maar de ervaringen zijn heel positief. Kinderen die veel buiten spelen ontwikkelen zich motorisch en cognitief heel goed. Zij presteren beter in motoriek, zintuigen, zelfredzaamheid en doorzetten. Scholen in Scandinavische landen zetten met de minste moeite uitstekende leerprestaties neer. Vergeleken met Nederland zitten Finse kinderen 4,5 jaar minder in de klas. Ze beginnen pas vanaf 7 jaar met school, ze hebben langere vakanties en hebben kortere schooldagen. Het idee is dat de leerprestaties van deze kinderen verbeteren als zij meer tijd hebben om met hun eigen dingen bezig te zijn, veelal in de natuur. En ik kan me daar alles bij voorstellen,” zegt wetenschapsjournalist Mark Mieras.

Mark ziet deze trend van buitenspelen dan ook graag in Nederland opkomen. *“Ik denk dat er op dit moment nog veel te weinig wordt buiten gespeeld. In Nederland heerst het idee dat kinderen voornamelijk leren als zij kennis op gestructureerde wijze krijgen aangeboden, in de klas of opvang. Dat klopt niet helemaal; kinderen leren ook heel veel in een natuurlijke en ongestructureerde omgeving. Er is een duidelijke relatie met creatief vermogen.”* Volgens Mark zouden kinderen daarom veel meer de ruimte moeten krijgen om buiten te spelen. Het liefst in een groene omgeving.

Complexe bewegingen en gedachten

“In een groene omgeving worden kinderen uitgenodigd om meer en diverser te bewegen. Een groene omgeving is een rijke omgeving en biedt veel meer ruimte, prikkels en aanknopingspunten voor gevarieerd spelgedrag en complexere bewegingen dan een georganiseerde speelplaats met klimrek en wipkip. Als je kinderen in een groene omgeving observeert zie je zeer gevarieerde bewegingen en nieuwsgierigheidgedreven, exploratief spel. Dit is onder andere belangrijk voor kleuters en peuters, omdat zij op een grote sprong maken in hun motorische ontwikkeling.”

In een groene omgeving worden kinderen niet alleen gestimuleerd om complexere bewegingen te maken, maar ook om complexere gedachten te vormen. *“Die twee zijn voor de hersenen een beetje hetzelfde. En de natuur helpt die gedachten nog op een ander manier. Als je naar een stenen muurtje kijkt, is dit stierlijk saai. Naar een boom kijken is voor de hersenen veel interessanter. Al die blaadjes, van groot tot klein in allerlei oriëntatie, dat kietelt de hersenen. De hersenen slaan aan het puzzelen om zo’n boom te begrijpen. En terwijl de hersenen lekker bezig zijn kunnen de kinderen beter hun focus vasthouden. Niet gek dat kinderen in een groene omgeving sneller executieve functies als aandacht en werkgeheugen ontwikkelen.”*

De executieve functies worden ook vergroot door het type spel dat in een groene omgeving tot stand komt. *“Een groene, rijke omgeving prikkelt*

kinderen om hun eigen spel vorm te geven en te organiseren, zoals bij fantasiespel. Bij fantasiespel bedenken de kinderen welke rollen ze gaan spelen ('ik ben moeder, jij bent vader..') en voeren zij deze rollen tijdens het spel uit. Door dit van tevoren te bedenken en op te volgen, trainen kinderen hun werkgeheugen en hun zelfcontrole. Ze onthouden wat ze hebben afgesproken, hebben hier aandacht voor en houden dit vast tijdens het spel."

Effect in de klas

In een groene omgeving ontwikkelen kinderen dus complexe bewegingen en gedachten. En dat werkt ook door in de klas of in de opvang.

"Als kinderen driekwartier binnen leren en daarna een kwartier buiten spelen, wordt wat net geleerd is beter vastgelegd. Een onbewust proces waarvoor het kind een softe focus nodig heeft, en dat is precies wat een groene omgeving biedt. Ruimte om even weg te dromen of tijdens hun spel de informatie daarboven te laten verteren. Dat verteren lukt niet als de hersenen continu gericht zijn op gestructureerd en bewust leren. Fysiek spel zorgt bovendien voor meer zuurstof in de hersenen, waardoor het leervermogen groeit. Buitenspelen is een 'verteerproces'."

Buitenspelen helpt kinderen hun aandacht beter te richten op schoolse activiteiten. *"Complexe bewegingen, zoals touwtje springen, worden gestuurd vanuit de kleine hersenen. Deze hersenen*

coördineren niet alleen complexe bewegingen, maar organiseren ook complexe gedachteprocessen, zoals spellen en lezen. Wanneer je kinderen eerst buiten laat spelen – en complexe bewegingen laat maken - worden de kleine hersenen geactiveerd en blijken kinderen zich hierdoor beter te kunnen richten op leeractiviteiten in de klas. Je ziet beter klassengedrag."

Volgens Mark helpt een groene omgeving dus bij het ontwikkelen van de motorische en cognitieve ontwikkeling van kinderen. Hij pleit er dan ook voor dat scholen meer tijd vrij maken voor buitenspelen. *"Buitenspelen kan niet het hele schoolaanbod vervangen, zoals een lesje spellen. Juist de combinatie van een groene omgeving en gestructureerde lessen, helpt kinderen bij het leren. Probeer de lessen daarom eens wat vaker naar buiten te verplaatsen. Als je het op de juiste manier aanpakt, kost het geen tijd maar kun je juist tijd winnen. Net als in Scandinavië."*