

Wild Spelen

De kracht van
ongereguleerd spel.





Ongereguleerd spelen:

spel waarbij kinderen zelf bepalen wat ze spelen, met wie ze spelen, en hoe ze dat invullen, zonder inmenging of sturing van volwassenen.



Wat als alles wat we dachten te weten over leren niet klopt? Wat als de belangrijkste ontwikkeling die ieder mens moet doormaken om zo gelukkig mogelijk op te groeien vooral wordt aangestuurd door zoiets als spelen? En wat zegt het over onze maatschappij als de tijd om te spelen van ieder kind steeds verder wordt ingeperkt?

Vrij ongereguleerd spel, de soort die niet door volwassenen wordt ingevuld of gestuurd, is broodnodig voor elk opgroeiend kind. Het helpt kinderen de fundamentele mentale vaardigheden te ontwikkelen: beslissen, emoties reguleren, sociale vaardigheden oefenen en vreugde ervaren. Allemaal essentiële bouwstenen voor een veerkrachtige ontwikkeling.

Wanneer we onze kinderen de ruimte voor deze benodigde ontwikkelingen ontnemen, voeden we generaties op van mensen die ongelukkig en dysfunctionerend door het leven gaan. Vrij spel is niet iets wat we kinderen pas moeten gunnen als er tijd overblijft naast alle andere zaken: het is de basis. Iets wat net zo nodig is voor een gezonde ontwikkeling als goede hechting en fysieke veiligheid.



Ongereguleerd spelen & waarom dit ook jouw prioriteit moet zijn.



"In de afgelopen 60 tot 70 jaar zijn de speelmogelijkheden van kinderen voor onafhankelijk, ongereguleerd spel drastisch afgenomen, en in diezelfde periode is er een constante toename geweest van angstklachten, depressie en zelfdodingscijfers onder jongeren." aldus hoogleraar psychologie Peter Gray, auteur van Free To Play.

Het gaat hierbij om een verviervoudiging van depressie en angsten ten opzichte van de jaren '50, en een schrikbarende verzesvoudiging van suicide. Opmerkelijke cijfers als je bedenkt dat we het objectief gezien vandaag de dag veel beter hebben dan toen. Waarom zijn onze kinderen steeds ongelukkiger terwijl wij steeds welvarender zijn?

Het antwoord is simpel volgens Gray. "Life without play is depressing."

De eerder genoemde cijfers door Gray zijn gebaseerd op onderzoeken gedaan in Amerika. Zijn deze onderzoeken te vertalen naar Nederland? Dit is wat de cijfers zeggen:

- Ongeveer 23,8 % van de leerlingen in groep 8 (10–12 jaar) ervaarde in 2023 mentale klachten, zoals emotionele stress, gedragsproblemen of hyperactiviteit – tegenover zo'n 14,7 % in 2009.
- Volgens een HBSC-rapport is tussen 2017 en 2021 het aandeel meisjes met emotionele klachten in groep 8 gestegen van 14 % naar 32%, en bij meisjes in de onderbouw van het voortgezet onderwijs van 28 % naar 43 %.
- In 2023 gebruikte 42 % van de kinderen in groep 7/8 meer dan 2 uur scherm per dag, vergeleken met 25 % in 2015.
- Onderzoek en inspanningen van o.a. Jantje Beton wijzen uit dat de toename van georganiseerde activiteiten en academische focus op jonge kinderen (groepsnormen, toetsen) leidt tot minder ongestructureerd spel, wat weer gepaard gaat met meer gedragsproblemen, emotionele stress en slechte emotieregulatie.
- Slechts één op de drie (!) kinderen speelt elke dag buiten.

De cijfers liegen er niet om: als samenleving zijn we steeds verder afgedreven van de essentie van vrij spel, vaak gedreven door goede bedoelingen, prestatiedruk en onterechte angst voor een achterstand. Maar juist door ruimte te maken voor dit spel en voor vrijheid die daarin schuilt geven we onze kinderen iets terug wat ze hard nodig hebben: de kans om zichzelf te leren kennen, de wereld spelenderwijs te verkennen en hun eigen kracht te ontwikkelen. We kunnen onze kinderen zo enorm veel goeds meegeven, door zoiets simpel als ze te laten spelen.

Laten we niet wachten tot er tijd overblijft, laten we vrij spel weer tot een prioriteit maken. Onze kinderen hebben het keihard nodig.



Wees de gids, niet de spelleider.



“Our job is not to shape the play, but to safeguard the space where play can unfold freely. Stand back, observe, and trust — for in their play, children find themselves.”
- Peter Gray

Om ongestructureerd spelen echt te kunnen omarmen, moet je *loslaten*. Door ruimte in je agenda en hoofd toe te staan, want niet alles hoeft bedacht of gepland. Zie jezelf als de gids die je kind richting mooie situaties kan leiden, of bijstuurt waar de veiligheid in het geding komt. Maar hoe doe je dat, de gids zijn (in plaats van de spelleider)?

- Vertraag: kinderen hebben alle tijd van de wereld. Gun ze die tijd. Bewonder elk grassprietje, kiezelsteentje, of bijzonder gevormde wolk met ze mee. Probeer niet mee te gaan in de stress van alledag, maar juist mee te deinen op de golven van jouw kind. Hoe onnodig en tijdrovend het ook mag lijken: deze vorm van spelen is noodzakelijk voor hun ontwikkeling.

- Vertrouw: in tegenstelling tot wat we zijn gaan geloven is een kind prima in staat zijn eigen tijd in te delen zonder dat wij dit structureren. Laat het maar gebeuren. Je hoeft niet het entertainmentprogramma elke dag af te draaien. Een verveeld kind? Mooi! Verveling ligt meestal aan de basis van de mooiste ideeën. Jij hoeft niet te leiden, alleen te faciliteren.
- Observeer: niets doen is de absolute kunst. We hebben de neiging om in te grijpen als wij menen dat het gevaarlijk wordt. De waarheid is dat juist risicovol spel heel waardevol is. Een beetje stoten of vallen is niet erg, bij groots gevaar grijp je uiteraard wel in. Leg de nadruk op aanwezig en beschikbaar zijn zonder het spel te sturen.

Gun jezelf en je kind de vrijheid om de wereld te ontdekken zonder dit proces vooraf vast te leggen. Want juist in die ruimte gebeuren de grootste dingen. Leun achterover, geniet van je avonturiers, en laat de ongereguleerde ontdekkingstocht beginnen!





The Wilding Trail

Find Your Tribe.
Blaze Your Trail.