



**Speelgoed
info.nl**

Stichting SpeelGoed Nederland - SpeelGoedInfo
Verkiezing Speelgoed van het Jaar

www.speelgoedvanhetjaar.nl
www.speelgoedinfo.nl

Referenties

1. Van Praag, H., Kemperman, G., Gage, F.H. (2000) Neural consequences of environmental enrichment. *Nat Rev. Neurosci.* 1: 191-198.
2. Simpson, J., Kelly J.P. (2011) The impact of environmental enrichment in laboratory rats--behavioural and neurochemical aspects. *Behav. Brain Res.* 221: 246-264.
3. Hirase, H., Shinohara, Y. (2014) Transformation of cortical and hippocampal neural circuit by environmental enrichment. *Neurosci.* 280: 282-298.
4. Smith, P.K. (2010) *Children and Play.* Wiley-Blackwell.
5. Pellegrini, A.D., Smith, P.K. (1998) Physical activity play: the nature and function of a neglected aspect of playing. *Child Dev.* 69: 577-598.
6. Orr, E., Geva, R. (2015) Symbolic play and language development. *Infant Behav. Dev.* 38: 147-161.
7. Siegler, R.S., Ramani, G.B. (2008) Playing linear numerical board games promotes low-income children's numerical development. *Dev. Sci.* 11:655-661.
8. Weisberg, D.S. (2015) Pretend Play. *Wiley Interdiscipl. Rev. Cogn. Sci.* 6: 249-261.
9. Thiboudeau, R.B., Gilpin, A.T., Brown, M.M., Meyer, B.A. (2016) The effects of fantastical pretend-play on the development of executive functions: An intervention study. *J. Exp. Child Psychol.* 145: 120-138.
10. Shaheen, S. (2014) How child's play impacts executive function--related behaviors. *Appl. Neuropsychol. Child.* 3: 182-187.
11. Stagnitti, K., O'Connor, C., Sheppard, L. (2012) Impact of the Learn to Play program on play, social competence and language for children aged 5-8 years who attend a specialist school. *Aust. Occup. Ther. J.* 59: 302-311.
12. Nouchi, R., Taki, Y., Hashizume, H., Akitsuki, Y., Shigemune, Y., Sekiguchi, A., Kotozaki, Y., Tsukiura, T., Yomogida, Y., Tawashima, R. (2012) Brain training game improves executive functions and processing speed in the elderly: a randomized controlled trial. *PLoS One* 7: e29676.



Recept van de ontwikkelingspsycholoog:

Speel iedere dag 30 minuten

Goed voor welzijn, verbondenheid en ontwikkeling!



Spelen - het zij met speelgoed, of lekker buiten of met een gezelschapsspel - vindt iedereen leuk. Logisch, want als een activiteit niet leuk is, kan het geen spelen zijn. De vraag is of wij - en dan denk ik vooral aan onze kinderen - er nog wel voldoende aan toe komen... Kinderen hebben tegenwoordig een volle agenda: school, huiswerk, sporten, clubjes, noem maar op. En de rest van de vrije tijd wordt al snel opgevuld met digitale activiteiten zoals sociale media en computergames. Allemaal belangrijk en leuk, maar blijft er nog plek voor al dat mooie 'echte' speelgoed en de leuke spelletjes die we met zijn allen gezellig aan de tafel kunnen spelen?

Spelen: wetenschappelijk bewezen dat het slimmer maakt

Kinderen en jongeren hebben het druk, en voor de ouders is het al niet anders. Nemen we nog wel de tijd om leuke dingen samen te doen binnen het gezin? Om even samen aan tafel te gaan zitten om een spelletje te doen? In sommige gezinnen wordt veel (samen) gespeeld. In andere gezinnen wordt maar zelden of helemaal niet gespeeld. Spelen - en vooral samen spelen - is niet alleen heel leuk, het verbindt en is belangrijk voor de ontwikkeling van jong en oud. Hoog tijd om het spelen weer in ere te herstellen! **Mijn voorstel voor een gezond dagmenu aan activiteiten: speel gemiddeld minstens een half uur per dag met speelgoed of een echt spel, en het liefst samen.** Ook goed om tegenwicht te bieden aan de verslavende verleiding van computerspelletjes en sociale media. Digitale spellen horen er tegenwoordig voor veel kinderen en volwassenen gewoon bij, maar we moeten daarbij wel oppassen dat er geen monocultuur ontstaat. Voor sommige kinderen en volwassenen kunnen digitale spelletjes dusdanig verslavend zijn dat er steeds minder ruimte en interesse overblijft voor andere activiteiten. Denk aan huiswerk maken, bewegen, dingen samen met anderen doen, sporten, clubjes... Sociale contacten en zelfs de nachtrust kunnen in het geding komen.

In het opvoeden past een breed scala aan leuke en leerzame activiteiten die spelenderwijs bijdragen aan de ontwikkeling van allerlei vaardigheden van onze kinderen. Kijk naar jonge dieren en zie hoe zij met duidelijk plezier spelen en intussen alles leren wat ze voor

later nodig hebben. Dat is ook gebleken uit wetenschappelijk onderzoek: wanneer jonge dieren opgroeien in een verrijkte omgeving met veel mogelijkheden om te exploreren (spelen), dan worden ze slimmer. Hun hersenen ontwikkelen zich beter en maken meer verbindingen^{1,2,3}. Spelen is van nature 'ingebakken' bij zoogdieren⁴ en als het voor andere dieren belangrijk is, dan geldt dat op zijn minst ook voor mensenkinderen. Door kinderen van jongs af aan gevarieerde spel mogelijkheden te bieden kunnen ze hun wereld op een veilige en positieve manier leren kennen, kunnen ze allerlei vaardigheden ontwikkelen en hun talenten ontdekken. Voor een brede harmonieuze ontwikkeling is spelen onontbeerlijk!

Kortom: bied je kinderen en jezelf de mogelijkheden en de ruimte om lekker te spelen. In elk geval een half uur per dag. De belangrijkste redenen op een rijtje:

► Ontspanning en plezier beleven

Spelen doen we omdat het leuk is. Lekker ontspannen na vermoeiende activiteiten! Spelen zorgt voor een fijn gevoel en het mooist is als je dat met gezinsleden of vrienden kunt delen. Regelmatig leuk bezig zijn geeft ook op andere momenten een positief gevoel. Je krijgt er energie van en kunt allerlei minder leuke dingen beter aan. Spelen is even bijtanken en vitamine opdoen voor de rest van de dag. Een goede medicijn tegen somberheid! Fysiek spelen is goed voor lichaam en geest⁵.

► Hechting

Op de jonste leeftijden bevordert het samen spelen met een ouder de hechting. Vanuit het gevoel van de veiligheid die de ouder biedt, kan je kindje nieuwe en misschien wel spannende dingen ontdekken en zijn of haar wereld leren kennen. Het (fysiek) samen spelen bevordert de communicatie, de taalontwikkeling, de motoriek en het begrip van oorzaak en gevolg⁵. Spelen legt in deze levensfase de basis voor zelfvertrouwen en gezonde sociale interacties op latere leeftijd.

► Fantasie, creativiteit, symbolisch denken

Na de babytijd komt daar dan het spelen met voorwerpen en de ontwikkeling van fantasiespel, creativiteit en symbolisch denken bij. Spelen met poppen, thee-

serviesjes, auto's en blokken. Denk ook aan de ontwikkeling van taal⁶ en het getalbegrip⁷: spelenderwijs krijgen kinderen inzicht in aantallen en hoeveelheden. Fantasiespel bevordert daarnaast de ontwikkeling van de executieve functies, vaardigheden als plannen en flexibel denken, nodig voor doelgericht gedrag^{8,9,10}.

► Sociale vaardigheden en emotieregulatie

Op alle leeftijden biedt de speel- en spelsituatie de mogelijkheid om je kinderen in een gecontroleerde, positieve omgeving om te leren gaan met uitdagingen op sociaal-emotioneel gebied: leren om samen te spelen en met regels en frustraties om te gaan. Vragen om mee te doen, wachten op je beurt, geven en nemen, leren om met verlies om te gaan. Goed voor het opdoen van sociale vaardigheden en het omgaan met emoties¹¹.

► Verbondenheid

Samen spelen of een spelletje spelen zorgt voor verbondenheid in het gezin of tussen vrienden. Wat is er fijner dan samen leuk bezig zijn, vrolijkheid en spanning te delen? Tijdens het spel kunnen we de waan van alledag achter ons laten en samen genieten. Tegenstellingen kunnen even vergeten worden en we kunnen op een positieve manier met elkaar bezig zijn en samen plezier hebben. Een goed moment om te communiceren en dingen met elkaar te delen en de band weer aan te halen. Zeer aan te bevelen voor pubers met moeilijke ouders! Ook fijn om de band tussen de generaties warm te houden. Opa's en oma's kunnen ook heerlijk meedoen.

► Kennis opdoen

Spelen is leerzaam van 0 tot 99 jaar! Als baby leer je de wereld die via je zintuigen binnen komt te begrijpen en met je handen en voeten te manipuleren. De peuter leert een kopje thee inschenken, haar kammen, met auto's rijden, torens bouwen, voetballen, de pop verzorgen, over kleuren en aantallen, oorzaak en gevolg. Wat oudere kinderen vinden het vaak leuk om met schoolse kennis bezig te zijn in educatieve spelletjes. Nog wat later wordt het leuk om met anderen in competitie te gaan over wie het meeste weet in letter- en woordspelletjes of kennisspellen waar het hele gezin aan mee kan doen.

► Logisch denken, plannen en strategisch inzicht

Vanaf ongeveer acht jaar worden kinderen steeds beter in het doorzien en toepassen van de regels in een spel. Hoe kun je je tegenstanders te slim af zijn? Vooruit kijken, bluffen, op het juiste moment toeslaan: het zorgt voor veel spanning. Spellen bevorderen daarmee het vermogen om te plannen en het strategisch inzicht. Ook heel waardevol in het echte leven.

► Je hersens fit houden

Waar spelen en spellen op jonge leeftijd de ontwikkeling van de hersenen en allerlei vaardigheden bevordert, kunnen speelactiviteiten op hogere leeftijd er juist voor zorgen dat onze hersens getraind en fit blijven¹². Voor dementerende bejaarden kan een eenvoudige speelactiviteit plezierige afleiding geven in het dagelijks leven en zorgen voor verbondenheid met familie en anderen.

Met zoveel positieve eigenschappen van spelen en spellen kan de conclusie alleen maar zijn dat we meer moeten spelen. En vooral meer samen moeten spelen. Speel als ouder van jongs af aan met je kinderen of zet ze samen aan het spelen en blijf dat doen. Het perfecte recept voor een harmonieuze ontwikkeling van je kinderen en het gezin.

Nog enkele tips tot slot:

- Zorg voor een gevarieerd aanbod van speelgoed en spellen.
- Zorg dat het uitdagingniveau aansluit bij wat je kind aan kan. Als kinderen van verschillende leeftijden meedoen met een spelletje, maak dan de regels soepeler voor de jongsten of laat ze met een ander kind meespelen.
- Help je kind goed op gang, zeker als de spelregels ingewikkeld zijn voor je kind.

Ger Ramakers, Ontwikkelingspsycholoog
OntwikkelingsAdvies.nl

