

SPEEL!

Leesexemplaar

NATHALIE DE MARTELAERE

SPEEL!

*Inspiratie om slim
te spelen en ontdekken*

P E L C K M A N S

Voor jou, nonkel Freddy. Je was mijn creatieve inspirator en dat ben je nog steeds. In mijn hart en hoofd beleef je alles mee.

En voor mijn kinderen en alle kinderen ter wereld. Omdat ik hoop dat jullie veel kansen krijgen om te mogen spelen...

© 2022, Nathalie De Martelaere en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke vooraf-
gaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval
van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wet-
geving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored
or made public by any means whatsoever, whether electronic or
mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Bij de samenstelling van *SPEEL!* hebben wij teksten en illustraties
ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen.
Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

OMSLAGONTWERP Pelckmans Uitgevers nv
VORMGEVING Evelien Gillis - Goldmund
FOTO'S Yves Schepers

D/2022/0055/55
ISBN 978 94 6401 439 6
NUR 450, 854

pelckmans.be

-  facebook.com/pelckmans.be
-  twitter.com/Pelckmans_be
-  instagram.com/pelckmans.be



Inhoudstafel

| | |
|----|--|
| 18 | VOORWOORD |
| 20 | WAAROM IK DIT BOEK SCHREEF |
| 23 | HOE GEBRUIK JE DIT BOEK? |
| 24 | Maateenheden |
| 25 | SPELEN MET KINDEREN: DIT MOET JE WETEN |
| 25 | Het zorgt voor verbinding |
| 26 | Het duurt niet (altijd) lang |
| 27 | Het zorgt voor inzicht |
| 28 | Het versterkt de executieve functies |
| 31 | Het helpt bij emotieregulatie |
| 32 | Het is een dekmantel voor taakjes |
| 33 | Het helpt in conflictsituaties |
| 34 | Het is de ultieme motivator |
| 34 | Het zal niet altijd proper zijn |
| 35 | En vooral: het is goed voor de sfeer |
| 36 | SENSOPATHISCH SPEL ALS BREINBOOST |
| 38 | Thuis of in de klas: ontdektafels |
| 39 | Hoe begin je eraan? |
| 42 | Een speelkoffer to go |
| 44 | SPELEN VERDIENT AANDACHT IN DE KLAS |
| 47 | SPEELGOED |
| 47 | Je kan het aanbieden... |
| 48 | ... maar het is niet noodzakelijk om te spelen |
| 48 | Hoe berg je het op? |
| 49 | Ga voor duurzaam en tweedehands speelgoed |
| 50 | Maak er een ruildeal van |
| 50 | Gebruik je het niet meer? Schenk het weg |
| 51 | DE NATUUR IS EEN SPEELTUIN |

- 54 ELK SPEL BEGINT MET EEN UITNODIGING
- 56 EHBS: EERSTE HULP BIJ SPELEN
- 56 Help! Mijn kind kan niet spelen
- 57 Papa, ik verveel mij!
- 57 Maar ik ben helemaal niet creatief!
- 60 De basis: jouw boodschappenlijstje
- 61 Wat te doen met al die kunstwerken?
- 62 HERINNERINGENDOOS
- 62 GROTE MAP MAKEN
- 62 APPS OM KUNSTWERKJES TE BEWAREN EN TE DELEN
- 63 WISSELLIJST
- 63 KLEDINGHANGERS
- 63 MAGNETISCHE MUUR
- 63 PRIKBORDMUUR
- 63 STALEN KABEL
- 64 DE BASISPRINCIPES VAN *SPEEL!*
- 64 **Sensopathische activiteiten**
- 64 **Plezier, plezier, plezier**
- 65 **Eenvoudig en authentiek**
- 65 **Educatief: speel je slim**
- 66 **Laat het los: *trust the process!***



Activiteiten



- 67 VOOR DE DIY'ER
 - 68 Lichttafel
 - 68 Lichttafel met pootjes
 - 69 Snelle hack om een lichtbak te maken
 - 69 Speelbak voor *sensory play*
 - 70 Plexiwand
 - 72 *Art wall*
 - 73 Bloemenpers

- 74 KNEDEN EN KLIEDEREN MAAR!
 - 76 Witte klei
 - 76 Zoutdeeg
 - 77 Zanddeeg
 - 77 Speeldeeg
 - 77 Basisrecept: zonder koken
 - 78 Basisrecept: koken
 - 78 Alternatief recept: zonder koken
 - 79 Waarom speeldeeg aanbieden?
 - 80 Speeldeeg natuurlijk kleuren
 - 81 Lavendelspeeldeeg
 - 82 Sinterklaasspeeldeeg
 - 83 Paardenbloemspeeldeeg
 - 84 Basilicumspeeldeeg
 - 84 Speeldeeg met verse kruiden
 - 86 Zandspeeldeeg
 - 86 Speeldeegstempels
 - 88 *Fizzy cloud dough*
 - 89 Slijm
 - 90 Fluffy slijm
 - 91 Helder slijm
 - 91 Natuurlijk slijm
 - 91 FLUBBERSLIJM
 - 92 NATUURLIJK CHIASLIJM
 - 92 NATUURLIJK MELKSLIJM
 - 92 NATUURLIJK ZANDSLIJM
 - 93 'EETBAAR' GLOW-IN-THE-DARKSLIJM
 - 93 'EETBARE' WATERPARELS



- 94 **Modder**
94 Kunst met modderverf
95 Modderverfcupcakes
96 Modderlookalike
97 Modderkeuken
- 98 **Oobleck**
98 Chiazaadoobleck
- 100 **Kleurenpoeder**
- 101 **Natuurlijke lijm**
101 Methode 1: koken
101 Methode 2: niet koken
- 102 **SENSOPATHISCH SPELEN**
- 103 **Ontdektafels**
103 Gekleurde rijst, zout, pasta en zaden maken
105 Winterontdektafel
106 Zomerontdektafel
108 Echt strand
108 Lenteontdektafel
109 Herfstontdektafel
109 Halloweenontdektafel
- 111 **Speelzand**
111 Speelzand in enkele seconden
112 'Eetbaar' speelzand
112 'Eetbaar' speelzand van ontbijtgranen
113 Maanzand
113 'Eetbaar' maanzand
- 114 **Sensopathische flesjes**
- 116 **Geurmemory**
- 117 **Nepsnieuw**
- 118 **Regenboogschuim**
118 Eetbare en vegan optie
- 119 **Plakmuur**
- 120 **Ijskoude verrassingen**
- 121 **Chia-ijseieren**
- 123 **Dinofizzeieren**
- 126 **Verrassingsijseieren**
- 127 **Toverbrouwsels**

- 131 **MET NATUURLIJKE MATERIALEN**
- 132 Zonnevanger van wilde bloemen
- 133 Blaadjes printen op stof
- 135 Schelpen versieren
- 136 Kunst met schatten van de aarde
- 136 Verven
- 137 Inkleuren en opvullen met wat je vindt in de natuur
- 138 Met zaden, planten en pasta
- 139 **Met stokken en stenen aan de slag**
- 139 Stenen en bladeren marmeren
- 140 Steengoede verhalen
- 141 Tovertakken
- 142 Katapult
- 143 **Natuurlijke lantaarns**
- 144 Eieren natuurlijk kleuren
- 146 Zelf zaaipapier maken
- 147 **Zaadbommen maken op twee manieren**
- 147 Geschenksaadbommen
- 147 Gewone zaadbommen
- 148 Bloemen drogen
- 149 Heksensoep
- 150 **DAAR LEER JE WAT VAN**
- 151 Educatief darten
- 152 Een ellenlange oefening
- 153 Schaduwspeel
- 155 Boutenmuur
- 157 Viltten kerstboom
- 159 Zoekplaatzaklamp
- 161 Duplo en Lego
- 162 Legokoffer voor onderweg
- 164 Dobbelspel verzinnen
- 165 Schrijfmotoriek speels oefenen
- 166 Geluidenmemory
- 167 Splitsmachine
- 167 Splitskaart
- 168 Splitsmachine
- 169 Rekenmonster



- 171 Spiegelen
 - 172 Offline programmeren
 - 174 Afwasbaar bord
 - 175 Houten flipperkast
 - 177 Schoonheidssalon
 - 178 Magnetische koffer
 - 179 Activiteitenmap voor onderweg
 - 180 Telstokjes/woordenmakers
 - 181 Letters en cijfers maken voor de *sensory* bak
 - 181 Het menselijk lichaam
- 183 KOSTELOOS OF GEÛPCYCLED
- 184 Dankbaar karton
 - 185 *Sensory* puzzel
 - 186 Knijpkunstwerk
 - 186 Mag ik een tattoo?
 - 187 Activiteitenwiel
 - 188 Schattendoosje
 - 190 Sokpoppen in het theater
 - 190 Theater
 - 190 Sokpoppen
 - 192 Borduren op plastic of karton

- 193 **Homemade badkrijtjes**
194 **Zelf wasco's maken**
195 **Veelzijdige zwemnoodles**
197 **Kartonnen draak**
198 **(Glow-in-the-dark) vlinders en kevers**
200 **Kleurrijke of natuurlijke vleugels**
200 **Gekleurde vleugels**
201 **Natuurlijke vleugels**
202 **Elfendeurtjes**
204 **Autoroute**
205 **Reis rond de wereld**
206 **Laagjeskunstuil uit karton**
- 207 **HOP, NAAR BUITEN!**
208 **Flowergram**
210 **Natuurlijke verfkwasten**
211 **Insectenhotel**
213 **Bubbelige bubbels**
213 **Basisrecept bubbelsop voor kleine bellen**
213 **Basisrecept bubbelsop voor megabellen**
214 **Zelf bellenblaasstokjes maken**
214 **Bellenblaasbloemen**
215 **Regenboogbubbels**
216 **Bubbelslang**
218 **Gi-gan-tisch kunstwerk**
219 **Blotevoetenpad**
220 **Tentenkamp**
221 **Levend ganzenbord voor buiten**
222 **Moddergezichten**
225 **Een tipi maken**
226 **Natuurlijke zoektocht met schattendoosje**
227 **Schattenstok**
229 **Natuurbingo of -zoektocht**
230 **Hinkelbaan**
231 **Kamperen in de tuin en broodstengels maken**
232 **Sponsbommen**
233 **Waterbaan**
236 **Nummerplatenspel**

237 **VERVEN MAAR!**

- 239 Enkele schilderhacks
- 240 **Je eigen verf maken**
 - 240 Waterverf
 - 241 Temperaverf (met eigeel)
 - 241 Met bloem
 - 242 Afvalvrije waterverf
 - 243 Foamverf
 - 244 Stoepverf
 - 244 KRIJTVRF
 - 244 FLUFFY STOEPVERF
 - 245 Raamverf
 - 245 Badverf
 - 247 Zelf krijt maken
 - 248 'Eetbare' vingerverf maken
- 249 **Dotmarkers!**
- 252 **Verven met ijsblokjes en room**
- 253 **Knoeivrije verfkunst**
- 254 **Knoeivrij verven voor de allerkleinste Picasso's**
- 255 **Gekke kapsels**
- 255 **Monoprinten**

257 **EXPERIMENTEREN**

- 258 Professor in een experimentenlab
- 262 Marmeren met melk
- 264 Tovertekening
- 266 Kristaltekening
- 267 Vulkaanuitbarsting
- 269 Geheime boodschap 1
- 270 Geheime boodschap 2
- 270 Elektrisch circuit
 - 271 Alternatief
- 273 Magische zouttekening
- 274 Bioplastic suncatchers
- 275 Regenboogwater
- 276 Lavalamp
- 277 Olifantentandpasta
- 278 Vuurwerk!

- 279 **Kristallen en geoden**
279 Kristallen met borax
280 Kristallen met suiker
280 Geoden
- 282 **Krijtmarmeren**
- 283 **Magnetisch verven**
- 284 **Slijm dat van kleur kan veranderen**
- 285 **CADEAUTJES MAKEN**
- 285 **DIY-beautyproducten**
286 Badklei
286 Scrub
287 Badzout
288 Bruisballen
289 Lippenbalsem
289 *Bath melts*
- 290 **Schuddebol**
- 291 **Zoutdeegvingerafdruk**
- 292 **Gebrandschilderd glas**
- 293 **Theelichthouder met bijenwas**
- 295 **Toverkaart maken**
- 297 **De mooiste fotolijst**
- 298 **Weefgetouw**
- 303 **DANKWOORD**







Voorwoord

Als je geluk hebt, breng je het grootste deel van je kinderjaren al spelend door. Ik deed dat het liefst in de nabijheid van mijn ouders of tante en nonkel. Veel herinneringen aan speelgoed heb ik niet, al weet ik wel dat ik van mijn ouders veel speelgoed kreeg. Bij mijn tante, nonkel en grootouders was dat echter niet het geval. De omgeving was mijn speelwereld. Ik tekende heel graag en wanneer mijn nonkel een opdracht moest maken of reclameborden schilderde, kreeg ik dan ook zelf wat papier of kwasten. Ik stond bij hem en wou ook typen als hij met de computer werkte. Ik sorteerde de knopen en kralen wanneer mijn tante aan het naaien was en kreeg zelf een lapje stof om steken te leren maken. Ik wou mee poetsen als mijn tante het stof afdeed. Ik kookte mee, hielp met de afwas, dekte mee de tafel en nam deel aan de dagelijkse gebeurtenissen. Dat zijn de zaken die ik me nu, als volwassene, nog helder kan herinneren. De muziek die er speelde, de geur die er hing, het warme gevoel dat ik er had. Ik was creatief met de middelen die ik had. Ik kon me uren amuseren met een washandje en een borsteltje in het bad en ik verzong de meest fantastische verhalen. Geen badspeelgoed, geen dure spullen. Ik speelde gewoon met wat er voorhanden was. Toen al. Mijn nonkel is jammer genoeg overleden toen ik achttien jaar werd, maar hij heeft een plekje in mijn geest en mijn hart terwijl ik dit boek schrijf. Het is een ode aan de man die mijn creativiteit mee stimuleerde. Als ik slechts een fractie van wat ik toen voelde kan meegeven aan mijn eigen kinderen, dan ben ik de gelukkigste vrouw ter wereld.

Mijn grootouders namen mij dan weer mee op uitstap naar de zee, naar de Ardennen. Fietsen, wandelen en genieten van de natuur. Dat leerde ik van hen...

Thuis, bij mijn ouders, speelde ik met mijn vader uren gezelschapsspelletjes. Hij was ook degene die mijn sportieve carrière op de voet volgde. Mijn mama zorgde dan weer dat ik niets tekortkwam. Noem het gerust verwennen. Tijdens examens of na school stond er een bordje fruit klaar, gaf ze me een nieuw tijdschrift waar ik fan van was en kreeg ik de vrijheid om te spelen en te ontdekken. Vandaag zijn ze de lievelingspersonen van mijn kinderen. Hun oma, opa en bomma horen gewoon bij het gezin. Ze staan op elke tekening, elk kaartje. Ik heb de rol van mijn tante en nonkel overgenomen: creatief zijn en out of the box denken. Mijn vriend speelt spelletjes en bouwt graag en opa doet lustig mee.

Samen voetballen ze buiten, gaan ze op stap enzovoort. En oma... die verwent nog altijd.

Spelen: een onderwerp dat ik altijd al ontzettend belangrijk vond, als kind, als opgroeiende vrouw, als mama, als juf en later als oma. Spelen is leren. Spelen is groeien en ontwikkelen. Het hoort bij het leven. Spelen is een recht, een must, een belangrijk onderdeel van ons leven. Kinderen verwachten niet altijd dat je meespeelt, maar ze hebben wel momenten nodig waarop ze zich verbonden voelen met jou.



‘Kinderen onthouden niet de dingen die ze krijgen,
maar de momenten die ze beleven.’

Waarom ik dit boek schreef

In 2013 begon ik een blog over zwangerschap en ouderschap. Tegelijkertijd richtte ik ook een onderwijsblog op. Toen mijn mamablog vrij 'groot' werd, moest ik kiezen. Ik koos om vooral mijn leven als mama in de kijker te zetten, maar liet het educatieve aspect nooit los. Je vindt op mijn blog nog steeds educatieve tips die handig zijn voor ouders, leerkrachten en opvoeders. Ik kreeg vragen van volgers over mijn activiteiten, over hoe ik speelgoed opborg, over welke spullen ik aan mijn kinderen gaf enzovoort. Toen ik me meer verdiepte in 'spelen', richtte ik daarom mijn Instagramkanaal op: 'OUT OF THE BOX PLAY'.

Mensen helpen en inspireren zat al van kinds af aan in mijn bloed. Vanaf de lagere school tot in de hogeschool hielp ik andere kinderen de leerstof te begrijpen en nog steeds kan ik het niet laten om mijn kennis en visie met anderen te delen. Samen tot iets moois komen en elkaars talenten ontplooiën werd mijn missie. Out of the box denken werd mijn stokpaardje. Al sinds ik kon lezen, droomde ik ervan om een eigen boek te schrijven. Ik had nooit gedacht dat mijn eerste boek over creativiteit zou gaan, al was dat een logische keuze.

In de wereld van vandaag, waarin het zo belangrijk is om kritische keuzes te kunnen maken en waarin een overdaad aan mogelijkheden heerst, hebben we minder mensen nodig die enkel bevelen opvolgen en niet zelf kunnen nadenken over hun acties. We hebben mensen nodig die zich goed in hun vel voelen, die problemen kunnen oplossen, die flexibel zijn en die hun talenten weten te ontdekken en gebruiken. Kinderen die hun talenten gebruiken om de juiste opleiding te kiezen en later een beroep vinden waar ze hun hart en ziel in kunnen leggen. Kinderen die ongeacht hun beperkingen toch hun plekje vinden, niet uitgesloten worden en zich goed voelen.

We moeten echter ook de taal van kinderen begrijpen. Om ervoor te zorgen dat kinderen opgroeien tot volwassenen die hun eigen keuzes durven maken, die op een gepaste manier reageren en die kunnen omgaan met de snel veranderende wereld, moeten we ons kunnen inleven in de belevingswereld van kinderen. Die wereld groeit en verandert met hun leeftijd. Kinderen leren door te spelen. Ook volwassenen spelen. Denk maar eens na... Doe jij aan sport? Kijk je televisie en ga je helemaal op in een serie? Organiseer je weleens een spelavond met vrienden? Kan je genieten van een escaperoom? Ga je naar het

theater? Kijk je naar het WK? Speel je een muziekinstrument? Ik kan zo nog uren doorgaan.

Door te spelen, ontdekken, experimenteren, falen en opnieuw te proberen is de mens geëvolueerd. Het onderscheidt ons van andere levende wezens. Had-den we nooit gespeeld of gewoon geprutst, dan zouden baanbrekende uitvindingen nooit zijn gemaakt. Door toevalligheden hebben we de pijl-en-boog, het wiel en alle gebruiksvoorwerpen die we kennen uitgevonden. Ooit hebben mensen beseft dat ze iets konden afschieten terwijl ze met stokjes speelden. Dat was veel handiger dan met een scherpe steen proberen te gooien.

Veel mensen onderschatten de waarde van spelen en het komt vaak op de tweede plaats. Na een dag op school, waar leerkrachten de kinderen overstel-pen met prikkels en taken, belasten ze hen ook nog eens met huiswerk. Maar spelen is leren. Ook educatieve onderwerpen kan je al spelend oefenen. Het is gezonder en effectiever om kinderen hun eigen spel te laten spelen na de schooluren, al zijn er enkele nuances van toepassing op schermpjes. Leerstof automatiseren kan ook op een speelse manier.

Ik hoop met mijn blog en dit boek ouders, opvoeders, leerkrachten en bege-leiders te verbinden met hun kinderen. Samen spelen zorgt immers voor een betere band, wederzijds respect, intrinsieke motivatie, communicatieskills en nog veel andere voordelen die je in dit boek zal ontdekken. Je hebt maar enkele jaren waarin je kinderen écht met jou willen spelen en leren. De tijd kan je niet meer terugdraaien, dus geniet er met volle teugen van.

Ik wil handvatten aanreiken om samen met je kinderen leuke, creatieve acti-viteiten uit te voeren die ietwat out of the box zijn, die niet alleen thuis moge-lijk zijn, maar ook in scholen, op kampen of op elke plek waar je met kinderen werkt. Ik wil je niet alleen inspireren, maar ook motiveren en leren relativeren. Perfectie bestaat immers niet. Creativiteit en spel is veel meer dan de Pinte-restplaatjes die je tegenkomt op sociale media. Ik zal je laten zien hoe je met weinig middelen tal van spelletjes kunt spelen met een creatieve touch. Ik ben ervan overtuigd dat een creatief brein tot heel veel in staat is en daarom stimu-leer ik creativiteit zowel thuis als in de klas. Want kinderen (en eigenlijk ook grote mensen) mogen het spelen niet verleren. Integendeel: spelletjes zijn de bouw-stenen van ons leven. Ze zorgen voor de ontwikkeling van de hersenen en voor verbinding.



‘Spelen is de hoogste vorm van onderzoek.’ – Einstein

Hoe gebruik je dit boek?

Ik heb dit boek geschreven voor iedereen die met kinderen werkt: ouders, leerkrachten, opvoeders, begeleiders op speelkampen, mensen die graag nieuwe dingen uitproberen, inspiratie willen opdoen of tips zoeken. Ik zou nog duizend extra activiteiten kunnen toevoegen, maar ik hoop met dit boek alvast een aanzet te geven tot creatief spelen.

Bij bijna elke activiteit staat een speeltip die je op weg helpt om zelf alternatieven te verzinnen, want je kan veel meer doen met de activiteiten in dit boek. Vaak komt de inspiratie tijdens het maken en spelen. Zo kan je je baseren op de ontdektafels in dit boek en zelf aan de slag gaan met andere materialen. Mijn doel is om je te inspireren, zodat je op een bepaald moment zelf voldoende basiskennis hebt om creatieve activiteiten te verzinnen.

De activiteiten zijn verdeeld in handige rubrieken, zodat je samen met je kinderen kunt snuisteren in de inhoudstabel om te kijken wat je graag zou doen. Je kunt ze het hele jaar door spelen. Geniet!

Ook voor juffen en meesters kan dit boek een fijne aanwinst zijn. Met kinderen creatief aan de slag gaan en focussen op het proces is zeer leerrijk. De activiteiten die je in mijn boek vindt zijn ideaal voor kinderen uit de lagere school en kleuterschool. Pas ze zelf aan waar nodig. Verwerk ze eens in je lessen. Zo kan je samen met de kinderen van het eerste leerjaar een splitsmachine of rekenmonster maken. Oudere kinderen kan je laten nadenken over hoe ze iets zouden ontwikkelen om te leren rekenen tot tien. Ze maken dat dan voor de kinderen van het eerste leerjaar. Werk klas- en graadoverschrijdend. Begeleiders van kampen zullen dan weer veel hebben aan de creatieve ideetjes. Er is voor elk wat wils! Niets zo leuk als in groep aan de slag gaan, buiten, binnen, alleen of samen.

Als je door het boek bladert, zal je ook geregeld QR-codes tegenkomen voor sjablonen die je gratis kan afdrukken. Het wachtwoord is telkens SPEEL!MEE.

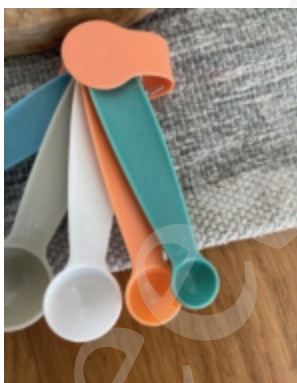
Met dit boek wil ik niet enkel de creativiteit van groot en klein stimuleren, maar ook activiteiten aanbieden die een band kunnen creëren, met oog voor het sensopathische aspect, de natuur en out of the box denken.

Deel je spelmomenten op sociale media met de hashtag #OUTOFTHEBOXPLAYIDEAS, zodat we elkaar allemaal kunnen inspireren.

Geniet, maak samen plezier en leer.



© Unicorns & Fairytales



© Unicorns & Fairytales



MAATEENHEDEN

Veel recepten in dit boek zijn gemaakt aan de hand van maatcups en maatlepels, tenzij anders vermeld. Ik raad het gebruik hiervan zeker aan. Ze zijn goedkoop om aan te schaffen en heel handig om mee te werken: je hoeft niets meer af te wegen! Volg dus goed de instructies en kijk op je maatlepels en -cups voor de hoeveelheden.

Spelen met kinderen: dit moet je weten

1 HET ZORGT VOOR VERBINDING

We maken wel eens de fout om te denken dat we voortdurend met onze kinderen moeten spelen. We staren ons blind op die foto's op Instagram en Facebook van spelende kinderen met hun ouders. Dat zijn momentopnames. Je moet niet elk uur van de dag met je kind spelen. Dat is zelfs minder goed voor hun ontwikkeling. Er zijn ongetwijfeld momenten waarop je kind vraagt om mee te spelen en je denkt: o nee, ik heb echt geen zin. Dat hebben we allemaal. Misschien ben je net bezig met een huishoudelijke taak of met je werk. Misschien speel je gewoon niet zo graag mee. Voor kinderen is het echter een manier om zich verbonden te voelen met jou en aan te geven dat ze hun ouders of opvoeders dicht bij zich willen hebben. Je hoeft niet steeds in te stemmen, maar als je belooft dat je bijvoorbeeld na het eten met hen zal spelen, hou je dan zeker aan je belofte. Een halfuurtje per week blijkt al een groot effect te hebben, al is het natuurlijk nog veel beter om elke dag een klein spelmomentje in te lassen. Ook voor jou als ouder.

Zorg ervoor dat je enkele momentjes per week vrijmaakt om samen met je kind te spelen. Onvoorwaardelijk en zonder afleidingen. Pure ouder-kindtijd. Je kan eventueel met een wekkertje werken om aan te geven wanneer je tijd hebt om met hen te spelen of je kan samen een tijdstip afspreken. Wees er dan ook volledig op dat moment. Leg zeker je gsm aan de kant, zet de televisie uit en wees aandachtig.

Vraag je kind waarmee hij wil spelen of wacht tot hij je uitnodigt om mee te spelen. Zet zelf iets klaar of speel een soort rollenspel samen. Organiseer eens een spelletjesavond, een schermloos weekend enzovoort. Maak jullie eigen rituelletjes. Die kleine fijne momentjes laten een grote indruk achter en je kind zal er echt van genieten. Je hebt er zelfs geen speelgoed voor nodig en het kan eender waar: speel verstoppertje, probeer elkaar te vangen, kook samen, duimworstel, race... Zelfs in de auto kan je je band versterken. Wij spelen vaak zelfuitgevonden spelletjes. Zo hebben mijn kinderen een puntensysteem bedacht waarbij

ze kunnen scoren door bepaalde nummerplaten te spotten. Het is zo leuk dat ik het ook in dit boek heb opgenomen. Je kan het spel vinden op bladzijde 236. Kinderen vinden het ook heerlijk om mee te helpen met huishoudelijke taakjes. Ben je aan het poetsen? Geef ze dan zelf ook een vod, laat ze eens stofzuigen, vraag om de wasknijpers aan te geven, bak samen iets met je kind enzovoort. Ook dat is samen spelen.

Aanrader:

Attachment Play
van Aletha Solter



2 HET DUURT NIET (ALTIJD) LANG

Kleine kinderen zoeken de nabijheid op van hun ouders. Het is dus echt normaal als ze jou op de voet volgen en hun speelgoed tot in de keuken slepen om naast jou te spelen. Het aantal keren dat je op een legoblokje bent gestapt of over een stuk speelgoed bent gevallen, kan je waarschijnlijk al niet meer op één hand tellen. Het hangt van je kind en zijn leeftijd af hoelang hij zelfstandig met iets kan spelen.

Peuters kunnen zich gemiddeld een kwartier bezighouden, kleuters twintig à dertig minuutjes en zevenjarige kinderen tot zestig minuten. Het is dus volledig normaal dat kinderen nog een korte aandachtsspanne hebben. Ze kunnen druk met iets bezig zijn en het dan plots beu zijn. Samen spelen met mama en papa is veilig en leuk, maar als je altijd meespeelt, dan kan je kind minder zelf ontdekken. Laat kinderen vrij, maar blijf in de buurt, zeker als ze klein zijn. Observeer wat ze doen. Grijp niet te snel in, tenzij ze natuurlijk niet veilig zijn.

Kinderen kunnen vanaf een bepaalde leeftijd samenspelen met andere kinderen. In het begin zal het lijken alsof ze naast elkaar spelen. Dat is normaal. Vanaf drie à vier jaar gaat samenspelen steeds beter en vanaf zes jaar beseffen kinderen dat ze heel veel invloed hebben op de emoties van anderen. Ze smeden vriendschappen en je kan je voorbereiden op speelpartijtjes bij je thuis.

3 HET ZORGT VOOR INZICHT

Al spelend leren kinderen dat bepaalde handelingen reacties teweegbrengen. Wanneer een lepel op de grond valt en jij raapt die op, zal je kind die nog eens op de grond gooien. Niet om je te pesten, maar om tot het besef te komen dat alles wat ze loslaten naar beneden valt. Zwaartekracht dus... Ze leren tegelijk dat het een emotie bij jou teweegbrengt. Wanneer kinderen spelen, oefenen ze vele vaardigheden die bijdragen tot hun ontwikkeling en bepaalde verbanden in de hersenen creëren. Daarom is spelen voor baby's en jonge kinderen heel belangrijk. Bijna alles wat ze leren, leren ze door te spelen. Naarmate ze ouder worden, krijgen ze interesse in andere activiteiten en andere vormen van spelen, maar toch blijft spel belangrijk. Daarom pleit ik als ouder en als leerkracht om ook in de hogere jaren spelend leren niet te vermijden, maar te integreren in de lessen.

Aantader:

We moeten spelen

van Rob Martens,

voor wie geïnteresseerd is
in het ruime begrip 'spel'.



Wanneer kinderen aan de slag gaan met blokken en een toren bouwen, dan komen daar heel wat vaardigheden aan te pas. Het kind moet zijn bewegingen goed onder controle houden om met de blokken aan de slag te gaan (grote motoriek). Oog-handcoördinatie is daarbij heel belangrijk. Wanneer ze aan het bouwen zijn, zullen hun aandacht en concentratie veel van hen vergen. Door blokjes vast te nemen, oefenen ze dan weer hun fijne motoriek. Soms zullen ze met houten blokken bouwen, soms met plastic en andere keren misschien met mousse. Het voelen van die verschillende materialen speelt in op het sensorische aspect. Wanneer kinderen een toren bouwen, zullen ze bepaalde dingen ook moeten weten of ondervinden. Je hebt de juiste ondergrond nodig: een stevige basis om hoog in de lucht te bouwen. Soms zal een bouwsel omvallen. Ze leren uit eerder gemaakte 'fouten'. Dat is cognitie. Door opnieuw te proberen als iets niet lukt, leren ze omgaan met tegenslagen, geduld uitoefenen, samenwerken met anderen en creativiteit.

'Gewoon' spelen met blokken stimuleert dus heel wat belangrijke vaardigheden. Alle vaardigheden die kinderen ontwikkelen als ze alleen of met anderen spelen, zullen ze nodig hebben als ze volwassen zijn. Ze oefenen als het ware voor later.

Spelen met blokken heeft een rechtstreekse impact op de ontwikkeling van onder andere:

Creativiteit
Teamwork
Communicatie / onderhandelen / compromis sluiten
Beslissingen nemen / doelen stellen
Vaardigheden om iets uit te vinden/te ontwikkelen
Intrinsieke interesses ontwikkelen
Zelfredzaamheid
Regels / aanwijzingen volgen
Zelfvertrouwen
Empathie
Sociale interactie
Probleemoplossende vaardigheden
Emotieregulatie
Zelfexpressie
Verbanden leggen

(Perry et al., 2000)

4 HET VERSTERKT DE EXECUTIEVE FUNCTIES

Executieve functies zijn de hersenfuncties die nodig zijn voor zelfsturend gedrag. Ze helpen kinderen bij taakjes zoals zichzelf aankleden, zich klaarmaken voor school, klusjes doen, aantekeningen maken, problemen oplossen, omgaan met veranderingen en nog zoveel meer. Wanneer een executieve functie onvoldoende ontwikkeld is, kan dat voor problemen bij een bepaalde taak zorgen of lastig gedrag veroorzaken. Je kan verschillende executieve functies onderscheiden en de EF's van kinderen evolueren door de jaren heen. Je kan ze onderverdelen in twee groepen, namelijk 'denken' en 'doen'.

DENKEN

- 1) Timemanagement (omgaan met tijd, deadlines nakomen...)
 - 2) Werkgeheugen (concentratie, problemen oplossen)
 - 3) Plannen/prioriteren (plan bedenken en een doel bereiken)
 - 4) Organisatie (dingen kunnen ordenen)
 - 5) Metacognitie (inzicht in jezelf, zelfevaluatie)
-

DOEN

- 6) Reactie-inhibitie (impulscontrole, nadenken voor je iets doet)
 - 7) Emotieregulatie (emoties reguleren om je doel te realiseren)
 - 8) Volgehouden aandacht
 - 9) Taakinitiatie (aan een taak beginnen en die afwerken)
 - 10) Doelgericht gedrag
 - 11) Flexibiliteit
-

Al die EF's zijn belangrijk om goed te functioneren in de maatschappij. Een kind moet leren plannen, een taak juist leren uitvoeren en de wereld verwacht steeds meer. Daarom is het belangrijk om daar zeker op in te zetten, thuis, op school en elders. Dat doe je vaak al instinctief, maar soms belemmer je de ontwikkeling van executieve functies door activiteiten te vermijden of uit de handen van je kind te pakken. Ruim jij steeds het speelgoed van je kinderen op? Hoeven ze niet mee de tafel af te ruimen of doe je nog steeds hun schoenen aan? Leg je hun spullen klaar of mogen ze die zelf nemen? Mogen ze wel eens risicovol spelen? Neem je alle last van hun schouders als ze zeggen dat ze iets niet durven? Of ga je in gesprek en motiveer jij ze? Als je daar aandacht aan besteedt, zal je de executieve functies van je kind trainen. Soms onderschatten we onze kinderen. Ze kunnen echter veel als je ze vertrouwen geeft.

Hetzelfde geldt in de klas... Mogen de kinderen zelf hun materiaal nemen of ligt alles klaar voor hen? Hebben ze taakjes en krijgen ze vertrouwen? Mogen ze zelf wel eens beslissen aan welk taakje ze eerst beginnen? Krijgen ze de kans om te spelen en samen te werken? Leef je voor en oefen je de executieve functies? Ga je met hen op zoek naar valkuilen en leer je hen strategieën aan om die te overwinnen? Geef je gerichte, duidelijke, positieve en snelle feedback?

Je traint de executieve functies door alledaagse handelingen en spel. Merk je dat je kind het moeilijk heeft om taakjes te onthouden? Dan kan je die functie trainen met geheugenspelletjes. Je kan ook je omgeving aanpassen. Stel dat je wilt dat je kind zijn schoenen gaat aandoen, maar hij wordt steeds afgeleid door de televisie die nog aan staat of een stuk speelgoed dat er nog ligt. Neem je kind dan uit die situatie. Zet de televisie uit, ruim het speelgoed op en neem je kind mee naar zijn schoenen. Herhaal de opdracht en als je merkt dat het lukt, kan je een opdracht met meerdere delen geven. Die kan je eventueel ondersteunen met pictogrammen.

Rollenspelen stimuleren bijvoorbeeld de impulsbeheersing, geheugenspelletjes verbeteren het werkgeheugen en strategische spelen zijn goed voor planning en impulscontrole. Als je samen een spel speelt of een creatieve opdracht doet, dan werk je ook aan volhouden en afwerken. Als je kind een spel verliest, dan traint hij zijn flexibiliteit. Leren omgaan met teleurstellingen is immers enorm belangrijk. Plannen kan je trainen door een stappenplan te doorlopen als je samen iets bouwt.

Metacognitie is de skill om je eigen cognitieve en sociale vaardigheden onder de loep te nemen, om te begrijpen hoe jij het beste leert, om zelf je situatie te bekijken en te zien hoe je eventuele problemen oplost. Reflecteren over jezelf is daarbij zeer belangrijk. Die functie kan je bij je kinderen stimuleren door hen te laten nadenken over hoe ze iets hebben opgelost. Was dat een goede oplossing? Wat heb je gedaan? Wat zou je anders kunnen doen?

Spelen helpt de executieve functies op een laagdrempelige manier te trainen, zolang je het gericht doet. Merk je dat je kind niet tegen zijn verlies kan? Laat hem dan zeker niet voortdurend winnen. Dat heeft te maken met emotieregulatie. Neem zeker het verliezen niet weg, maar werk eraan. Praat met je kind, blijf spelen en zorg voor voldoende succeservaringen. Je kan bijvoorbeeld ook eens een coöperatief spel spelen waarbij er geen verliezers zijn. Verwoord zelf je emoties en laat zien hoe je ermee om kunt gaan.

Gezelschapsspellen en smartgames helpen zeker om de executieve functies te oefenen, mits je ze goed begeleidt. Zet ze dus zeker in, thuis en in de klas of elders. Speel ze samen en laat de kinderen ze ook eens alleen spelen. Wil je graag werken aan een bepaalde EF? Dan kan je best mee begeleiden en observeren. Thuis kan je dat doen door te verwoorden wat je ziet en de kinderen