

Waar zijn de
Scharrel
kinderen?



Vroeger was het zo normaal: buiten spelen tot het donker werd, slootje springen en insecten bestuderen. Deze activiteiten komen echter steeds minder voor in een kinderleven. Jammer. Want scharrelen in de natuur is belangrijk voor een kind.

Nog altijd staat de verwoesting van mijn mierenstad me glashelder voor ogen. In een met straatstenen omheind perkje hadden ze dagen geleefd. Ik bracht ze limonadesiroop en bestudeerde hun gedrag. IJverig trippelden ze achter elkaar aan, soms met een gevallen kameraad op de rug. Hadden ze onder het zand een mierenziekenhuis? Aten ze hem daar op? Een enkele keer prikte ik gemeen met een stokje in één van de vele gaten, gewoon om te kijken hoe snel ze eruit kwamen rennen. Tot ik op een dag uit school kwam en de regen mijn stad had verwoest en mijn kolonie verjaagd. Even treurde ik, maar al snel rende ik naar het grote grasveld van het naastgelegen woonplein. Daar waren tot etenstijd altijd andere kinderen om mee te spelen. En in de zomer spraken we na het eten weer af. De laatste

jaren is er veel te doen over kinderen zoals ik die was. 'We' hebben de naam scharrelkinderen gekregen: kinderen die na schooltijd en in het weekend buiten spelen tot het donker wordt. Kinderen die de natuur in gaan en wormen in glazen potjes bestuderen. Deze kinderen zijn schaars geworden.

Makkelijke zondebok

In artikelen die de afgelopen jaren gepubliceerd zijn, worden verschillende redenen gegeven voor deze ontwikkeling. Steeds meer autoverkeer, steeds minder groen in de nieuwbouwwijken, angst van ouders om de veiligheid van hun kroost, de volle agenda van de tienjarige (muziekles, sport, schoolse verplichtingen) en natuurlijk de televisie en computer. Die laatste lijkt een makkelijke zondebok, maar het is waar. Waar ik verstoppertje speelde in de gemeentetuin, werkt mijn nichtje van tien haar profiel op één of andere website bij. Mijn buurkinderen en ik verzamelden bij de sloot. We roken de stank van de eendenpoep en de paarden in de aangrenzende wei. We genoten van de geur van vers gemaaid gras, bloemen, brand in de verte. Mijn huidige buurjongetje van zeven speelt computerspelletjes. Hij is schijnbaar heel goed. Mijn middagen waren gevuld met tikkertje, verstoppertje in de gemeentebosjes, doelloos wandelen, met buurmeisjes buiten op een kleed spelen, hinkelen, bokspringen. En als we in een weekend of tijdens de vakantie naar opa en oma gingen, wandelden we langs de beek. Dan raadde ik bloemen, bomen en vissen die ik op school geleerd had. Gingen we zwemmen in een zwembad midden in het bos. Fietsten we door het platteland, op zoek naar konijnen en reeën aan de rand van de bossen.



Uit onderzoek in opdracht van Jantje Beton bleek in februari dit jaar dat 61 procent van de kinderen van zes tot acht jaar na schooltijd het liefst buiten speelt, maar dat 69 procent in de leeftijdsgroep van negen tot elf jaar het liefst televisie kijkt of met de computer bezig is. Bij 58 procent van die kinderen komt buiten spelen op de derde plaats.

Elise Verheul, kindervertherapeute, neemt ook waar dat de virtuele televisie- en computerwereld een steeds prominere plaats inneemt in het leven van kinderen.

Ze legt uit waarom het juist in deze tijd zo belangrijk is het contact met de natuur niet te verliezen: "Door de huidige beeldcultuur worden kinderen blootgesteld aan enorme hoeveelheden indrukken die allemaal door het hoofd verwerkt moeten worden. De geest maakt overuren, terwijl het lichaam verhoudingsgewijs heel passief is."

Letterlijk op adem komen

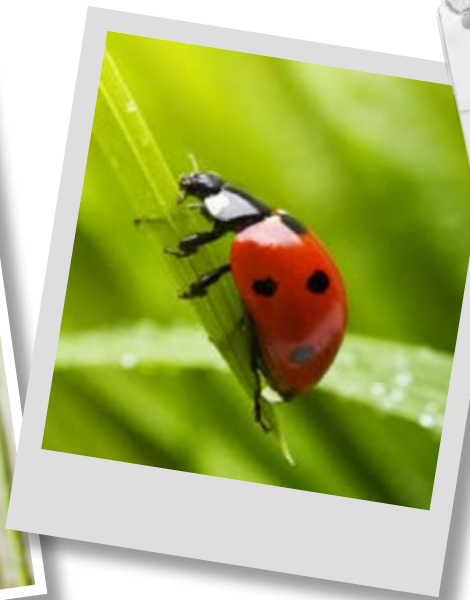
"Kinderen die last hebben van een overactieve geest zijn gebaat bij positieve lichamelijke ervaringen, zodat de aandacht en energie van uit het hoofd naar het lichaam verplaatst kan worden. Dit wordt ook wel aarden genoemd," verduidelijkt Verheul.

"Buiten spelen in de natuur is de meest natuurlijke manier om dit aardingsproces te bevorderen. Het kind ervaart ruimte, in alle opzichten. En al spelend doet het hele lichaam mee. In de natuur kun je letterlijk op adem komen door frisse, zuurstofrijke lucht in je longen te laten stromen. De zintuiglijke prikkels van de natuur hebben een harmoniserend effect op de geest. De ervaring van de frisse wind op je huid, vogelgekwetter, een ondergaande zon. De natuur nodigt uit om te bewegen, te verwonderen en op onderzoek uit te gaan."

Maar van dat aarden komt steeds minder. Als je als kind een favoriet televisieprogramma hebt, dan hoort daar ongetwijfeld een website bij. Met een 'community' waar je lid van kunt worden en kunt chatten met andere cybernauten. Wellicht is er ook een videospel van gemaakt. En zo verandert het half-uurtje-televisie-per-dag van vroeger in een middag- en avondvullend programma. Kinderen zijn, in tegenstelling tot volwassenen, niet in staat te beslissen voor welke prikkels ze gevoelig zijn. Wij, volwassenen, zien een leuk programma en hebben daar genoeg aan. Maar kinderen willen, onder invloed van de uitstekende marketing, naar de website surfen, de game spelen en zo nodig sms-jes sturen om hun stem uit te

'Waar ik buitenspeelde, werkt mijn nichtje op Hyves haar profiel bij'

brengen voor het één of ander. Verheul haalt nog een ander gevaar aan: "Ik maak kinderen in mijn praktijk mee die in het echte leven veel moeite hebben met sociale interacties, maar op internet de identiteit aannemen van een populair personage.



Wat ik een zorgwekkende ontwikkeling vind, is dat er veel geld wordt verdiend aan deze kwetsbare kinderen. Zij worden in dergelijke spelletjes namelijk verleid om heel veel geld uit te geven aan virtuele gadgets die hun fictieve populariteit in stand moeten houden.'

'Zon, wind en zeegeluiden helpen kinderen om helemaal te ontspannen'

Drop in een boomhut
Uw kleinkinderen hebben straks ongetwijfeld een mobiele telefoon en een computer tot hun beschikking. Wat zo jammer is van die bezigheden, is dat ze niets toevoegen aan de fantasiewereld van een kind en de eigen creativiteit niet bevorderen. De fantasiewereld wordt het kind op een presenteerblaadje aangeboden. Met een van het zakgeld gekochte zak drop zouden kinderen in een boomhut moeten klimmen en die zak daar delen met hun vriendjes en vriendinnetjes. Maar Haribo nodigt uit tot het bezoeken van de website waar je vervolgens een heleboel spelletjes kunt doen en de virtuele natuur in kan om allerlei

avonturen te beleven. Wie heeft ooit verzonnen dat de natuur naar je toe komt in plaats van dat je die zelf opzoekt? Sinds wanneer willen kinderen niet meer door échte plassen stampen en met échte moddervlekken thuiskomen?

Wind op je huid

De Amerikaanse schrijver Richard Louv maakte in 2005 furore met zijn boek *Last child in the woods* (Laatste kind in de bossen). Hij waarschuwde toen al voor gedragsstoornissen, zwaarlijvigheid en een vergaande vervreemding van de leefomgeving en de eigen spiritualiteit bij kinderen die niet of nauwelijks in contact komen met de natuur. Verheul legt uit: "Drukke kinderen hebben het nodig om hun overvloedige energie kwijt te kunnen, om te rennen, springen, bewegen. Waar kan dat beter dan buiten in de natuur? Het is wetenschappelijk bewezen dat de symptomen van ADHD aanzienlijk verminderen als kinderen voldoende buiten spelen. Maar ook luiere kinderen zijn enorm gebaat bij het halen van een frisse neus. Buiten zijn nodigt uit om te bewegen en te verfrissen, zodat de energie weer meer kan gaan stromen. Kortom, buiten zijn helpt om de natuurlijke balans weer terug te vinden. In dat opzicht leven plattelandskinderen in een veel gezondere omgeving dan stadskinderen, die over minder vrije speelruimte in de natuur kunnen beschikken. Maar ook in de stad kun je de wind op je huid voelen, lieveheersbeestjes vinden en een park opzoeken."

Enorme creativiteit

Televisie en computer zijn niet weg te denken en het is haast onmogelijk om ze uit het leven van uw (klein)kinderen te houden. Maar dat hoeft ook niet. Een beetje kant-en-klare fantasie kan ook een positieve uitwerking hebben. Verheul: "In het fantasiespel van kinderen zie ik de invloed van





hedendaagse televisie,- en computerhelden duidelijk terug. Pokemon, Super Mario, popsterren en andere idolen maken deel uit van de belevingswereld van kinderen. Elke tijd kent zijn eigen rolmodellen waar kinderen zich door laten inspireren. Ondanks dat de vrije fantasie tegenwoordig minder de ruimte krijgt, zie ik nog steeds een grote rijkdom aan creatieve verbeeldingskracht. Zo had ik onlangs een vijfjarig, verlegen jongetje dat niet assertief genoeg was. In de kindertherapie sessies trok hij een rode verkleedcape aan en speelde hij dat hij Superman was. Spelenderwijs maakte hij het krachtige deel in zichzelf zó sterk dat hij alle ongewenste indringers weg kon

Elise Verheul: 'Als kindertherapeut maak ik volop gebruik van de metaforen die de natuur te bieden heeft. In visualisaties wordt bijvoorbeeld de heilzame werking van de natuur opgeroepen. De herinnering aan zon, wind en geluiden van de zee helpen kinderen om even helemaal te ontspannen. Wat ze vaak ook heel leuk vinden om te doen is de zogeheten boomoefening, waarbij ze zich voorstellen dat ze een boom zijn, met onder hun voeten heel stevige wortels die tot diep in de aarde reiken. Hoe steviger de wortels, des te steviger staat de boom. Als je een kind dan probeert op te tillen, lukt dat niet. Probeer u dit maar eens met uw kleinkinderen!' Elise Verheul houdt praktijk in Nijmegen.

Voor meer informatie: www.eliseverheul.nl.

houden. In de zesde sessie trok hij zijn Supermancape uit en zei zelfverzekerd: 'Die heb ik niet meer nodig!' Hij had de Supermankrachten in zichzelf geïntegreerd. Hij stond daardoor steviger in zijn eigen schoenen en was in staat om ook zonder verkleedkleden zijn mannetje te staan. Prachtig!"

Te voorzichtig

In onze samenleving houden ouders zich, logischerwijs, bezig met het behoeden van hun kinderen voor gevaar. Maar zo leren kinderen niets. Ouders bepalen veel. Misschien teveel. Kinderen moeten zelf leren inschatten wat gevaar is en waar risico's zijn. Later moeten ze dit ook kunnen. In de vrije natuur leren ze dat; met vallen en opstaan, letterlijk en figuurlijk. Bij het nieuwe klimrek naast het huis roept moeder naar haar zoon dat hij er niet op mag, omdat hij er af kan vallen. In het bos klimt hij in een onbewaakt ogenblik in een boom, hij valt, heeft wat schrammen op zijn arm en weet voortaan dat dat geen goed idee is. Hij leert dat hoe harder hij rent, hoe harder hij valt. Kinderen leren situaties inschatten, omgaan met risico's, verantwoordelijkheid nemen, zelfstandig zijn. Ze bouwen een weerstand op, ontwikkelen hun spieren door de verschillende soorten bewegingen. Maar lang niet alle gezinnen nemen of hebben de tijd om hun kinderen bewust in contact met de natuur te brengen. Ouders zijn druk. Ze hebben hun werk, hun sportafspraken, het huishouden, de zorg voor hun kinderen. Hier is een mooie rol voor grootouders weggelegd. Zij kunnen hun kleinkinderen meenemen naar het bos en de duinen. Verheul beaamt dit: "Voor opa's en oma's is een dankbare rol weggelegd om samen met hun kleinkinderen de natuur te ontdekken en verwonderd te raken over zoveel verschillende kleuren groen."