

NAAR BUITEN MET JONGE KINDEREN

**60 natuurervaringen voor baby,
dreumes en peuter**

Denise Enthoven

KNNV UITGEVERIJ

VOORWOORD

JOLANDA MAAS



4

In de afgelopen decennia zijn we als mens steeds verder van de natuur af komen te staan. We wonen in een omgeving met weinig groen, bestraten onze tuinen, laten onze kinderen spelen op grijze betonnen schoolpleinen en werken en ontvangen zorg in voornamelijk grijs stedelijk gebied. Als we echter terugkijken naar onze ontstaansgeschiedenis, hebben we het grootste deel daarvan geleefd in een natuurlijke omgeving. Ons hele systeem is dan ook nog afgesteld op het overleven in een natuurlijke omgeving. Het is niet voor niets dat mensen in steden vaak meer mentale gezondheidsproblemen hebben en dat juist in woonwijken met meer groen mensen minder mentale klachten hebben. En dat we ons blijer en gelukkiger voelen in een groene omgeving.

Gelukkig begint het tij te keren. Mede door de urgentie om de woonomgeving biodiverser en klimaatbestendiger in te richten en door de toenemende kennis over het belang van natuur voor de gezondheid van mensen en in het bijzonder onze kinderen, neemt de hoeveelheid groen in onze leefomgeving weer een beetje toe. Als we dit relateren aan het thema van dit mooie boek, zien we



bijvoorbeeld dat ook steeds meer kinderopvanglocaties investeren in een groene buitenruimte. Door daar meer groen toe te passen komen jonge kinderen vanzelfsprekend in aanraking met de natuur. En het in contact brengen van jonge kinderen met groen is belangrijk!

5

Ten eerste omdat er steeds meer onderzoek komt dat laat zien hoe belangrijk contact met natuur voor het jonge kind is. In dit boek worden verscheidene belangrijke studies over het belang van groen voor kinderen aangehaald. Kort samengevat zien we in de literatuur dat contact met groen belangrijk is voor de fysieke, sociale, emotionele, cognitieve en morele ontwikkeling van kinderen. Contact met natuur geeft een stimulans aan de zintuigen (natuur kun je ruiken, proeven, voelen, horen en zien), de motorische ontwikkeling (denk aan balanceren op een boomstam of het verzamelen van beukenootjes op je vingers), bevordert het zelfvertrouwen (als je een hut bouwt die blijft staan, dan geeft dat een geluksgevoel) en zo kan ik nog wel even doorgaan.

Ten tweede is het in contact brengen van jonge kinderen met natuur belangrijk omdat het zien van natuur en het besef dat je een omgeving op een natuurlijke manier kunt inrichten ervoor kan zorgen dat kinderen zelf op latere leeftijd ook meer waardering zullen hebben voor een natuurlijke omgeving. Dit maakt de kans groter dat zij zelf ook ooit hun omgeving op een natuurlijke manier gaan inrichten.

6

Iedereen kan, soms met wat meer inspanning, wel een natuurrijk plekje in de buurt vinden. Natuur is overal; denk aan de wolken, een boom, een klein perkje. Wat echter vaak ontbreekt is inspiratie voor hoe je jonge kinderen kunt verbinden met deze natuur. Hoe zorg je ervoor dat baby's, dreumesen en peuters ook echt de natuur ervaren?

Het antwoord daarop vind je in dit boek. Een belangrijk boek als je het mij vraagt. Want juist die stap naar concrete ervaringen in de natuur die je het jonge kind kunt bieden, ontbreekt vaak bij de ouders.

Zelf ben ik moeder van een zoon van 13 en een dochter van 5. Met beiden heb ik vaak de natuur opgezocht door naar de kinderboerderij te gaan en natuurspeeltuinen te bezoeken, maar ook door ons samen te verwonderen

over de natuur. Wat had ik graag dit boek gehad toen mijn kinderen nog zo jong waren. Hoewel mijn dochter en ik nog steeds met hevige regenbuien lekker door de plassen stampen, had ik veel van de activiteiten die in het boek staan graag vroeger met mijn kinderen gedaan. Gelukkig zijn heel veel van de beschreven activiteiten ook heel leuk voor oudere kinderen, dus ik heb ook nu nog genoeg inspiratie om mijn kinderen te verbinden met de natuur.

Het boek is niet alleen relevant voor ouders, maar ook voor medewerkers van kinderopvanglocaties, en het zou ook op consultatiebureaus moeten liggen om wachtende ouders te inspireren. Op die manier creëren we een toekomstige generatie die om natuur zal vragen gedurende het leven en die daarmee een grotere kans heeft gezond op te groeien.

Ik wens iedereen veel leesplezier, en vooral veel plezier met de activiteiten samen met de kinderen.

Jolanda Maas

Universitair Hoofddocent, Afdeling Klinische, Neuro- en Ontwikkelingspsychologie aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

7

INHOUDSOPGAVE

Hoe lees je dit boek?	11		
VANAF 0 JAAR	15	VANAF 1,5 JAAR	59
Vliegen van dichtbij	16	Geheime box	61
Gretig gras	19	Schitterende schelpen	62
Master mobiel	20	(Kerst)boom of plant versieren	64
Stapelgekke stenen	24	Bazige blote voeten	67
Zwemmen in de natuur	26	Sterke stenen	70
Vurig vuur	29	De ijskoning	73
Regenboog bekijken	31	Speuren naar kleuren	75
Nachtwandeling maken	33	Magisch memory	77
Met meloenen rollen	34	Knetterende keuken	78
Drijvende stokken en		Zinderend zand	80
zinkende stenen	38	Puzzelplezier	83
Hanger van wilgentenen	40	Visfantasie	85
Warrige wolken	42	Raadselachtige regen	86
Vette vacht	43	Loeiende koeien	88
Vluchtige vleugels	44	Sensory smaak	90
Veermassage	46	Koning Dreumes	92
Gekke geluiden	48	Gekookt ei werpen	95
Natuurlijk: babygym	50	Deel je schat	97
Makkelijk met modder	53	Schaduwschuw	98
Knotsgekke kruiden	54	Lepel in de grond	101
IJzig ijs	57	VANAF 2,5 JAAR	103
		Natuurstilleven	105
		Verjaardagsspecial	106
		Noten	108
		Tel je suf	110
		Fantasie en magie	114

Verrassende vogels	116
De stentuin	120
Modderarcheoloog	122
Zonsondergang kijken	124
Aardappelfabriek	126
Schuimfeest	128
Verven met vloeistof	131
Buitenspelen met risico	133
Balansboom	135
Bloemenontdekkingstocht	137
Bijzonder buiten slapen	138
Bramen bewonderen	139
Tiny dierentuin	142
Extreme weersomstandigheden ervaren	144
De ijskoningin	146
NAWERK	149
Inspirerende boeken	151
Inspirerende organisaties	152
Dankwoord	157
Literatuur	158

HOE LEES JE DIT BOEK?



In dit boek vind je handvatten om kinderen vanaf de geboorte kennis te laten maken met de natuur. Het boek is opgedeeld in de categorieën vanaf 0 jaar (baby), vanaf 1,5 jaar (dreumes) en vanaf 2,5 jaar (peuter). Veel activiteiten die je vanaf 0 jaar kunt doen, zijn ook geschikt voor een dreumes, peuter of ouder kind. Alle kinderen ontwikkelen zich in hun eigen tempo, de leeftijdsclassificatie is dan ook slechts een richtlijn. Als het kind al 4 jaar (of ouder) is, kun je met alle activiteiten in dit boek aan de slag. Het aantal (natuur)activiteiten wordt dus steeds groter naarmate het kind ouder wordt. Alle natuurervaringen worden op genderneutrale manier aangeboden. Dit betekent dat er gebruikgemaakt wordt van onzijdige voornaamwoorden of meervoud.

Bij de activiteiten worden zo veel mogelijk zintuigen geprikkeld. Baby's, dreumesen en peuters vinden het fascinerend om alles te ontdekken met hun zicht-, smaak-, geur-, gehoor- en tastzintuigen.



Voelen



Zien



Proeven



Ruiken



Bewegen



Horen

12

Bovenstaande symbolen geven weer hoe de ontwikkeling geprikkeld wordt tijdens de besproken activiteit.

Je kunt de activiteiten in dit boek gebruiken ter inspiratie, maar volg ook vooral de ontwikkeling en beweging van het kind. Vaak weet het kind zelf goed wat het graag wil doen, en is daarbij ook nog meester in creativiteit.

In de 'Wat zegt de wetenschap'-blokken vind je uitgebreide achtergrondinformatie passend bij de activiteit.

WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

De omgang met het geslacht van kinderen heeft al tijdens de beginfase invloed op de ontwikkeling. Het type speelgoed heeft invloed op de manier van uitdrukken, fantasie, interesse, ontdekking, constructie, educatie, cognitieve ontwikkeling en het leren over de rol van je geslacht. Onderzoek laat zien dat de voorkeurskeuze van speelgoed van het kind afhankelijk is van de voorkeurskeuze van de ouders. Hierin bleek dat de ouderlijke voorkeur geassocieerd was met het type geslacht. Met andere woorden: jongens kregen voornamelijk jongensspeelgoed en meisjes vooral meisjesspeelgoed.¹ Ook blijkt uit onderzoek dat

'vrouwelijk' speelgoed fysiek aantrekkelijk is, gericht op verzorging en huishoudelijke vaardigheden. 'Mannelijk' speelgoed daarentegen was gericht op geweld, competitie, opwinding en met meer gevaarlijke componenten. Het speelgoed dat meer educatief was en voor de fysieke ontwikkeling van kinderen bedoeld was, werd onder neutraal en matig mannelijk geschaard. Hieruit werd geconcludeerd dat mannelijk en vrouwelijk speelgoed minder goed voor de algehele ontwikkeling zijn dan neutraal educatief speelgoed.²

Laat de natuur nu juist die rol van neutraal speelgoed vervullen tijdens de opvoeding!



**VANAF
0
JAAR**

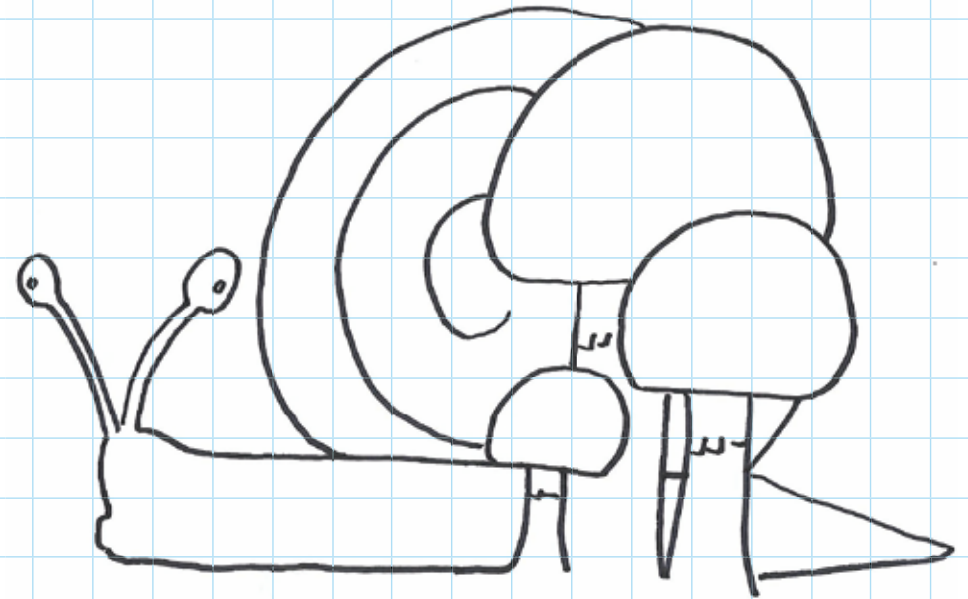
VLIEGEN VAN DICHTBIJ

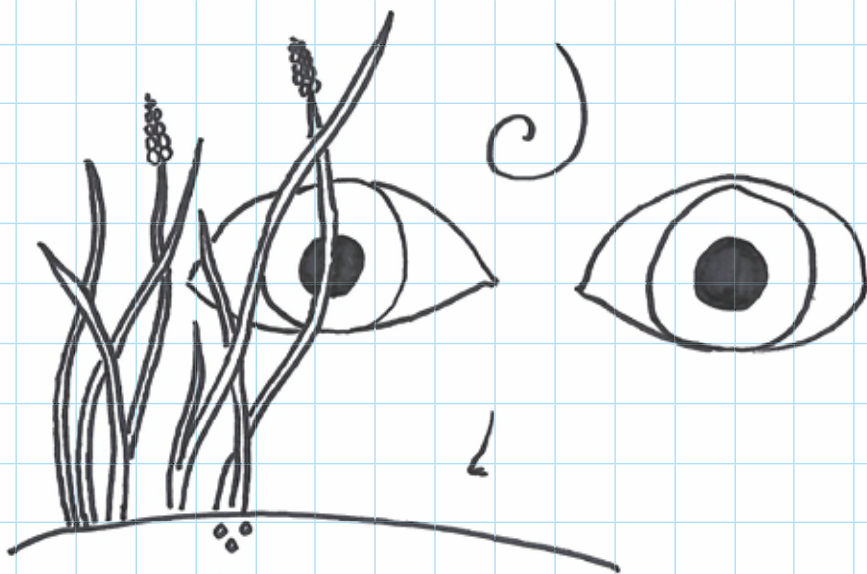


16

Pas vanaf ongeveer 3 maanden zien kinderen voorwerpen op alle afstanden. Tussen de 3 en 6 maanden verscherpt dit zicht zich. Na 6 maanden zien ze al redelijk goed, toch blijft het zicht in de eerste jaren zich steeds verder ontwikkelen.

Speel samen met het gezichtsvermogen. Dit kan als je bijvoorbeeld in de natuur aan het wandelen bent. Houd baby's stevig vast op heuphoogte en laat ze 'vliegen' over de bosgrond, langs een grote boomstam of over het zand op het strand. Door te spelen met de afstand van baby tot voorwerp stimuleer je het gezichtsvermogen. Wie weet zie jij ineens ook andere dingen nu je vanuit een ander perspectief kijkt.





WIST JE DAT... er in Nederland heel veel verschillende soorten gras te vinden zijn? Elk type gras heeft unieke eigenschappen, bijvoorbeeld ideaal om op te liggen, goede voedingswaarde voor de veeleert of geschikt om op te voetballen.



GRETIG GRAS



Als je klein bent, zie je alles vanuit een ander perspectief. Ga af en toe op je hurken zitten of op de grond liggen en bekijk de omgeving van de baby vanuit dat perspectief.

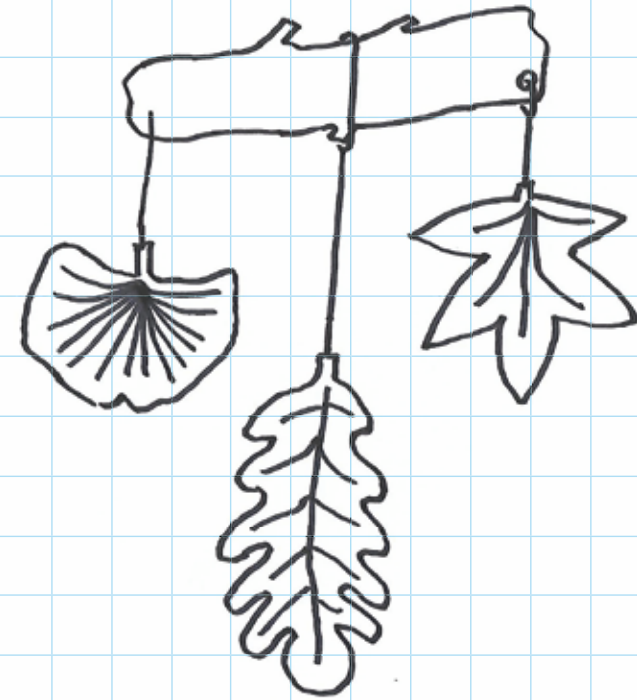
Ga samen buiten op een stukje gras liggen. De baby kan op de rug of buik gaan liggen. Ga er zelf lekker naast liggen en bekijk (en bespreek) samen de dingen die je ziet. De grassprietjes en kruiden zien er ineens heel anders uit van dichtbij. Misschien heb je geluk en bloeit het gras, waardoor er fascinerende graspluimen ontstaan die baby's met handen en voeten kunnen ontdekken. Als baby's rond de 6 maanden oud zijn, zullen ze misschien al wat grassprietjes proberen te plukken of verplaatsen met de handen. Laat de grote ontdekkingstocht beginnen.

MASTER MOBIEL



Een mobiel boven het bedje, de verschoontafel of de box zorgt voor visuele schoonheid. Baby's kunnen de objecten volgen of juist gefocust bekijken. Daarnaast kan het een referentiepunt zijn. Door de mobiel kan de baby zich oriënteren en weet het kind waar het zich bevindt en wat er gaat gebeuren. In de eerste maanden zullen baby's de verschillende onderdelen van de mobiel vooral met de ogen volgen, maar naarmate zij ouder worden gaan ze steeds meer spieren in de nek en armen gebruiken om de verschillende onderdelen te onderzoeken.

Maak een mooie mobiel voor een baby en hang hem vanaf de geboorte op. Je kunt er elke 2 tot 3 weken nieuwe dingen aan hangen. Begin met wat materialen uit de natuur met een groot contrast. Denk aan wat lichte en donkere bladeren bijvoorbeeld met verschillende vormen. Drie tot vijf items is voldoende om een baby te fascineren en niet te overstimuleren. Merk je dat de baby



WIST JE DAT... een boom buiten an sich al een mobiel is voor baby's? De bewegende bladeren en takken zorgen voor een spectaculaire lichtshow met dansende schaduwen waar een baby minutenlang naar kan staren.



op de huidige mobiel is uitgekeken? Maak (samen) een nieuwe! Leg uit wat je doet en verander de samenstelling. Op deze manier is er geen plotselinge verandering in het referentiepunt voor de baby, maar kun je toch voor vernieuwing zorgen.

22 Zoek buiten één of twee stevige takken of gebruik bamboestokken of iets anders wat je nog in huis hebt. Knoop deze met wat touw stevig aan elkaar en hang vervolgens verticale touwtjes aan de uiteinden. Kies nu de attributen die je aan de mobiel wilt gaan hangen. Daarbij kun je van alles kiezen. Denk aan de seizoenen (bladeren/kleur), voedsel (gedroogde kruiden) of gevonden schatten in de natuur (veren/schelpen). Hoe lichter het materiaal is dat je gebruikt, hoe beter het beweegt in de ruimte. Een lichte windvlaag door beweging in de omgeving kan dan al zorgen voor een speels effect in de mobiel. Denk eraan om materialen van vergelijkbaar gewicht te gebruiken of speel met de lengte van de touwtjes om de mobiel in evenwicht te houden.



WAT ZEGT DE WETENSCHAP?

De hoeveelheid groen in de omgeving van een zwangere vrouw heeft al invloed op de (ontwikkeling van de) baby. Zo krijgen vrouwen die vaker aan groen blootgesteld zijn een kind met een hoger geboortegewicht en is bovendien het risico van een laag geboortegewicht kleiner.

Een groene omgeving zorgt tijdens de ontwikkeling van het kind voor meer fysieke activiteit, een lager risico op obesitas en een lagere kans op de ontwikkeling van neurologische ontwikkelingsstoornissen, zoals onoplettendheid.³

