

BOEIEN, GA LEKKER STOEIEN!

HET NUT VAN STOEIEN BIJ KINDEREN IN HET PRIMAIR ONDERWIJS EN DE BUITENSCHOOLSE OPVANG

Hoe kijk jij naar stoeien? Stoeien wordt vaak gezien als ruw gedrag tussen kinderen en wordt vaak in verband gebracht met overlast of zelfs conflicten. Maar is dat zo?

Stoeien, wat is het en waarom is het belangrijk?

Toch is het belangrijk dat we begrijpen dat stoeien niet direct negatief is. Het kan juist een belangrijke rol spelen in de ontwikkeling van kinderen. Stoeien wordt doorgaans uitgelegd als een fysiek spel waarbij kinderen elkaar uitdagen, met als doel plezier maken en elkaars grenzen te ervaren. Het varieert van lichte duw- en trekspelletjes tot intensere vormen van lichamelijk contact. Hoewel het in eerste instantie misschien lijkt op een simpele fysieke uitlaatklep, heeft stoeien grote psychologische en sociale voordelen voor kinderen. Door stoeispelen bewust in te zetten bij kindontwikkeling wordt het een waardevol leermoment voor kinderen. Stoeien helpt kinderen beter om te gaan met frustraties, ze leren conflicten op een gezonde manier op te lossen en ze herkennen makkelijker signalen bij zichzelf en anderen om op een positieve manier relaties op te bouwen.

Stoeien draagt bij aan een verbeterd gevoel van wederzijds respect en samenwerking tussen kinderen. Dit werd bevestigd door 63% van de leraren in hun observaties van kinderen die vaak stoeiden, wat aangeeft dat stoeien als een manier wordt gezien om sociale banden te versterken.

-Universiteit van Utrecht (2019)-

Ontwikkeling van motorische vaardigheden

Naast dat stoeien de sociale ontwikkeling van kinderen vergroot heeft het ook positieve effecten op de fysieke ontwikkeling van kinderen. Stoeien bevordert de motorische vaardigheden, coördinatie en fysieke kracht, omdat het kinderen helpt om hun lichaam op een speelse manier te ontdekken en te gebruiken. Dit kan bijdragen aan een betere fysieke gezondheid en uithoudingsvermogen, wat belangrijk is voor de groei van kinderen in de basisschool leeftijd.

68% van de kinderen die regelmatig fysiek stoeiden, hebben meer zelfvertrouwen in hun lichamelijke capaciteiten en vertonen minder snel lichamelijke klachten tijdens andere lichamelijke activiteiten zoals sport of gym. -De Universiteit van Groningen (2020)-

Emotionele voordelen van stoeien

Stoeien geeft kinderen ook de kans om hun emotionele veerkracht te ontdekken en te ontwikkelen. Het geeft kinderen de mogelijkheid om te oefenen met het omgaan met verschillende emoties, zoals boosheid, frustratie en vreugde. Ze leren hoe je met deze emoties kunt omgaan door het ervaren van winnen en verliezen, maar ook leren ze wat empathie is en het besef dat lichamelijk contact niet altijd direct slecht hoeft te zijn.

Dat winnen en verliezen hoeft bij stoeien niet altijd op de voorgrond te staan, kinderen leren ook het ervaren van het concept dat spel niet altijd een winnaar of verliezer hoeft te hebben, het samen bezig zijn is al een doel op zich. Kinderen ervaren na het stoeien meer ontspannenheid en wordt het gelukshormoon oxytocine aangemaakt door het fysieke contact. Door goede en bewuste begeleiding van een volwassene leren kinderen op een effectieve manier hun emoties te reguleren en stress in het lijf en brein te verminderen.

Wist je dat stoeien kan bijdragen aan een beter leerklimaat in de klas? In een onderzoek uitgevoerd door de Radboud Universiteit (2022) werd aangetoond dat 58% van de leraren aangaf dat kinderen die regelmatig fysiek actief zijn, zoals door stoeien, minder snel in de problemen komen qua concentratie en gedrag in de klas.

Hoe kijk je nu aan tegen stoeien?

Zie je stoeien nog steeds als alleen ongecontroleerd gedrag bij kinderen of zie je nu dat het in werkelijkheid veel meer voordelen biedt dan dat vaak wordt gedacht? Stoeien is een belangrijk middel voor de ontwikkeling van sociale, fysieke en emotionele vaardigheden bij kinderen. In de klassen en groepen stimuleert het de samenwerking, versterkt het onderlinge relaties en helpt het kinderen om beter met emoties om te gaan. Als we het goed begeleiden, kan stoeien een waardevolle aanvulling zijn op de algehele ontwikkeling van kinderen. Het is van belang dat je als leerkracht of pedagogisch professional het stoeien niet afkeurt, maar in plaats daarvan een veilige omgeving creëert waarin kinderen hun energie op een verantwoorde en gezonde manier kunnen uiten.

Training leren geven van stoeilessen.

Wil je weten hoe je stoeien effectief en veilig inzet op je BSO-locatie of in je klas? Edux adviseur Teun Bevers ontwikkelde voor Edux een set *stoeikaarten* en een daarbij behorende *stoei afspraken poster* voor professionals en kinderen om bewust, veilig en speels te stoeien. Interesse in de kaarten en de daarbij behorende training? Teun komt graag met je sparren. Tijdens een 2,5 uur durende workshop traint hij professionals om stoeilessen te verzorgen voor kinderen, waarna hij met de professional en de kinderen een veilige stoeiles van 1 uur begeleid.

Bronnen:

- Universiteit van Utrecht, 2019
- Universiteit van Groningen, 2020
- Radboud Universiteit, 2022

TEUN BEVERS
ADVISEUR
06 - 21306308
t.bevers@edux.nl

