

Goed spelen be veerkracht van



Spelen in coronatijd. Van een wrap een Corona masker maken

Na het historische moment van de 'intelligente *lock down*' op 16 maart 2020 veranderde het leven drastisch voor kinderen en ouders: niet meer naar school, thuiswerkende ouders, geen contact met andere kinderen. Gezinnen werden op zichzelf teruggeworpen en moesten in alle opzichten nieuwe verhoudingen tot elkaar en de omgeving vinden. Soms besloten twee of drie gezinnen gezamenlijk in quarantaine te gaan, zodat kinderen in wisselende samenstelling met elkaar konden leren en spelen.

vordert de kinderen

De impact van de maatregelen was groot – het afstand houden van andere volwassenen, niet meer naar de grootouders of oppas. Voortdurend handen wassen en andere hygiëne maatregelen.

Onzekerheid en angst

Zowel voor ouders als kinderen bracht de Corona-crisis veel onzekerheid en angst met zich mee, met vragen als: kun je ook ziek worden, kun je doodgaan? De zorgen van ouders over werk, inkomsten en het organiseren van het thuisonderwijs pikken kinderen bewust of onbewust op. Weer 's nachts wakker worden, onverwachte huilbuien, woede uitbarstingen of terugtrekken in een soort apathie is bij veel kinderen zichtbaar.

Kinderen zijn flexibel

Uit onderzoek blijkt dat de wijze waarop ouders omgaan met stressvolle gebeurtenissen van invloed is op hoe kinderen de situatie ervaren. Zien (en voelen) de kinderen dat de volwassenen zich na de eerste schrik herpakken, dan kunnen zij zich makkelijker schikken. Kinderen zijn flexibel en kunnen ook de prettige kant van de nieuwe situatie inzien. Bijvoorbeeld dat hun ouders nu veel thuis zijn en dat er meer gezamenlijk gebakken (meel is al een tijdlang moeilijk verkrijgbaar!) en gekookt wordt. En dat er veel meer tijd is om te spelen.

Verschillen

De verschillen tussen gezinnen en de omstandigheden waarin kinderen opgroeien worden door de Coronacrisis echter wel pijnlijk duidelijk. Want die gezelligheid is niet in iedere familie

vanzelfsprekend. Bovendien zijn veel gezinnen klein behuist en beschikken ze niet altijd over voldoende financiële middelen. En een soms toch al instabiele opvoedingssituatie vraagt extra veel van kind en ouder.

Meer bewegen

Opvallend was dat in het begin van de crisis veel jeugd de skeelers tevoorschijn haalde – alsof het zwieren over de straat een gevoel van vrijheid met zich meebracht. Daar kom bij dat het verkeer sterk afnam. Het skeeleren werkte aanstekelijk en ook ouderen wagen zich er nu op. Verlaten parkeerplaatsen bieden ideale oefenmogelijkheden.

Come-back oude spelletjes

Helaas werden speeltuinen gesloten, maar dat maakte ook een 'ouderwets' spelletje als 'stoepranden' weer populair. De beknotting van de bewegingsvrijheid opent kennelijk ook weer nieuwe perspectieven. En nu kinderen ook weer met elkaar mogen spelen, zie je hele groepen samen optrekken – vooral avontuurlijk fantasiespel is in trek. Strijdlustige kreten, veel rennen en elkaar achter na zitten zijn zeker een belangrijke uitlaatklep.

Digitaal onderwijs

Het digitale thuisonderwijs vraagt veel concentratie van kinderen en is eenzijdig op luisteren en kijken gericht. Andere zintuigen, zoals aanraken, ruiken en bewegen krijgen weinig voeding. Het aan den lijve ervaren ontbreekt. Daar komt bij dat kinderen langere tijd stil zitten als ze ook nog veel filmpjes kijken of digitale spelletjes doen. Niet verwonderlijk dus dat als zij eenmaal buiten zijn en met anderen op kunnen trekken, er volop



DR LOUISE BERKHOUT,
ORTHOPEDAGOOG, DOCENT
HOGESCHOOL LEIDEN. NA
EEN STUDIE ORTHOPEDAGO-
GIE AAN DE UNIVERSITEIT
VAN AMSTERDAM, 25 JAAR
ALS GZ-PSYCHOLOOG VER-
BONDEN AAN BEGELEIDINGS-
DIENST VOOR VRIJESCHOLEN,
DOCENT ONTWIKKELINGS-
PSYCHOLOGIE AAN PABO.

AUTEUR: LOUISE BERKHOUT

Om tot spel te komen waarin emoties verwerkt kunnen worden, is het belangrijk dat er een veilige omgeving is, waar kinderen zichzelf kunnen zijn

PRAKTISCHE ADVIEZEN

Bewegen, vooral buiten. Rennen, klimmen, skaten, balspelen, ontdekken enzovoort.

Bevorderen van het voorstellingsvermogen (fantasie) en het opdoen van echte ervaringen:

- Geef geen opdrachten, laat het aan de kinderen over
- In de (stads)natuur opzoek gaan naar spullen om mee te bouwen, iets nieuws te creëren.
- In de grond woelen en beestjes zoeken, speeltuin voor de lieveheersbeestjes en pissebedden (later weer vrijlaten) maken
- Waterwerken aanleggen in de gootsteen of een bak buiten
- Deeg kneden voor broodjes, beslag voor pannenkoeken, koken volgens eigen recept
- Kamperen onder de tafel
- Picknicken op zolder
- Tuintje maken op het balkon

Voor oudere kinderen

- Creëren van een eigen (niet-digitaal) spel
- Activiteit waar ze langere tijd mee bezig zijn zoals fiets opknappen, iets geheel nieuws maken van oude onderdelen, in de tuin werken
- Verzorgen van een maaltijd waar veel handwerk voor nodig is: snijden, raspen en kneden
- Buurtkrant maken
- Circusvoorstelling of toneelvoorstelling maken (met veel rekvisieten!)
- Geluiden vangen met telefoon en een hoorspel van maken
- Muziek of zelf een instrument maken (ocarina van klei, simpel snaarinstrument)

De tienjarige jongen die de broccoliplantjes uit zet in de tuin en vraagt hoe ver ze van elkaar af moeten staan, waarop zijn vijfjarige zusje antwoordt: 'anderhalve meter'

gespeeld wordt. Emotionele verwerking vindt op deze manier plaats zonder dat daar woorden aan te pas hoeven komen. De video opnamen van 'Childrens games' door Francis Alÿs, meestal opgenomen in vluchtelingenkampen en oorlogssituaties, geven hier een duidelijk beeld van.

Kinderlijke ontwikkeling

Beide aspecten van spelen, namelijk bewegen én samen met anderen, zijn wezenlijk voor de kinderlijke ontwikkeling. Een minstens zo belangrijke rol is weggelegd voor verbeeldend spel – dankzij dit beeldende vermogen kunnen kinderen hun eigen wereld scheppen waarin zij heer en meester zijn. Ze verwerken in hun spel de ervaringen die zij in het dagelijks leven op doen – zoals het meisje (met ouders in de Zorg) dat van een wrap een Corona masker maakte (zie bijstaande foto – red.). Of de tienjarige jongen die de broccoliplantjes uit zet in de tuin en vraagt hoe ver ze van elkaar af moeten staan, waarop zijn vijfjarige zusje antwoordt "anderhalve meter".

Veilige omgeving

Om tot spel te komen waarin emoties verwerkt

kunnen worden is het belangrijk dat er een veilige omgeving is, waar kinderen zichzelf kunnen zijn. En dat er tijd en ruimte beschikbaar is. Misschien wel een van de positieve kanten aan de Coronacrisis dat geprogrammeerde activiteiten wegvielen. Voor kinderen zijn sociale contacten belangrijk om samen met anderen een eigen fantasiewereld scheppen. Ouders en professionals moeten dus vooral de voorwaarden scheppen om het spel te laten ontstaan wat onder meer betekent: niet meteen meedoen maar meer volgen en pas indien nodig geruuststellend bijspringen.

Veerkracht

Bovenal is het van belang te beseffen dat kinderen veerkrachtig zijn. Dat wil zeggen dat ze met tegenslag om leren gaan en nieuwe manieren kunnen vinden om moeilijke situaties het hoofd te bieden. Kinderen die veilige gehecht zijn, zelfvertrouwen hebben en zelfredzaam zijn, beschikken meestal over voldoende veerkracht. Goed spelen, zowel alleen als met anderen, bevordert de veerkracht.