

Chill-out... ik wil even helemaal niks!

Stilstaan bij het nut van vervelen

S'School is leuk, de buitenschoolse opvang is superleuk en mijn clubjes zijn megaleuk!'

Tallose activiteiten boeien en vermoeien jonge kinderen. Rustmomenten in hun agenda's lijken verleden tijd... Is vervelen misschien een luxeprobleem geworden voor de huidige 'achterbankgeneratie'?

De term achterbankgeneratie duidt op kinderen met overvolle agenda's, die hun boterhammetjes eten in de auto, op weg van de zwemclub naar pianoles. Want: elke ouder gunt zijn kind vooral een heerlijke jeugd. Op straat spelen is niet overal mogelijk, daarom bieden sport- en spelverenigingen het alternatief. Allerlei media brengen de wereld de huiskamer in. Vooral kinderen uit de hogere en middenklasse van onze samenleving moeten tegenwoordig behoorlijk wat prikkels verwerken. Volgens de overheid is de situatie zo ernstig, dat ze een campagne gestart is met televisiespots. Willen we niet te veel mét en ván onze kinderen?

Bioritme

Eugenia Codina werkt bij het Centrum Educatieve Dienstverlening (CED-Groep) in Rotterdam. Ze is medeverantwoordelijk voor het ontwikkelen van innovatieve dagarrangementen voor basisschoolkinderen. Het onderwijs en de opvang kunnen de dagen zo invullen, dat ze de ontwikkeling bij kinderen optimaal beïnvloeden. Hiervoor

onderzocht Eugenia het bioritme van kinderen in de basisschoolleeftijd. 'Ieder mens heeft een natuurlijke behoefte aan evenwicht tussen inspanning en rust', concludeert ze. 'Ons zogeheten bioritme bepaalt dus wanneer we in staat zijn tot zware of lichte activiteiten, en wanneer we het beter rustig aan kunnen doen. Ook voeding, frisse lucht en voldoende daglicht zijn ingrediënten voor een gezond bioritme. Per leeftijd verandert het bioritme; zo heeft een baby meer slaap nodig dan een kleuter.'

Voor een goede hersenactiviteit hebben we prikkels nodig, maar ook de tijd om ze te overdenken en te verwerken. Als we daarmee rekening houden, komt het ten goede aan onze persoonlijke ontwikkeling. De boodschap luidt: laad tijdig je accu op!

Een kind met een drukke – vaak leuke – agenda, kan evengoed zeggen: 'Ik verveel me, ik heb niks te doen'. Het geeft aan dat een kind ruimte nodig heeft om alle prikkels te verwerken. Als volwassene willen we deze 'verveelmomenten' graag invullen, maar soms is het goed de kinderen de verveling te gunnen. Eugenia: 'Elk kind heeft een innerlijke motivatie om op z'n eigen manier te spelen.'

**Kinderen hebben
verveling nodig om
helemaal tot zichzelf
te komen**

Zo leren kinderen nieuwe dingen, en verwerken ze informatie. Daarnaast ontwikkelen ze hun sociale vaardigheden. Als volwassenen te veel tijd van kinderen in beslag



nemen door alle dagdelen met bezigheden op te vullen, plegen we roofofbouw op hun motivatie tot eigen spelen en leermomenten.'

Rustmomenten

Kinderen hebben verveling dus nodig om helemaal tot zichzelf te komen, los van anderen, los van welke activiteit dan ook. Rustmomenten helpen om daarna weer fris en geconcentreerd nieuwe informatie op te kunnen nemen. Een kind ordent zijn gedachten, zonder dat hij die kan verwoorden. Na een tijdje niksen, zal hij spontaan weer gaan spelen, wat lezen of bij je komen kletsen.

Bij volwassenen ligt het anders. We kunnen zelf rustmomenten inlassen wanneer we vermoeid zijn. We zetten een kopje koffie, maken een wandelingetje of bladeren door de krant. Kinderen daarentegen zijn voor hun dagindeling afhankelijk van hun verzorgers. 'Dat ze soms maar half luisteren, kan dan ook een gevolg zijn van het gebrek aan rustmomenten', gaat Eugenia verder. 'Kinderen die zich vervelen, kruipen doorgaans achter de televisie of (spel)computer. Die media prikkelen hen

heel sterk. Ze horen wel dat je hen aanspreekt, maar de boodschap dringt beslist niet tot ze door!'

Te veel speelgoed en te veel actie zijn niet meteen aan te raden. Een kind dat alles op een presenteerblaadje krijgt, gaat zich vervelen zodra die prikkels verdwijnen. Het weet immers niet meer hoe het zelf aan spelen moet beginnen. Eugenia onderstreept daarom nogmaals het belang van rust binnen de opvang voor schoolgaande kinderen: 'Een lekkere stoel waarin een kind zich kan ontspannen, is al genoeg. Dan verandert vervelen vanzelf in chillen.'

Een heuse loungeplek

Buitenschoolse opvang De Teddyzolder heeft een 'zeven-pluskamer' waar kinderen zich kunnen afzonderen om heerlijk te ontspannen. Ook in de tuin, achter heggetjes en struiken, is een loungeplek gecreëerd. 'Dat is nodig', vindt teammanager Bianca Gieske. 'De kinderen hebben het echt druk. Op dinsdag naar paardrijden, op woensdag naar tennis, op vrijdag naar dwarsfluitles. Na volle schooldagen bieden wij ook nog eens activiteiten aan. Maar soms willen ze gewoon lekker niksen! Ik wil hier op



termijn graag nog meer kleine hoekjes maken waar een kind, helemaal privé, kan relaxen.'

De ouders vinden het fenomeen loungen op De Teddyzolder een aanwinst. Ze snappen dat hun kinderen genieten van samen luieren en kletsen. Ze zien daardoor leuke initiatieven ontstaan. Vallen deze initiatieven onder de noemer kattenkwaad, dan verklaren ouders de ondeugende streken vaak wél weer als gevolg van verveling. Op dat moment klinkt de vraag naar georganiseerde activiteiten weer, maar Bianca ziet het anders: 'Het bekonkelen van spannende boevenstreken hoort ook bij kinderen!' Rogier is vader van twee sportieve zonen: 'Als mijn jongens doelloos rondhangen op de bank, ben ik soms geneigd ze een klusje aan te reiken. Doe ik dat niet, dan ervaar ik keer op keer dat ze zelf met een leuk plan komen.'

Een luxeprobleem?

Maar wat als je geen kans hebt om te voetballen? Je nooit naar de dierentuin of het strand gaat? Er thuis geen spannende jeugdboeken te lezen zijn en extra stimulansen ontbreken? Wanneer televisiekijken en gamen de voornaamste vrijetijdsbestedingen zijn, kan verveling omslaan in apathie en zelfs frustratie. Elk kind heeft immers de behoefte zijn talenten te ontdekken en te ontwikkelen. Specifiek voor achterstandswijken in de gemeente Rotterdam ontwikkelde Eugenia (met deskundigen uit het onderwijs, welzijn en zorg) de innovatieve dagarrangementen die al eerder genoemd werden. Zo krijgen ook kinderen in deze wijken de kans tot een optimale zelfontplooiing. Eugenia ervaart dat kinderen het aanbod van de bso sterk benutten. Ze bepleit permanente aandacht voor deze grote groep in de maatschappij.

Toch blijven er altijd kinderen die, zowel op school als in kinderopvang, uitgekeken zijn op de groep en het activitei-

tenaanbod. Ze zitten hun tijd min of meer uit. Ze kunnen verveling gaan compenseren door ondeugend gedrag of door onder hun niveau te gaan presteren. Voor alle betrokkenen is het een uitdaging om deze signalen tijdig op te vangen. Blijven zoeken naar mogelijkheden om alle kinderen te boeien: dat is de opdracht! •

Organiseer eens een ouderavond over dit thema, eventueel met een gastspreker, om de meningen en ervaringen van ouders en begeleiders onderling te belichten. Het is belangrijk dat alle partijen spreken over kinderen van eenzelfde leeftijdsgroep.

Informatie

Voorlichting vanuit de overheid over dagindelingen:

Voor Nederland:

www.tegenw.org/agendate

vol-sire, www.ocw.nl en

www.minvws.nl

Voor België:

www.wvg.vlaanderen.be en

www.zorg-en-gezondheid.be

Achtergrondinformatie over bio-

ritme op: www.oudersonline.nl

en www.jeugdinformatie.nl

Info over Eugenia's projecten:

www.cedgroep.nl