



GOODPLANET.be



**KINDEREN EN
JONGEREN
VERSTERKEN IN DE
NATUUR**

HOE KWAM DEZE BROCHURE TOT STAND?

Deze brochure kwam in de eerste plaats tot stand **vanuit een nood** om meer te werken rond dit thema: in België spelen kinderen maar liefst 37% minder buiten dan in 2008.¹ In steden is deze daling het sterkst. Buiten spelen is nochtans een wondermiddel voor de gezondheid en ontwikkeling, en des te belangrijker voor kinderen die het wat moeilijker hebben. Dit uitte zich heel duidelijk tijdens de Covid-periode. Daarmee moesten we aan de slag.

Vier partners wisselden tijdens verschillende projectjaren ervaringen en expertise uit:

- GoodPlanet Belgium – natuurbeleving en inrichting van speelplekken
- Bellenbos – eerste educatieve speel- en zorgbos ('Nestelbos') en executieve functies
- Arktos – weerbaarheid versterken bij kinderen en jongeren
- Minor-Ndako – residentiële leefgroepen voor kinderen die tijdelijk niet meer bij hun ouders kunnen wonen

Deze projecten kaderden binnen **twee projectoproepen 'Generatie Veerkracht'**, gesubsidieerd door minister Benjamin Dalle. In een eerste project testten GoodPlanet, Bellenbos en groepen van Minor-Ndako buitenspelen uit op meerdere locaties. Daaruit ontstond een publicatie met inspiratie voor buitenspelen, te vinden op de website van GoodPlanet.² In een tweede project konden we hierop verder bouwen, en betrokken we partner Arktos. Zo konden we verder uitwisselen rond kinderen weerbaar maken in de natuur. Die ervaringen delen we via deze publicatie.

De ervaringen putten we uit **diverse activiteiten**. Enerzijds organiseerden we een heel aantal **speeldagen** met groepen kinderen van Minor-Ndako in en buiten het Bellenbos. Daarnaast pastten we de **weerbaarheidstraining 'Aandacht in Actie'** van Arktos aan om buiten in een natuurrijke context te geven. Deze 3-daagse trainingen organiseerden we voor groepen van +/- zeven kinderen van 6 tot 12 jaar, en ook voor nog een jongere groep vanaf 4 jaar. Dit was nog nooit gedaan, we testten dus ook nieuwe activiteiten en werkvormen uit. De kinderen maakten samen met hun begeleiding en therapeuten de keuze om deel te nemen aan deze trainingen. In het tweede projectjaar waren de deelnemers een mix van kinderen van leefgroepen en kinderen uit de buurt. Ten slotte toonde Arktos ons ook hoe ze aan de slag gingen tijdens de training WOLF, specifiek naar meisjes gericht.

We **wisselden uit** tussen partners en begeleiders rond wat we hieruit kunnen leren en **doorgeven aan andere jeugdwerkers**.

WIE KAN ERMEE AAN DE SLAG?

Deze publicatie wordt gratis als download aangeboden aan iedereen die met de doelgroep in contact komt, en meer specifiek naar **jeugdwerkers**.

Sta je als begeleider voor een groep kinderen, dan kan je er vaak wel van uitgaan dat er enkele kinderen met een zwaarder rugzakje in je groep zitten.

.....
1 Meire J. (2020). Het grote buitenspeelonderzoek. Buiten spelen in de buurt geobserveerd. (Kind & Samenleving vzw).
2 GoodPlanet Belgium (2023). Buiten spelen! <https://www.goodplanet.be/nl/buiten-spelen/>

HOE KAN IK DEZE BUNDEL GEBRUIKEN?

De brochure dient om inspiratie te bieden om met een groep kinderen aan de slag te gaan rond weerbaarheid.

Eenzijds schetsen we kort een **kader** rond het thema buiten spelen en weerbaarheid.

Daarnaast vind je **tips en tricks** om tijdens activiteiten te werken rond weerbaarheid in de natuur.

In een aparte bijlage vind je een aantal **activiteiten**, waarbij je kan terugvinden hoe ze kinderen in je groep kunnen versterken. Bedenk gerust varianten of ga in op wat de kinderen aanreiken. Er is bewust gekozen voor activiteiten met weinig materiaal: je kan op een eenvoudige manier, vaak met materiaal uit de omgeving tot spel komen.

DANK AAN

Alle kinderen en begeleiders van Minor-Ndako, de medewerkers bij Arktos, Bellenbos en Goodplanet voor hun enthousiaste medewerking en input in het project. Een heel leerproces voor ons allemaal!

Deze publicatie werd mogelijk gemaakt met de steun van de Vlaamse overheid-Departement Jeugd.

COLOFON

Teksten: Anton Van Laer, Sofie Mertens, Anna Leonard, Wouter Verhasselt • **Suggesties en correcties:** Anne-Marie Poels • **Foto's:** Bellenbos vzw • **Lay-out:** Elke De Coninck, Nathalie da Costa Maya, Silke Janssens • **Intellectuele eigendom:** GoodPlanet Belgium vzw – www.goodplanet.be • **Verantwoordelijke uitgever:** Jo van Cauwenberge • 2023



Vlaanderen
verbeelding werkt



GOODPLANET.be



Bellenbos
vzw



MINOR
NDAKO



ARKTOS
HET KAN WÉL

Deze publicatie werd mogelijk gemaakt met de steun van de Vlaamse overheid-Departement Jeugd. In een samenwerking tussen GoodPlanet Belgium, Bellenbos, Arktos en Minor-Ndako vzw.

INHOUD

1. INLEIDING	p. 5
1.1 Waarom buiten spelen?	p. 5
1.2 Kinderen en jongeren in kwetsbare situaties	p. 7
1.3 Executieve functies – vaardigheden voor de toekomst	p. 8
2. AANDACHTSPUNTEN VOOR ACTIVITEITEN	p. 9
2.1 Vorbereiding	p. 9
Planning, welke planning?	p. 9
Waar denk ik aan bij het organiseren van een activiteit, wat met slecht weer, ...	
2.2 Avontuur en geborgenheid	p. 11
2.2.1 Thuiskomen, op locatie	p. 12
Hoe een groep zich thuis laten voelen op de locatie	
2.2.2 Herhaling en herkenbaarheid	p. 13
Kinderen voelen zich zo veiliger, gerustgesteld en vaardiger	
Denk aan herkenbare locatie, dagindeling, regels, rituelen, activiteiten, thema	
2.2.3 Georganiseerd of vrij spel?	p. 15
Hoe organiseer ik vrij spel? Welke rol neem ik aan als begeleider?	
2.2.4 Starten met leerprocessen en zelfvertrouwen	p. 17
Tot rust komen	p. 17
Knutselactiviteiten: waar loopt het mis?	p. 17
Echte maakactiviteiten – executieve functies	p. 18
Basishouding: Aarden, Adem en Aandacht	p. 19
Communicatie	p. 19
Gedachten en gevoelens	p. 19
Grenzen	p. 20
Weerbaarheid in groep	p. 20
Uitwegactiviteiten	p. 20
Wennen aan al dat nieuws	p. 21
2.2.5 Evaluatie	p. 23
3. MEER OVER DE PROJECTPARTNERS	p. 25
4. BIJLAGE – ACTIVITEITENBUNDEL (aparte pdf)	p. 26

KINDEREN EN JONGEREN VERSTERKEN IN DE NATUUR

1. INLEIDING

1.1 Waarom buiten spelen?

Buiten spelen vinden de meeste kinderen fijn. Kinderen hebben er nood aan, voor hun **spelplezier**, maar ook voor hun eigen **ontwikkeling**. Ze bewegen, werken samen, maken vrienden, ontdekken hun omgeving, ontwikkelen zelfvertrouwen en zelfredzaamheid, leren samenwerken, leren grenzen verleggen, slapen en eten beter, gaan creatief om met de buitenruimte, ... Als kinderen **vrij spelen**, kunnen ze zelf op onderzoek gaan en hun eigen interesses volgen of ontdekken.

Via buiten spelen kan je zo ondersteuning bieden aan de ontwikkeling van motorische, sociale en cognitieve vaardigheden.³ Het is gezond voor lichaam en geest, voor het lichamelijke en mentale welzijn.

Hoe sterk kinderen kunnen ontwikkelen tijdens het buiten spelen, hangt heel erg af van de ruimte zelf: is er veel te beleven, worden ze tot spel gestimuleerd, kunnen ze zelf creëren?

Hoe meer **variatie**, hoe meer speel- en leermogelijkheden, hoe beter voor de ontwikkeling en hoe meer elk kind er zijn plekje vindt. Zo speel je in op de 'meervoudige intelligentie' van kinderen. De manier waarop mensen leren kan erg verschillen van persoon tot persoon.

Variatie kan je creëren door in grote lijnen volgende diversiteit aan te bieden:

- Beweging en risicovol spel (springen, klauteren, ...)
- Rustplekjes
- Natuur ontdekken
- Creatief-muzisch spel (buitenkeuken, theater, ...)
- Technische uitdagingen (bouwen, experimentjes uitvoeren, ...)

En hoe meer kinderen **zelf kunnen veranderen** aan de ruimte, hoe interessanter: kunnen ze takken en stenen verleggen, kunnen ze zelf b(r)ouwsels maken?



Creatief spel

.....
3 Kalkman & Rep. *Avontuurlijk buitenspelen Goed of gevaarlijk?* (2018). *10 redenen waarom kinderen moeten buiten spelen* (2020).

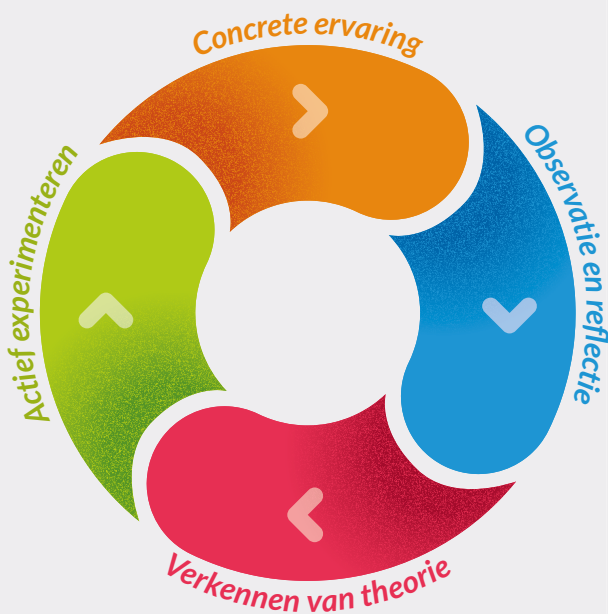
Een **natuurlijke en avontuurlijke plek** heeft de voorkeur: kinderen komen er in fysiek contact met natuur. Natuur heeft een direct fysiologisch effect op de weerbaarheid; kinderen komen er in aanraking met onzichtbare stofjes en substanties die hun afweersysteem versterken.⁴

Natuur kan je beleven met alle zintuigen: planten ruiken, water aanraken, gekraak van takken onder je voeten horen, een braambes proeven. Het biedt zo meer speel- en leermogelijkheden via experiment en onderzoek én op lange termijn kan dit leiden tot meer respect en zorg voor natuur. Niet onbelangrijk nu onze biodiversiteit zo onder druk staat.

Bovendien komen kinderen in de natuur talloze uitdagingen tegen die ze kunnen overwinnen: enge beestjes, glibberige boomstammen, moeilijk te beklimmen bomen, ... Ze kunnen risicovol spel uitproberen, leren risico's inschatten en grenzen verleggen. Dit versterkt wederom hun psychische en lichamelijke weerbaarheid.^{5,6,7}

Daarom bouwden we het project verder uit in het Bellenbos, het eerste Nestelbos in Vlaanderen. Daar gaan kinderen op ontdekking in het bos en vinden ze verschillende verborgen nesten: een bouwnest, een theaternest, een klauternest, ... Deze nesten prikkelen volop de nieuwsgierigheid. Via het gevarieerde aanbod en spel, kunnen kinderen op zoek gaan naar hun talent of net nieuwe talenten ontdekken.

In de natuur kan je veel leren. We baseren ons voor activiteiten op de leercyclus van Kolb, die ook in de natuur gemakkelijk toe te passen is. Die leercyclus bestaat uit verschillende delen van een leerproces, die idealiter allemaal ingezet kunnen worden:



- Concrete ervaringen en acties vormen een belangrijk onderdeel van een leerproces. We leren door levenservaringen.
- Ervaring alleen is echter niet voldoende; observatie van de ervaring en reflectie erover zijn belangrijk om voort te bouwen op deze eerste ervaring.
- Van daaruit kan je de stap zetten naar iets wat abstracter is, de theorie (kaders, modellen, concepten die weergeven hoe iets in elkaar zit en welke verbanden er zijn).
- De volgende stap is actief experimenteren met deze theorie.
- Zo wordt opnieuw naar een concrete ervaring teruggekeerd, die zich afspeelt in de werkelijkheid.

.....

4 Van den Berg, A. & Beute, F. (2019). *Geef kinderen de natuur (terug)*.

5 Informatie over buitenspelen op de website van Goe Gespeeld - <https://www.goegespeeld.be/waarom>

6 Informatie over natuurlijke speelplekken op de website van Springzaad België: <https://www.springzaad.be/>

7 Inspiratie en materialen rond buiten spelen op de website rond van GoodPlanet: <https://www.goodplanet.be/nl/buiten-spelen/>



Beestjes
onderzoeken
in de natuur

1.2 Kinderen en jongeren in kwetsbare situaties

Niet alle kinderen in kwetsbare situaties beleven onze kansrijke samenleving op dezelfde, vanzelfsprekende manier. Ze zijn op zoek naar hun eigen identiteit, hebben een thuis waar niet alles gesmeerd loopt, krijgen op school niet altijd een antwoord op prangende vragen, ... Kwetsuren op jonge leeftijd versterken elkaar en komen vaker voor.

Kinderen in maatschappelijk kwetsbare situaties komen daarbij **minder in contact met de positieve aspecten** van onderwijs- en vrije tijdsaanbod. Daarnaast krijgen ze nog **vaak etiketten opgeplakt**, wat stigmatisering in de hand werkt. Door dit alles **ontstaat er wantrouwen, een laag zelfbeeld, vermijdingsgedrag en conflict**. Ze beginnen zich af te zetten tegen de maatschappij of gezag en zoeken positieve aandacht bij andere kinderen met gelijkaardige ervaringen. Ze vinden elkaar in het zich afzetten, wat dit proces nog versterkt.

Deze negatieve ervaringen kunnen een **leven lang blijven spelen** en beïnvloeden ook verdere contacten met sociale voorzieningen en administraties. Diensten, scholen en organisaties zoeken manieren om iedereen de plek te geven die ze verdienen, maar nog steeds blijft bij maatschappelijk kwetsbare kinderen de kans hoger op achterstand op school, minder kansen in de vrije tijd en minder toekomst op de arbeidsmarkt.⁸

Nicole Vettenburg definieert in haar werk **reeds enkele suggesties voor jeugdwerkers** die werken met maatschappelijk kwetsbare kinderen en jongeren⁹. In het algemeen is het van groot belang de cultuur van de kinderen te aanvaarden en hen positief te stimuleren. Probeer:

1. Een **positieve binding** te ontwikkelen met het kind.
2. De emancipatie van de jongere te stimuleren: gaandeweg meer zelfstandigheid te geven in het beslissen, en de mogelijkheid te geven om hierin het samenlevingsengagement te kiezen. Zo **stimuleer je het groeiproces**. Geef het kind of de jongere steeds iets meer verantwoordelijkheid dan dat die tot nu toe bewees aan te kunnen. Dit houdt risico's in. Daarom is het belangrijk als jeugdwerker 'vertrouwen' te geven, de eigenheid van het kind te appreciëren en ermee in dialoog te gaan.
3. Hun activiteiten en initiatieven **uitdrukkelijk positief te waarderen**. Via de succesbeleving zal hun zelfwaardegevoel verbeteren.

8 * Arktos. Onze kijk - uitdaging. <https://arktos.be/nl/onze-kijk>. geraadpleegd op 30 juli 2023.

* Uit De Marge - Maatschappelijke kwetsbaarheid. <https://www.uitdemarge.be/maatschappelijke-kwetsbaarheid/>. Geraadpleegd op 30 juli 2023.

9 Vettenburg, N. (1989). *Jeugd en Maatschappelijke Kwetsbaarheid*.

Ook schrijver Albert Janssens¹⁰ ziet het **ontwikkelen van een positief zelfbeeld** als een belangrijke sleutel bij de begeleiding van kinderen die opgroeien in (kans)armoede. Door te vertrouwen op de groeikansen van kinderen en hen passend uit te dagen, krijgen ze de kans op succeservaringen. Door deze ervaringen en realisaties, bouwen ze een gezond zelfbeeld op. Een pluim geven over wat goed verlopen is en dit heel concreet maken, helpt in dat groeiproces. Om een succesverhaal mogelijk te maken, hebben kinderen in kwetsbare situaties meer behoefte aan het trainen van bepaalde vaardigheden. Hierover meer in volgend hoofdstuk.

1.3 Executieve functies – vaardigheden voor de toekomst

De executieve functies zijn de **regelfuncties van de hersenen**. Ze stellen ons in staat om op een georganiseerde manier te handelen en onze doelen te bereiken. Er zijn drie basisfuncties die zorgen voor een goede zelfregulering.

- Het werkgeheugen of de vaardigheid om informatie gedurende een korte periode te **onthouden**, terwijl je tegelijk andere handelingen uitvoert.
- De **impulscontrole** of de vaardigheid om zich te beheersen, te concentreren en afleidende prikkels te onderdrukken.
- De cognitieve flexibiliteit of de vaardigheid om **eigen fouten** op te merken, ze **te corrigeren** en creatief te handelen.

Daarnaast zijn er nog andere executieve functies die bij oudere kinderen en volwassenen steeds belangrijker worden.

Onderzoek toont aan dat hoe meer executieve functies ontwikkeld zijn, des te groter de kans is op sterkere ondernemingszin, financiële planningsvaardigheden, welvaart, gezondheid, succes binnen de arbeidscontext en minder misdadig gedrag op lange termijn, naast het functioneren op school. Die regelfuncties zijn dus heel **belangrijk voor je hele verdere leven**.

Opgroeien in (kans)armoede of een moeilijke thuissituatie verhoogt het risico op zwakkere executieve functies. Dit komt omdat deze kinderen vaak opgroeien onder een hoge mate van stress. Stress heeft een slechte invloed op de ontwikkeling van de hersenfuncties.¹¹

Gelukkig kunnen we deze executieve **functies helpen ontwikkelen**.

In de natuur is dat zelfs zeer eenvoudig. Kinderen komen buiten in aanraking met nieuwe taken en activiteiten die ze heel graag zelfstandig willen kunnen, zoals een kamp bouwen, op een boomstam klauteren, langs een touw omhoogklimmen, kijken waar je je voeten moet plaatsen om niet uit te glijden, of zelfs vuur maken en hout bewerken. Het is de ideale omgeving om kinderen voorzichtig en geleidelijk te begeleiden naar een steeds grotere zelfstandigheid en zo een aantal executieve functies te oefenen.



10 Janssen, A. & Trimbos, D. (2014). *Een eerlijke kans*.

11 Malfait, C. (2022). *Groeien in executieve functies. De basis voor zelfsturing en leren leren*.

2. AANDACHTSPUNTEN VOOR ACTIVITEITEN

2.1 Voorbereiding

PLANNING? WELKE PLANNING?

Voor een geslaagde activiteit is een goede voorbereiding belangrijk. Een aantal punten waarmee je kan rekening houden:

1. **Leg data op voorhand vast** en probeer je hieraan te houden. Uitstel mag niet leiden tot afstel.
2. **Bezoek**, indien mogelijk, **de locatie/het terrein** waar de activiteit zal doorgaan
 - Hoe is het terrein?
 - Hoe zijn de paden?
 - Is het er druk met auto- of fietsverkeer?
 - Hoeveel parkeerplek is er? Is dit betalend of gratis?
 - Moet je toegang tot het terrein betalen of niet, en hoe werkt dit dan (contant, pin).
3. Maak een lijst van de **aanwezige deelnemers**.
Kennen de kinderen elkaar niet, voorzie dan kennismakingsactiviteiten (zie activiteitenbundel). Kies activiteiten die voor ieder van de groep haalbaar zijn.
Hoe kleiner het aantal kinderen per begeleider, hoe meer je persoonlijk kan begeleiden en kan inspelen op zelfstandig spel (zie hoofdstuk 2.2.4). Kinderen met kwetsbare achtergrond zijn sneller verveeld of overweldigd, ze hebben snel meer begeleiding nodig.
4. Maak een **planning van de dag**. Denk aan praktische zaken die extra tijd innemen, zoals iets drinken, eten, vertrekken, naar de wc gaan, naar de bus gaan, op elkaar wachten, etc. Plan de dag niet te vol uit angst dat het saai zal zijn. Hou het simpel en hou een extra activiteit achter de hand, mocht het allemaal veel sneller gaan dan verwacht.
5. Plan **voldoende pauzes** in.
Kies een mooi plekje waar kinderen even vrij kunnen spelen, een kamp kunnen bouwen of rustig in een hoekje kunnen spelen met losse materialen.
6. Maak een **lijst van materialen** die je moet meenemen.
7. Neem **eten en drinken** voor onderweg mee.
Als het wat kouder is, dan is heet water in thermosflessen een goed idee. Met theezakjes, zakjes koffie/cappuccino/chocomelk komt iedereen aan zijn trekken.
Denk ook aan het meenemen van herbruikbare bekers, lepels, ect.



Dankzij regen maak je modder



"Slecht weer bestaat niet, enkel slechte kledij."
[Noors/Zweeds gezegde]

8. Creëer **bij koud weer** de zo ideaal mogelijke buitenomstandigheden voor de deelnemers. Vaak zijn mensen, vooral in de herfst en winter, te dun gekleed. Kinderen die het koud hebben, hebben een stuk minder plezier. Verzet de activiteit niet, maar roep op voorhand op om **aangepaste kleding** aan te doen: koudebestendige of regenkleding, bescherming tegen de zon, kleding die vuil mag worden.¹² Dit is niet altijd evident (niet iedereen heeft goede kleren, kinderen onderschatten de weersomstandigheden en kleden zich te licht...). Indien mogelijk kan je zelf extra sjaals, handschoenen, laarzen, paraplu's voorzien op locatie.

Pas ook je activiteit aan: knutselactiviteiten slagen minder aan bij koud weer – dan is het beter om actieve beweging te stimuleren: loopspelletjes, bouwen, op voorhand gemaakte vliegers uittesten. **Maak gebruik van de weersomstandigheden** in plaats van ze te verwensen. Wind geeft kansen om te experimenteren met vliegeren, regen zorgt voor modder en modderavonturen, ... Een moment om **even op te warmen** (warme chocomelk, een vuurtje om je warm te houden, of een warme douche bij thuiskomst) doet wonderen.

9. **Aantrekkelijke presentatie:** de activiteit uitdagend en aantrekkelijk kunnen presenteren aan je doelgroep is van groot belang. Laat nog wat aan de fantasie over. Zo krijgt de groep een idee van wat ze gaan doen, en wordt de nieuwsgierigheid geprikkeld. Onderling kunnen de kinderen er al wat over uitwisselen.

Een meisje vitte meteen de wens om te kunnen vliegen toen ze wist dat het thema lucht was. We gingen met deze mooie wens verder aan de slag tijdens de speelmomenten.

[Sofie Mertens, groepsbegeleider Bellenbos, 2023]

.....
12 van der Vaart, L. (2015). *Handboek, zelf buitenactiviteiten organiseren*.

Bij aankomst merkten we dat de kinderen onze uitnodiging goed bekeken hadden. Ze overvielen ons meteen met vragen over het thema van die week. Eén jongen vertelde stoer dat hij al vuur gemaakt had en dat al "met zijn ogen dicht kan". Ik antwoordde dat dat perfect is, want dat ik ook vuur kan maken, maar helemaal niet zo vlot. Dus dat hij mij goed zou kunnen helpen. Hij liet zijn stoere pantser meteen vallen en toonde zich een zeer leergierige en bereidwillige "vuurassistent".

[Sofie Mertens, groepsbegeleider Bellenbos, 2022]

Extra aandachtspunten:

- Houd rekening met anderen in het gebied, bezorg geen overlast.
- Toon respect voor de natuur in het gebied: verstoor geen dieren of planten, laat geen afval in de natuur achter.
- Volg verkeers- en gedragsregels van het gebied op.
- Controleer op teken na afloop. Helemaal als je van de paden af gaat, is de kans groot dat je teken oploopt. Ook in de winter zijn teken actief. Het is belangrijk om teken binnen 24u te verwijderen, want de kans is dan heel klein dat je er ziek van wordt.¹³

2.2 Avontuur en geborgenheid



Op onderzoek in de poel

Nieuwe uitdagingen aangaan is de beste manier om bij te leren en te groeien. Een uitdaging overwinnen kan je bovendien het zelfvertrouwen geven om verder op ontdekking te gaan. Wanneer een (combinatie van) situaties echter te uitdagend wordt, kunnen de emoties hoog oplopen en net leiden tot uitputting en blokkade. Onze partner Arktos vzw omschrijft dit in een cirkel met drie zones: **de comfortzone, de leerzone en de paniekzone.**

De comfortzone is de binnenste cirkel, je kent het er, je voelt je er veilig. Je gaat erbuiten om iets nieuws te leren. Gaat dit te snel, dan kom je in een paniekzone terecht. Voor kinderen in kwetsbare situaties zijn uitdagingen al snel te veel, ze gaan sneller van de leerzone naar de paniekzone. Maar deze kinderen en jongeren hebben ook de meest prangende nood om deze uitdagingen aan te gaan en eruit te leren. Als begeleider zoek je het **evenwicht tussen comfortzone en leerzone, tussen het nieuwe en het vertrouwde.** In deze brochure geven we je een heel aantal tips om voor een vertrouwde en veilige omgeving te kunnen zorgen, maar toch voldoende uitdaging te bieden in het natuurrijk spel.

Onderstaande thema's zijn deels gebaseerd op de **7 thema's van de weerbaarheidstraining 'Aandacht in Actie'** van Arktos, namelijk: Kennismaking – Basishouding: de 3A's – Communicatie – Grenzen – Gedachten en gevoelens – Weerbaarheid in groep – Kracht.

.....
13 Schofield, J., & Danks, F. (2014). *De wilde stad.*

2.2.1 THUIS KOMEN, OP LOCATIE

Kinderen komen vaak in een **nieuwe omgeving** terecht, wanneer je in de natuur gaat spelen. Zeker voor kinderen en jongeren in kwetsbare situaties is het heel belangrijk om een **welkomstgevoel te creëren**. Dit kan voor, tijdens of na de activiteit.

Vooraf kan dit door een fijne uitnodiging te voorzien (zie 2.1) of een link te leggen met activiteiten die ze voordien gedaan hebben.

Je kan je activiteit starten met **een welkomstcirkel**.

Een officieel startmoment bij een vuurcirkel is een ideale gelegenheid om enthousiasme op te wekken. Dit hoeft niet meteen na aankomst: laat de kinderen gerust eerst even verkennen, vrij spelen en acclimatiseren.

Belangrijk is dat iedereen op gelijke hoogte zit (iedereen is gelijk), er een plekje is voor iedereen. Als een vuurtje in een vuurschaal mogelijk is, geeft dit des te meer effect: de warmte en het licht van het vuur stralen gezelligheid en huiselijkheid uit en geven tegengewicht aan het, voor sommige kinderen, onbekende van de nieuwe locatie.

Aanwezige materialen kunnen ook een welkomstgevoel creëren: materiaal dat al klaar staat, een mooie aankleding van de ruimte.

Wat ook kan, is iets **tastbaars meenemen naar huis** na de natuuractiviteit. Een knutselwerkje van natuurlijk materiaal, een voederbakje of een insectenhotel kan een leuke herinnering zijn aan een dag natuurbeleving en kan enthousiast maken om terug te keren.

Je voelt je helemaal welkom, als je **mee zorg draagt voor de plek, of de plek mee kan creëren**. Dit geeft een gevoel van **eigenaarschap**. Als de plek en eigenaar het toelaat, kan je een kamp bouwen of een eigen verstopplekje creëren, vogel- of insectenhuisjes maken en ophangen, een plekje ontharden en beplanten, een plek versieren of inkleden, ...



Welkomstcirkel

Een zelfgemaakt
insectenhotel



Vraag dan ook aan medebegeleiders of anderen om respect te hebben voor de maakfels van de kinderen. Het is belangrijk dat de kinderen zich er bewust van zijn dat andere kinderen hier ook spelen en dingen kunnen veranderen: de plek is niet van hen alleen, iedereen moet de kans krijgen om dingen te maken... Bij een volgend bezoek is er dus vaak wat veranderd, maar knutselwerkjes en kampen die er staan, zullen ze direct herkennen en benoemen. Dit mede-eigenaarschap is heel waardevol, en maakt dat kinderen ook meer **respect hebben voor de omgeving**. Toon dan ook wel zelf vanaf de start respect voor de basisregels van het gebied.

2.2.2 HERHALING EN HERKENBAARHEID

Kinderen vinden ook **herhaling en herkenbaarheid** belangrijk. Voor kinderen in kwetsbare, en dus vaak onduidelijke, onzekere of onvoorspelbare omstandigheden is deze herkenbaarheid nog belangrijker en geruststellender.

- Elementen die de kinderen **zelf gemaakt hebben op locatie**, maakt dit meer hun plek. (zie ook 2.2.1)

- Structuur maakt situaties voorspelbaar. Zo weet een kind wat er gaat gebeuren en wanneer. Dit geeft een gevoel van veiligheid die nodig is om te groeien. Dit geldt voor iedereen, maar is extra belangrijk voor kinderen in kwetsbare situaties die op andere vlakken veel onzekerheid meedragen.

Een **duidelijke dagindeling** en kort **herhalen van regels** blijkt dan heel fijn.

In een natuurlijke omgeving is het goed om vooraf na te denken over enkele belangrijke basisregels die horen bij het terrein. Bespreek ook de beschikbare **opties voor kinderen als ze even tijd nodig hebben om iets te verwerken**. (Zie bij 2.2.4 – Uitwegactiviteiten). Deze telkens kort vooraf even herhalen, loont. Belangrijk is wel dat je met je collega's, of andere begeleiders die de ruimte gebruiken, zorgt voor duidelijke en coherente afspraken.

- Een **rode draad of thema** doorheen de speelmomenten zorgt voor herkenbaarheid. Buiten zijn de natuurelementen een dankbare rode draad – water, vuur, aarde, lucht. Kinderen zien een geheel en zijn nieuwsgierig naar wat er nog gaat komen.
- Je kan **rituelen** stilletjes laten groeien. Het is fijn als de groep ze mee kan creëren. Ze zorgen niet alleen voor een herkenbare structuur, maar ook voor verbondenheid in de groep, een teamgevoel. Een gezamenlijk vieruurtje bijvoorbeeld helpt om de groep te verenigen en rituelen uit te bouwen. Een ritueel kan bv. een

Ik vond het een goed idee dat jullie telkens op het einde iedereen samen riepen voor een afsluitspel, iets heel actiefs, en dat we daarna echt kort afsluiten rond de vuurcirkel. Op die manier konden we genoeg energie kwijt.

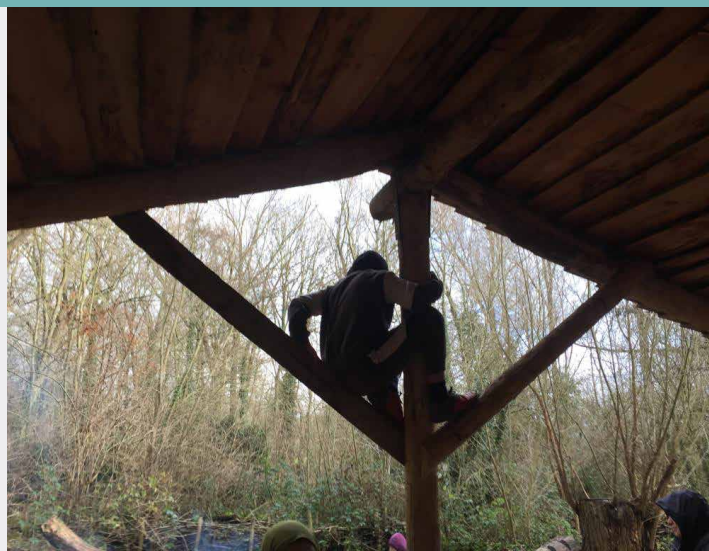
[Deelnemer uit leefgroep Koala van Minor-Ndako, 2023]



De natuurelementen als rode draad



Een plechtige ceremonie met medaille als slotritueel



Een kind creëerde een nieuw ritueel: hij ludde de bel, hoog in de nok van het dak, als teken om te verzamelen.

plechtige ceremonie zijn waarbij ze hun medaille van bijpassende natuurelement krijgen.

Als je ermee start, gaan kinderen er gaandeweg ook zelf over nadenken en de rituelen mee vorm geven. Kinderen zien niet altijd zelf in waarom het belangrijk is om als groep samen te komen tijdens de activiteit, tussendoor of achteraf. Laat dit spontaan groeien. Sommige dingen slaan niet aan, andere dingen wel.

- **Herhaal leuke activiteiten**

Hoe groot hun vraag naar uitdaging en nieuwe prikkels ook is, kinderen kunnen er toch erg van genieten dat activiteiten herhaald worden. Dit zorgt voor een geruststellende voorspelbaarheid, waarbij ze zich veilig voelen. Ze voelen zich ook kundig. Het geeft hen de kans vaardigheden door te geven aan elkaar of aan de begeleiding. Dit loopt vaak heel spontaan en natuurlijk. Ze durven zich in die fase **makkelijker openstellen** naar anderen.

Kinderen zullen snel zelf om hun favoriete activiteit vragen. Let op, dat je niet de vraag van één mondig kind beantwoordt of vervalt in een té eenzijdig aanbod.

- **Neem foto's van de activiteit**, die je achteraf kan gebruiken, en waar deelnemers op kunnen terugblikken.

Deelnemers durfden regelmatig wel eens zeggen dat iets 'saai' was. Gek genoeg was dit eerder bij activiteiten die voor hen nieuw en ongekend waren. Het leek wel een manier om wat afstand te nemen van een nieuwe uitdaging. Nooit hoorde ik kinderen 'saai' zeggen als we voor hen gekende activiteiten nog eens aanboden.

[Sofie Mertens, groepsbegeleider Bellenbos, 2023]

Neem foto's. Veel foto's! En hang ze omhoog in de slaapkamer of leefruimte van de kinderen. Kinderen zullen met fijne gevoelens terugdenken aan de natuurbeleving.

[Marie Van Geem, trajectverantwoordelijke bij Minor-Ndako, 2022]

Kinderen voelen zich door herhaling en herkenbaarheid vaardiger en veilig, zelfs in een veranderende natuurlijke omgeving, ze voelen dat ze deel van iets uitmaken.

2.2.3 GEORGANISEERD OF VRIJ SPEL?

Vrij spelen is enkel leuk als de **ruimte interessant** is, als je zin hebt om op ontdekking te gaan. Hoe minder interessant de ruimte, hoe meer nood aan georganiseerd spel.

Wat uitdagend is en wat niet, is voor elke persoon anders. Door kinderen en jongeren **zelf de keuze te geven**, leren ze dit aanvoelen en autonome keuzes maken die goed zijn voor hun ontwikkeling. Je kan kinderen bijvoorbeeld laten kiezen tussen georganiseerde activiteiten en zelfstandig spel. En binnen dat vrij spel zijn er ook nog heel wat keuzemogelijkheden.

Omdat de natuur zo een brede waaier aan zelfstandige activiteiten biedt (een kamp bouwen, insecten zoeken, het bos ontdekken en je fantasie de vrije loop laten, ...), is de kans groot dat kinderen die niet mee willen doen aan de activiteit iets vinden dat hen interesseert en waaruit ze kunnen leren.

De eerste activiteit was natuurplekjes maken. De kinderen mochten verschillende natuurmaterialen verzamelen, om nadien op de plekken te plakken. Niet alle kinderen wilden meedoen met deze activiteit. Een deel besloot vrij te spelen, en na enige tijd sloten ook andere kinderen aan voor de activiteit.

[Noor De Kuyper, coach GoodPlanet, 2022]

Hoe organiseer ik vrij spel?

- **Voorzie voor elk speelmoment een activiteit.** Dan heb je iets achter de hand.
- Je hoeft kinderen nooit te verplichten om mee te doen. Laat hen gerust hun **eigen spel spelen**, creatief bezig zijn en eventueel **later aansluiten**. Deze dynamiek wordt vaak ook door de kinderen erg geapprecieerd. Zelfstandig spelen in de natuur is in het begin soms wat zoeken voor kinderen, maar went snel. Voor kinderen uit kwetsbare situaties gaat dit vaak veel beter dan spelen in de leefgroep, waar ze vaker botsen op regels of grenzen van anderen.
- Bij vrij spel is het nuttig om **2 begeleiders** in de groep te hebben en **taken te verdelen**. Iemand die kan zorgen voor de organisatie van activiteiten en iemand die aandacht heeft voor ontwikkelingsvragen van de kinderen of kan inspelen op noden van sommige kinderen. Natuurlijk is dit in de realiteit niet altijd haalbaar.
De vraag 'Wat ben je aan het doen?' stimuleert vaak om het denk- en doeproces verder te zetten, en verrijkt het individueel spel.



Ontdekken



Spel
stimuleren

- Bij spelen in de natuur is **afspraken maken en grenzen aanvoelen** steeds van toepassing. Probeer met de begeleiders een kader te creëren, een afbakening: tot waar mag je gaan, wat kan of wat kan niet. Probeer zeker niet te veel grenzen te stellen, kinderen gaan eigen grenzen vaak spontaan aanvoelen: hoe hoog kan ik wel/niet. Bespreek op voorhand met kinderen dat ze anderen niet onder druk mogen zetten, dat ieder op het eigen tempo probeert – ieder heeft grenzen op een bepaald vlak. Je wil vooral veel stimuleren, een ietwat tolereren of begrenzen en weinig verbieden.
- **Als begeleider** bij vrij spel kan je **verschillende rollen** opnemen:
 - › Toezicht houden: kijken of alles goed loopt (een minimum);
 - › Observeren: zo leer je de kinderen echt kennen, leer je veel bij over hun interesses en gedrag;
 - › Sturen of stimuleren: zie je dat het kind niet goed weet wat te doen, dan kan je een kleine stimulans geven: zoeken naar beestjes, een stok is een zwaard, samen een rol in het spel van de andere kinderen bedenken, ...;
 - › Participeren: je speelt lekker mee met de kinderen;
 - › Loslaten: je laat kinderen spelen en durft los te laten, niet tussen te komen.

Sommige kinderen zullen eerder geneigd zijn alle uitdaging af te slaan en kunnen wat **aanmoediging** gebruiken. Anderen gaan zonder het te beseffen over hun eigen grenzen en kunnen geholpen worden door hen hierop te wijzen en een suggestie te doen.

Het zonnetje schijnt. Ik wist dat ik vandaag naar het Bellenbos kwam en ik voel mij zo rustig. Ik voel dat ik het kan loslaten. Ze gaan hier hun eigen weg, voelen zich goed.

[Maaïke, leefgroepbegeleidster Minor-Ndako, 2023]

2.2.4 STARTEN MET LEERPROCESSEN EN ZELFVERTROUWEN

Tot rust komen

Een natuurlijke omgeving leent zich perfect om tot rust te komen en gewoon te 'zijn'. Dit kan kinderen helpen in hun weerbaarheid: even op adem komen en het gevoel hebben niets te moeten. Geef kinderen dus die ruimte om even alleen te zijn. Je kan vooraf nadenken over plekken waar kinderen zich even kunnen afzonderen. Bespreek dit ook vooraf met hen. Laat kinderen op hun eigen tempo aan een activiteit meedoen: zo kunnen ze bijvoorbeeld eerst op een afstandje meedoen of toekijken bij een activiteit.



Tot rust komen op een eigen plekje

Schoolvakanties blijven pittig voor de kinderen in het leefhuis. Iedereen is plots meer thuis, kinderen zitten korter op elkaars lip. Dankzij vitstappen zoals de speelmomenten in het Bellenbos creëren we terug wat ruimte in het leefhuis en in de hoofden van de kinderen.

[Zoë, leefgroepbegeleidster Minor-Ndako, 2023]

Knutselactiviteiten: waar loopt het mis?

Een voorbeeld of beeldmateriaal is belangrijk om kinderen te motiveren voor een activiteit. Veel kinderen hebben het moeilijk bij open opdrachten zoals 'bouw een hut' of 'maak een masker van natuurlijke materialen'. Ze kunnen zich hier onvoldoende een voorstelling bij maken. Een duidelijk stappenplan kan ook helpen om een activiteit op te delen in haalbare deeltaken die kinderen snel een gevoel van kunde en eigenaarschap geven, en zo meer zelfvertrouwen. Laat wel voldoende ruimte voor eigen invulling en creativiteit. Dit is nodig, om fantasie en creativiteit van kinderen aan te wakkeren.

Niettemin zal je nog vaak botsen op: "Ik kan dat niet", "Kan jij dat doen?". Dit duidt op een laag zelfvertrouwen, kinderen laten het knutselproces aan de begeleiders en wachten hun resultaat af. De kinderen werden niet voldoende geprikkeld door het proces om ermee aan de slag te gaan. Dit heeft vaak te maken met het feit dat ze dit proces nog maar weinig hebben doorlopen en zich onzeker voelen. Hier kan je aan werken door in te zetten op executieve functies. Door in te zetten op executieve functies kan je leerprocessen versterken en zelfvertrouwen verhogen.

Echte maakactiviteiten - executieve functies

Kinderen in kwetsbare situaties groeien vaak op in stressvolle omstandigheden. Dit is een belangrijke voorspeller voor laag ontwikkelde executieve functies. Dit zijn hersenfuncties die een kind in staat stellen om zichzelf aan te sturen en het eigen handelen beter te leren kennen. Alles start met een **goede zelfregulering**: je gedachten, gevoelens en gedrag onder eigen controle brengen. Het kind wordt 'eigenaar' van het eigen gedrag. Als dat lukt, kan je **beter richting geven aan het eigen handelen** en een vooropgesteld doel bereiken.¹⁴ En dat geeft dan weer **meer zelfvertrouwen**.

In een natuurlijke omgeving zijn er veel kansen om executieve functies in te oefenen met 'echt' materiaal en 'echte' taken. Door dit in een betekenisvolle situatie met hen in te oefenen, worden kinderen meer eigenaar van hun eigen handelen en worden ze hier zelfzekerder door.

- Probeer **echte maakactiviteiten** te voorzien, die veel aandacht besteden aan het proces van uitvoeren zelf en die uitdagend zijn. Bijvoorbeeld houtbewerken, gerechten maken, vuur maken.
- Via deze activiteiten zet je in op een aantal **executieve functies**. Dankzij deze hersenfuncties is een kind in staat zichzelf aan te sturen en leert het het eigen handelen beter kennen. Het kind wordt 'eigenaar' van het eigen gedrag en kan zo ook beter richting geven aan het eigen handelen.¹⁵
 - › De focus kinderen nodig hebben, is een goede manier om de **eigen impulsen te leren controleren** (materiaal voorzichtig hanteren, de juiste druk zetten, ...).
 - › Ze doen een beroep op het **werkgeheugen** (materiaal verzamelen, dan juiste materiaal stapsgewijs leren gebruiken, dan ...).
 - › Ze leren **cognitief flexibel te reageren** ('Als het hout zo stabiel staat, kan ik dat dan ook met een gebogen tak?').
 - › Ze leren eigen **emoties te reguleren** ('Het lukt niet de eerste keer, kan ik rustig blijven en doorzetten?').

Om een aantal executieve functies in te oefenen, is het belangrijk dat je de verschillende **stappen demonstreert**, zonder veel te praten en deze stappen telkens in **dezelfde volgorde uitvoert en laat uitvoeren**. De verschillende stappen onthouden en in de juiste volgorde uitvoeren, doet beroep op het werkgeheugen. Belangrijk is dat je blijft **aanmoedigen en begeleiden**, uiteindelijk probeer je als volwassene minder nadrukkelijk aanwezig te zijn. Door het praten te beperken, ligt de aandacht volledig bij de handelingen zelf en probeer je afleiding te minimaliseren. Dat is een perfecte oefening in impulscontrole. **Leren doorzetten en leren oplossingen zoeken** is erg belangrijk. De cognitieve flexibiliteit wordt zo uitgedaagd.

Bon, dat klimmen, ik ben daar niet zo goed in. Maar ik doe het toch en ik vind het plezant.

[Deelnemer uit leefgroep Benjamin van Minor-Ndako, weerbaarheidstraining 2023]



Zelf vuur leren maken

*Ik heb zelf vuur gemaakt.
Ik ben zo fier!*

[Deelnemer uit leefgroep Benjamin van Minor-Ndako, weerbaarheidstraining 2023]

.....
14 Feryn, S. (2021). *Kleuters laten groeien in executieve functies. Hoe? Zo! Zet je EF-bril op*. Tiel: Lannoo Campus.
15 Feryn, S. (2021). *Kleuters laten groeien in executieve functies. Hoe? Zo! Zet je EF-bril op*. Tiel: Lannoo Campus.



Hout
bewerken

Op die manier leert het kind **omgaan met een maakproces**, de voor- en nadelen, en durft het dit sneller **op andere situaties toepassen**. Het kind kan de nieuw aangeleerde vaardigheid **doorgeven aan een ander kind** en krijgt zo een zeer kostbare bevestiging voor de eigen zelfwaarde.

Op de vraag "Wanneer
voel ik mij sterk?"
Als ik in het Bellenbos ben.

[Deelnemer uit leefgroep Koala van
Minor-Ndako, weerbaarheidstraining 2023]

Basishouding: Aarden, Adem en Aandacht

Kwetsbare kinderen gaan in bepaalde moeilijke situaties moeilijk een houding kunnen aannemen en heel fel reageren. Je kan oefeningen doen rond het aannemen van een **rustige basishouding**. Daarvoor kan je de basishouding Aarden-Adem-Aandacht gebruiken, oftewel de A-houding. Die basishouding bestaat uit Aarden ('stevig gronden'), Adem (rustig ademen) en Aandacht (focus richten). Ze versterkt kinderen zodanig dat die een houvast krijgen om bewuste keuzes te maken. Hun mentale mogelijkheden verruimen en ze kunnen zo rustiger beslissingen maken.

De A-houding aannemen, doe je door de letter 'A' uit te beelden op deze manier:

- Aarden: de voeten staan parallel, plat op de grond, op ongeveer schouderbreedte van elkaar. De knieën zijn lichtjes gebogen, een losse, flexibele houding, maar klaar om spierkracht te gebruiken indien nodig.
- Adem: de ademhaling is rustig, laag en vanuit de buik. Inademen gaat via de neus, uitademen via de mond.
- Aandacht: de aandacht is zowel bij zichzelf en de eigen houding, als bij de omgeving en hetgeen verwacht wordt om zich op te richten (bv. de uitleg van de oefening).

Oefeningen rond deze basishouding, vind je in de activiteitenbundel.

Communicatie

Kinderen zijn zich vaak minder bewust van het **effect van hun eigen (lichaams)taal**. Dit heeft echter ook effect op andere kinderen, die dit ook moeten kunnen plaatsen.

In de activiteitenbundel geven we enkele oefeningen aan die kinderen versterken in en bij hun communicatie en hen bewust maken van hun eigen (lichaams)taal. Vervolgens reiken we hen mogelijkheden aan om bewuster, duidelijker en weerbaarder te communiceren.

Gedachten en gevoelens

Kinderen leren hun bewustzijn over hun gedachten en gevoelens te vergroten door hierover in interactie te gaan. Ze krijgen meer controle over de manier waarop ze deze uitdrukken.

Grenzen

Het is belangrijk om in interactie met anderen **je grenzen te kennen**, en de signalen van je lichaam te herkennen. Dan is het ook een kwestie van deze op een goede manier te communiceren, en leren op een goede manier 'neen' te zeggen. Het is belangrijk een bewuste keuze te leren maken en te kunnen aangeven wanneer je iets niet wilt.

Oefeningen om hierrond te werken met kinderen vind je in de activiteitenbundel.

X. had voordien moeite om haar grenzen aan te geven aan andere kinderen. Na de driedaagse workshop gebruikt ze de 'STOP'. Dat is echt wel blijven hangen.

[Sara Lasisi, Trajectverantwoordelijke leefgroep Benjamin]

Weerbaarheid in groep

Tijdens samenwerkingsopdrachten ervaren kinderen vaak de kracht van een groep. We hebben het over het **durven geven van je mening** in een groep, maar ook over het leren luisteren naar de mening van anderen.

Ook het leren **omgaan met groepsdruk** is een belangrijk aspect van weerbaarheid in groep. Leren 'stop' zeggen tegen een groep is niet evident.

En dan is er ook nog het **vertrouwen** leggen in een groep. Kan je jezelf overgeven aan de zorgen van de groep? Wat doet het met kinderen als ze de controle over zichzelf loslaten en zich volledig overgeven aan anderen? Hierover vind je ook enkele activiteiten terug in de aparte bundel.

Voor X was het een erg moeilijke start. Ik had echt niet gedacht dat hij na die ervaring nog ging terugkomen. Hij durfde nadien veel meer voor de groep praten.

[Sara Lasisi, Trajectverantwoordelijke leefgroep Benjamin]

Uitwegactiviteiten

Kinderen in kwetsbare situaties hebben vaker de nood om even tijd te nemen, alleen te zijn om iets te verwerken. Zeker in nieuwe situaties, of wanneer je werkt rond persoonlijke ontwikkeling en zelfreflectie, als iets te confronterend en onveilig aanvoelt.

Bespreek vooraf met de kinderen de **opties als ze even tijd nodig hebben om iets te verwerken**. Je kan een **drietal** activiteiten vooraf als begeleider vastleggen.

Deze activiteiten zijn gekend door de kinderen, maar nog **voldoende uitdagend**, en een gezonde afwisseling tussen **actieve en rustgevende activiteiten**, bv: takken verzamelen om later een kamp mee te bouwen, aarde verzamelen om modder te maken, materiaal naar een andere plek brengen met een kruiwagen, hout klieven (actief) of takken bewerken met een houtschiller, stenen zoeken om mandala's mee te maken of een stenen toren mee te bouwen, creatieve dingen maken met natuurmaterialen (rustgevend). De activiteiten die als zinvol en niet als 'bezigheidstherapie' of 'zoethoudertje' ervaren worden, werken het beste.

Pak dit **gestructureerd** aan: omschrijf duidelijk wat ze kunnen doen, waar ze dit kunnen doen, welk materiaal ze kunnen gebruiken en waar ze het materiaal moeten terugleggen. Door hier in het begin veel in te investeren en het **strikt op te volgen**, kan dit een gewoonte worden waar weinig discussie over bestaat en wat door iedereen zo goed mogelijk gerespecteerd wordt.

Zonder zichzelf te moeten verantwoorden of gevoelens en gedachten onder woorden te moeten brengen – wat op betreffende momenten zeker heel moeilijk is – kunnen ze één van de activiteiten doen en afstand nemen. Ze nemen niet alleen **afstand**, ze geven zichzelf meer kans om ervaringen of **gevoelens te verwerken**, op een goede manier **om te gaan met hun emoties**, én voelen zichzelf tegelijk ook nog **nuttig** dankzij de gekozen betekenisvolle 'uitwegactiviteiten'. Zo ga je de kans enorm verkleinen dat kinderen in een negatieve gevoelensspiraal terechtkomen omdat ze een activiteit niet willen meedoen. Bovendien heb je als begeleider meer zekerheid over het feit dat het kind de situatie kan verwerken. Door met de handen bezig te zijn, krijgen hoofd en hart immers meer ademruimte en rust.

Je kan als begeleider nadien **gemakkelijker met het kind in gesprek** gaan. Dit vergemakkelijkt je nog meer door zelf mee te doen met de activiteit en van daaruit vragen te stellen of te tonen dat je wil praten.



Hout klieven met een veilige houtklier als uitwegactiviteit

Wennen aan al dat nieuws

Werken aan weerbaarheid en de methodieken inzetten, heeft tijd nodig.

Kinderen moeten **eerst wennen aan een nieuwe omgeving** en deze verkennen. Als je **verschillende keren terugkomt** op een natuurrijke plek om te spelen, zijn er vaak andere omstandigheden (weer, seizoen, ...). Dat is enerzijds voor de hand liggend en eigen aan de natuur. Anderzijds is dat niet evident voor kinderen in kwetsbare situaties. Sommige kinderen hebben tijd nodig om te wennen aan de grootsheid van een bos bijvoorbeeld, om de speelmogelijkheden in een natuurlijke omgeving te zien of los te komen van de begeleiding. Door vrij spel leren ze deze natuurplek kennen. Ze ervaren dat sommige planten prikken (netels, bramen) of worden 'vuil'. Tegelijkertijd komt het besef dat dit helemaal niet erg is.

Door herhaling en rituelen, maar ook door door te zetten, gaan kinderen zich merkbaar meer en meer thuisvoelen in die nieuwe omgeving. Ze komen na verloop van tijd zelf meer met voorstellen en geven zo ook mee vorm aan hun speelmomenten. Het vrij spel komt gemakkelijker op gang.

Uren aan een stuk buiten spelen, is zeker niet meer vanzelfsprekend voor veel kinderen. Blijf momenten van natuurbeleving (korte of lange) inplannen. Geef de kinderen, en jezelf, tijd om hierin te groeien.

Kinderen evolueren in hun natuurspel en leren zelf oplossingen bedenken, bijvoorbeeld bij het bouwen en inrichten van een camouflagedhut. Elk kind krijgt voldoende ruimte om eigen spel te kiezen en te spelen tijdens de dag. Ze leren hun eigen grenzen en interesses kennen. Ze leren genieten van buiten spelen.

[Noor De Kuyper, coach GoodPlanet, 2022]

De nieuwe omgeving
verkennen: herkenning
en ordening zoeken via
kleuren



Zich sterk voelen
in een natuurlijke
omgeving

Het is zo fijn om al die kinderen beter te leren kennen. Ze hebben allemaal hun eigen persoonlijkheid. Ze durven zich telkens wat meer te tonen. En je ziet hen groeien in de natuur. Sommige kinderen starten heel voorzichtig, maar blijken na enkele keren toch niet bang te zijn om zich vuil te maken, in bomen te klimmen, ...

[Lowie Lambrechts, coach GoodPlanet, 2023]

Eens kinderen gewend zijn aan de nieuwe naturomgeving en er een gevoel van veiligheid is, **kan je er een inhoud van weerbaarheid aan koppelen.**

Ook aan andere zaken moeten kinderen soms een tijdje wennen: ze haken tijdens activiteiten eerst nog snel af als het moeilijk gaat, of voelen geen nood om te praten over hoe ze de speelmomenten beleven. Dit vraagt allemaal wat tijd en vertrouwen in de begeleiding en in de omgeving.

Op termijn, kan je de **weerbaarheid zien groeien**, doordat kinderen in contact komen met nieuwe activiteiten of situaties en zich hier vaardig in beginnen voelen. Grijp zulke momenten aan om **hen uit te dagen om hun vaardigheid door te geven** aan anderen (kinderen of begeleider): klimmen op een touw, het evenwicht bewaren, ... Op zulke momenten verloopt samenwerken spontaan en natuurlijk. Terwijl dit veel meer een uitdaging bleek in het leefhuis of in samenwerkingsopdrachten bedacht door de begeleiding.

Niet opgeven. Opgeven is nooit een optie. (Tijdens een maakactiviteit aanleren aan een andere deelnemer.)

[Deelnemer uit leefgroep Koala van Minor-Ndako, weerbaarheidstraining 2023]

Een nieuwe
uitdaging aangaan om
de weerbaarheid te
laten groeien



Deelnemers geven hun
vaardigheid door aan
andere deelnemers

Ik heb mijn medaille van vuurmeester die ik in het Bellenbos kreeg al een paar keer aangedaan om naar school te gaan. Ik vertel dan dat ik die verdiend heb omdat ik zelf vuur kan maken. Ze geloven mij niet op school, maar dat is niet erg. Ik weet dat ik het kan.

[Deelnemer uit leefgroep Koala van Minor-Ndako, 2023]

2.2.5 EVALUATIE: MOET DAT ECHT, AL DIE VRAGEN?

Om te evalueren wat goed loopt en wat niet en wat je een volgende keer kan aanpassen, voorzie je feedbackmomenten, tussendoor en op het einde. Je maakt bespreekbaar en reflecteert over wat de kinderen **doen, beleven en voelen**.

Je kan kinderen bevragen **over de activiteiten** en ideeën vragen voor volgende speelmomenten. Daarnaast kan je je ook richten naar **het ontwikkelingsproces** van de kinderen in de activiteiten. Dit is heel wat uitdagender voor een kind.

Door het gedrag van kinderen zo bewust als mogelijk te **observeren** tijdens activiteiten, maak je de evaluatie sterker.

Onderaan enkele suggesties **hoe je de natuurmomenten kan evalueren** met de kinderen. Dit hoeft zeker niet verbaal. Een vragenrondje duurt snel te lang en de aandacht gaat verloren. Tussendoor evalueren kan de kinderen storen in hun spel.

- Laat de momenten zeker **niet te lang** duren.
- **Bouw (zelf)reflectie stapsgewijs op. Begin met eenvoudige en concrete vragen**, bv. "Wat heb je vanmorgen gegeten?". Dit zijn niet bedreigende, concrete vragen met als doel om kinderen gewend te maken aan iets delen in een groep en aan de bijhorende afspraken van het reflectiemoment. Geef kinderen de ruimte om hieraan te wennen. Je merkt snel aan niet-logische antwoorden of de kinderen mee zijn of niet. Zet indien nodig een stapje terug, stel minder moeilijke vragen, of hou het evaluatiemoment korter.
- Geef de **mogelijkheid om niet te antwoorden**. Stilstaan bij jezelf kan bij momenten erg confronterend zijn, zeker als je daarbij nog een rugzak met zorgen en moeilijke ervaringen meedraagt. De zekerheid dat er altijd een uitwegje is, zorgt er net voor dat kinderen meer

bereidheid tonen om bepaalde oefeningen toch een kans te geven, buiten hun comfortzone te treden of niet in verzet te gaan.

Maar, je wil ook niet dat kinderen die wel meedoen met de evaluatie, minder gemotiveerd raken doordat ze andere deelnemers zien passen of terug zien gaan spelen. Je kan dan werken met een drietal **duidelijk omschreven activiteiten als uitweg**. (Zie '2.2.4 - Uitwegactiviteiten').

- Als je verbaal werkt, kan een **praatvoorwerp** helpen om visueel te maken wie aan het woord is. Daarmee kan je de beurt doorgeven. Als iemand past op een vraag, laat je op het einde van de ronde het praatvoorwerp nog één keer bij hen terecht komen om gelegenheid te scheppen om alsnog te antwoorden, als ze dat willen.
- **Foto's** van de kinderen in actie wakkeren het gesprek aan en zorgen voor een spontane terugblik. Je kan ze in een map verzamelen en aanvullen na elk speelmoment. De foto's kunnen tussendoor bekeken worden, tijdens het spel, telkens door andere kinderen. Dit kan een goede aanzet zijn om te praten over wat gebeurd is, wat ze leuk en minder leuk vonden, ... Het brengt ook kinderen en begeleiders samen.
- Evalueren kan je ook **met natuurmaterialen** doen:
 - › Een natuurvoorwerp zoeken dat weergeeft wat ze van de activiteit vonden (groot = leuk, gekarteld = soms leuk, soms niet, ...).
 - › Vertellen wat ze over de natuur geleerd hebben, aan de hand van een natuurvoorwerp (bv. een blad van een boom die ze hebben leren kennen).
 - › Ze tekenen een batterij op de grond, en vullen deze met blaadjes tot waar hun energie komt op deze moment. Degenen die willen, kunnen vertellen waarom ze dit weinig/veel gevuld hebben.



Praatstok

Toon kinderen hoe je aan de slag gegaan bent met hun suggesties en feedback. Door kennis te nemen van **het effect**, zien ze het nut in van feedback geven. Ze gaan de evaluatiemomenten meer waarderen en er meer over nadenken.



Deelnemers geven feedback waar meteen mee aan de slag wordt gegaan: samen een hindernissenparcours bouwen

3. MEER OVER DE PROJECTPARTNERS

GoodPlanet Belgium vzw inspireert jong en oud om een duurzame samenleving te realiseren. Overtuigd dat educatie een belangrijke rol speelt bij deze transitie, richt de organisatie zich in eerste plaats naar kinderen en jongeren. Één van de prioritaire thema's waarrond GoodPlanet werkt is 'verbondenheid met natuur'. Met haar expertise rond natuurbeleving, speel- en leergroen en outdoor learning, trekt de organisatie naar buiten en gaat ze met kinderen, jongeren en hun begeleiders aan de slag: van de buitenspeeldag tot activiteiten voor IBO's of generatietuinen voor woonzorgcentra. Of dus ook, met kwetsbare jongeren aan Nestelbossen bouwen. We bereiken de doelgroep via ons uitgebreid netwerk van lokale overheden, scholen, vzw's, ocmw's, ... Jaarlijks inspireren en activeren alle medewerkers van GoodPlanet samen meer dan 500.000 kinderen, jongeren en volwassenen over heel België.

Bellenbos vzw: In het Bellenbos, een uniek educatief Nestelbos in Affligem, komen kinderen in contact met de natuur en ontdekken ze hun talenten. Dit is het eerste Nestelbos in België, waar kinderen, jongeren en begeleiders komen experimenteren en gebruik maken van de kracht van de natuur. Het bos bestaat uit doelgerichte Nesten waar kinderen al spelend tot leren komen, onder begeleiding van pedagogisch geschoold personeel. Via deze pedagogische aanpak leggen we de basis voor het latere executief functioneren: zelfsturing, zelfregulatie en het sterker maken van de cognitieve vaardigheden – basisvoorwaarden om sterker in het leven te staan. Het bos daagt de kinderen uit, waardoor we hen op een preventieve manier kunnen versterken. Een gevarieerd aanbod maakt dat er telkens iets nieuws te beleven valt. Bellenbos ontvangt tijdens schoolperiodes bijna dagelijks groepen. Daarnaast is er bijzondere aandacht voor de meest kwetsbare kinderen, waarmee samen met verenigingen projectmatig aan de slag wordt gegaan op momenten buiten schooltijd.

Minor-Ndako vzw is erkend door de Vlaamse Gemeenschap in het kader van de Integrale Jeugdhulp en biedt opvang en begeleiding aan kwetsbare kinderen en jongeren uit alle windstreken. Aan dit project nemen de jongste afdelingen deel: kinderen van 2 tot 12 jaar, die voor korte of langere tijd niet thuis kunnen wonen, maar in de leefgroepen in Anderlecht en Dilbeek verblijven. Waar mogelijk de vzw ook aan met twee leefgroepen met jonge niet-begeleide minderjarige vluchtelingen: kinderen van 7 tot 14 jaar (leefgroepen Liedekerke en Aalst). Kinderen die in een leefgroep verblijven dragen een rugzakje mee. Hun ontwikkelingskansen staan onder druk omdat ze van jongs af aan moeten investeren in verwerking van verlies, trauma, ...

Arktos vzw is een Vlaams expertisecentrum voor kinderen en jongeren van 6 tot 25 jaar in kwetsbare situaties en personen met een handicap voor wie de aansluiting op school, werk en samenleving minder evident blijkt. Door hen met zichzelf en hun omgeving te verbinden wil Arktos hen versterken in hun talenten en vaardigheden, in alle mogelijke levensdomeinen. Daarnaast ondersteunt Arktos ouders, scholen, partners en overheden bij het omkaderen van deze kinderen en jongeren. Ook in het beleid laat Arktos kritisch optimisme horen waar nodig of gewenst. De organisatie werkt op vier levensdomeinen: arbeid, onderwijs, vrije tijd en welzijn. Hierbinnen werkt ze samen met partners (scholen, OCMW, ...), die kinderen of jongeren aanmelden voor een werking bij Arktos. Voor jongeren die moeilijk of niet bereikt worden, gaan ze outreachend aan de slag. Een vormingswerker zoekt hen op in hun habitat en legt zo een eerste contact.

4. ACTIVITEITENBUNDEL



De activiteitenbundel vind je terug op de website van GoodPlanet:

<https://www.goodplanet.be/nl/buiten-spelen/>