

1001 Kritieke Dagen

Lichamelijke, sociale en emotionele gezondheid in ontwikkeling



In het kort

Spelen

Ervaringen in de vroege kindertijd beïnvloeden de rest van ons leven. Een kansrijke start is een investering in de toekomst en in de maatschappij.

Spelen met je kind is een belangrijke investering die je kan doen als ouder.

Spelen bevordert de betrokken en positieve interactie in de relatie tussen ouder en kind (responsiviteit), het bevordert kernvaardigheden als flexibiliteit in denken, gerichte aandacht en het mentaliseren in het kind (en de ouder) en het vermindert het gevoel van stress.

Spelen kan in principe iedereen. Het kost niets, behalve tijd en aandacht. Het belang voor ouder en kind is groot. De kracht van spelen is groot.

Spelen is een stimulans voor de onderlinge relatie: een kind voelt zich gezien en gesteund, omdat de ouder reageert op de belevingswereld van het kind. Het kind reageert alerter op de ouder. Zo leren ouders en kinderen elkaar beter kennen in de positieve situatie van spel. Spel stimuleert hierdoor responsiviteit in de relatie tussen ouder en kind.

Spelen bevordert ook kernvaardigheden zoals flexibiliteit in denken. Spel vraagt om creativiteit, om ontdekken, uitproberen en het zoeken van oplossingen die je nog niet kent of nog niet kan. Het volgen van het kind in spel bevordert deze flexibiliteit.

Samen spelen bevordert het richten van de aandacht op de ander en op den duur het kunnen verplaatsen in de bedoeling en de beleving van de ander. Hierdoor leert het kind in spel en als vanzelf de eerste stappen van mentaliseren.

Spelen is voor kinderen een vorm van verwerken van alle indrukken die er zijn. Volwassenen praten met elkaar of schrijven hun verhalen op, kinderen spelen al van jongs af aan. Het spelen vermindert hierdoor de mogelijke stress die zij hebben ervaren door indrukken, maar ook ingrijpende meegemaakte gebeurtenissen.

Door spelen leren kinderen, maar samen spelen is iets anders dan een kind iets leren. Het is belangrijk dat ouders bij spelen hun kind de ruimte laten en hun kind leren volgen in het spel en hun beleving. Het leren en ontwikkelen is dan een gevolg van het spelen en niet een doel.

Bevindingen

- Spelen bevordert complexe sociale interacties
- Spelen bevordert concentratie, planning en flexibiliteit (belangrijke executieve functies)
- Spelen vermindert stress, bij het kind en bij de ouder. Spelen is een strategie voor het bevorderen van veerkracht.
- Spelen bevordert groei en ontwikkeling bij kinderen.
- Stabiele zorgzame relaties zijn essentieel voor een gezonde ontwikkeling

Implicaties voor beleid en praktijk

Kennis over het effect van spel verplicht ouders én de gemeenschap om zoveel mogelijk de gelegenheid te bieden te spelen in verschillende situaties

- Beleid en (preventie) programma's zouden er op gericht moeten zijn om ouders en kinderen te stimuleren samen te spelen en op onderzoek uit te gaan, binnenshuis en buitenshuis.
- Vanaf de zwangerschap en de vroege kindertijd is iedere omgeving waarin kinderen en hun ouders leven en opgroeien van invloed op de cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling en daarmee op de veerkracht.
- De kwaliteit van de relaties van jonge kinderen met volwassenen en verzorgers in deze omgeving is van invloed op de optimale cognitieve, emotionele en sociale ontwikkeling en daarmee op de veerkracht.

Bron: Center on the Developing Child, Harvard University - <https://developingchild.harvard.edu/>
Play in early childhood (document in kennisbank)