

Buiten is het pas *echt leuk*

Zes tips voor ouders

Meer informatie op www.natuurlijkheden.nl
en www.liefdevolleleiding.nl.
Agnes Meijs schreef 'Het oergevoel', een boek
vol tips om kinderen weer van de natuur te
laten genieten. ISBN: 9789077408773



Buiten spelen is goed voor ieder kind. Maar hoe krijg je een aan computer, videospelletjes of tv verslingerd kind achter dat beeldscherm vandaan en de frisse buitenlucht weer in? Zes tips voor ouders.

1. Weg die iPhone

Opvoeden is voorleven en het goede voorbeeld geven. Dus leg je iPhone aan de kant, ga tuinieren, ruim het balkon op of maak een boswandeling. Als ouder laat je op die manier zien dat het vanzelfsprekend en heel leuk is om buiten bezig te zijn.

2. Maak het avontuurlijk

Een boswandeling is pas leuk als je kind meer kan doen dan achter jou aan sjouwen. Sta met hem stil bij wat jullie zien en ga in op zijn natuurlijke speelbehoefte, adviseert natuurbegeleider Agnes Meijs. „Volg sporen en kijk samen hoe je de weg kunt terugvinden aan de hand van natuurlijke wegwijzers, zoals gekke boomvormen. Dat is een stuk avontuurlijker dan van paaltje naar paaltje te gaan.”

3. Beperk beeldschermtijd

Verbied de computer, de videospelletjes of de tv niet, maar stel van jongs af aan een tijdslimiet in. Luister bij het bepalen van die limiet naar je gevoel. Heeft je kind een gevarieerd leven waarin hij óók met Lego speelt, met vriendjes afspreekt en buiten komt, dan is zo'n limiet eigenlijk niet nodig. Heb je het idee dat je kind eenzijdige interesses vertoont of hongerig wordt, dan heeft de beeldschermtijd te lang geduurd.

4. Buiten is het leuk!

'Pas op met oversteken', 'Niet op de grond zitten, let op je kleren': het zijn goedbedoelde waarschuwingen. Maar gebruik ze met mate, want eigenlijk zeg je steeds hetzelfde: buiten dreigt gevaar. Terwijl het buiten vooral erg leuk is. Check voordat hij naar buiten gaat wel of de afspraken over het buiten spelen duidelijk zijn. En wens hem daarna veel plezier. Op die manier geef je hem het vertrouwen dat hij zich buiten kan redden.

Tekst: Mandy Pijl Foto's: ANP

5. Geef mobieltje mee

Waarom moet een kind van zeven of acht jaar een telefoon hebben? Daarover wordt nogal eens moeilijk gedaan. „Maar als een mobieltje een kind de vrijheid geeft om buiten te spelen, waarom dan al die drukte?“, vraagt pedagoog Paula Ingelse zich af. „Wel is het handig om je kind een simpel toestel mee te geven waarmee hij alleen kan bellen en sms'en. En spreek af dat hij alleen jou belt en dat alleen jij hem op zijn mobiel belt. Meer heeft hij niet nodig.”



6. Lekker laten klooiën

Misschien wel het leukste van buiten spelen: ingewikkelde speeltoestellen heb je helemaal niet nodig. Paula Ingelse: „Geef je kind water, zand en een stok en je hebt de basisbenodigdheden voor heksensoep. En laat hem daarmee in zijn eentje, of met andere kinderen, maar aanklooiën. Dat is bevorderlijk voor zijn zelfstandigheid. Voor een kind is het belangrijk om los te kunnen zijn van zijn ouders. Dat hij met vriendjes uitvecht wie de sterkste is, een club heeft met een geheim wachtwoord. En waar kun je zulke geheimen beter hebben dan buiten?”