



Ga naar buiten!



Voor steeds meer kinderen is het niet vanzelfsprekend om de natuur in te gaan. Ze groeien op in de stad of in woonwijken met weinig tuinen, parken of weilanden in de buurt. Als ouder moet je dan de natuur opzoeken. Soms lukt het niet om hier tijd voor vrij te maken. Je bent je ervan bewust dat gezonde voeding en beweging goed zijn voor je kind, maar wist je dat struinen door de natuur net zo noodzakelijk is?

Wetenschapsjournalist Mark Mieras stelt dat een natuurlijke omgeving een vluchtwezel vormt voor de overbelaste geest. Hij doelt hiermee op de rustgevende effecten van de natuur. Het is bewezen dat je minder stress ervaart wanneer je in een natuurlijke omgeving bent. De natuur trekt de aandacht, zonder dat het moeite kost. Dit wordt zachte fascinatie genoemd. Daarbij gaat het over zintuiglijke ervaringen: je blik wordt getrokken door een voorbij fladderende vlinder of door een bloem waaraan je wilt ruiken. De zachte fascinatie speelt een belangrijke rol in de rustgevende effecten van de natuur. Hierdoor ontstaat er ruimte en rust in je hoofd, bij jou én je kind.

Verwonderen

Tijdens een wandeling in het bos kan je kind zich verwonderen over bomen, planten en dieren. Het ervaart de seizoenen en wordt geprikkeld om vragen te stellen. Hoe groeien paddenstoelen? Wat is de naam van de vogel

die ik zie vliegen? Daarnaast is het mooi om je samen met je kind te kunnen verwonderen over de schoonheid van de natuur. Dit zorgt ervoor dat je kind zich meer verbonden voelt met de natuur en hier goed voor wil zorgen.

Vrijheid

De natuur geeft kinderen het gevoel van vrijheid en nodigt uit tot bewegen. Ze kunnen klimmen, rennen, graven, gooien, rollen en balanceren. Allemaal bewegingen die goed zijn voor de motoriek en de gezondheid van je kind. Daarnaast leert je kind het eigen lichaam en de mogelijkheden ervan beter kennen en ontwikkelt zo het nodige zelfvertrouwen en

lichaamsbewustzijn. Naarmate je kind meer tijd in de natuur doorbrengt, zal het zich fitter voelen.

Contact maken

Wat voor volwassenen misschien wel de belangrijkste reden is om als gezin de natuur in te trekken, is dat je op die momenten écht contact maakt met elkaar. Je hebt de tijd en rust om elkaar oprechte aandacht te schenken, zonder te worden afgeleid door telefoons, tablets en andere zaken. Samen wandelen levert de mooiste gesprekken op. Ga dus naar het bos, wandel op de hei of rommel samen in de tuin. Trek de kaplaarzen uit de kast en ga erop uit. Veel plezier!

Tip

Op de website van Natuurmonumenten vind je activiteiten die je met je kind kunt ondernemen in de natuur. Denk hierbij aan speurneustochten en wandelen met de boswachter, maar je kunt op de website ook natuurspeeltuinen en originele ideeën voor verjaardagsfeestjes in de natuur vinden.

