

Wetenschappelijke onderbouwing positieve effecten van groen op kinderen

Een natuurlijke, groene omgeving heeft een positief effect op de gezondheid, het welbevinden en de ontwikkeling van kinderen. Al sinds de jaren zeventig vinden wetenschappelijke studies daar consistent bewijs voor.

Wat zijn de positieve effecten precies?

Beweging en motorische ontwikkeling: Kinderen in een groene omgeving bewegen meer, ontwikkelen betere motorische vaardigheden en laten meer divers en creatief spel zien.

In een groene buurt bewegen kinderen meer. Het groen moet dan wel toegankelijk en bruikbaar zijn. In een natuurlijke omgeving laten kinderen ook meer divers, creatief en onderzoekend spel zien, omdat de natuurlijke omgeving kinderen uitdaagt en inspireert. Dit soort spel is goed voor de emotionele, cognitieve en motorische ontwikkeling. Daardoor ontwikkelen kinderen die in de natuur spelen betere motorische vaardigheden dan kinderen die spelen op een betegeld schoolplein.

Welbevinden en pestgedrag: Kinderen in een groene omgeving kunnen beter omgaan met de negatieve gevolgen van stress, en gedragen zich socialer.

Een groen schoolplein zorgt voor minder stress en een hoger psychologisch welbevinden van kinderen in vergelijking met een betegeld schoolplein. Dit komt omdat een groene leefomgeving kinderen helpt om beter om te gaan met tegenslagen, waardoor ze minder kwetsbaar zijn voor de negatieve effecten van stressvolle gebeurtenissen. Door onze aangeboren behoefte aan natuur nemen onze stress- en angstniveaus in een natuurlijke omgeving namelijk automatisch af. Ook zorgt een natuurlijke omgeving voor een grotere weerbaarheid tegen stress. En er zijn steeds meer aanwijzingen dat ook mensen die niet vermoeid of gestressed zijn profiteren van de natuur; zij voelen zich beter en energiever.

Een aantal studies vond ook dat kinderen op groene speelplaatsen zich minder agressief gedroegen en dat er minder gepest werd, en kinderen zich socialer gedroegen dan op betegelde speelplaatsen zonder groen.

Er zijn ook aanwijzingen voor een lange termijn effect: Kinderen die veel in aanraking komen met natuur doen allerlei positieve ervaringen op die eraan bijdragen dat zij de wereld om hen heen begrijpen. Dit vergroot hun gevoelens van eigenwaarde, verbeelding, creativiteit, en *verbondenheid met natuur*. En dat is weer gerelateerd aan een hoger psychologisch, emotioneel en sociaal welbevinden (groter geluksgevoel) bij volwassenen.

(School)prestaties: In een natuurlijke omgeving presteren kinderen beter op schooltaken.

Op school presteren kinderen beter wanneer er meer groen is in de omgeving van de school en wanneer zij uitzicht hebben op groen. Een verklaring hiervoor is dat de natuurlijke omgeving helpt herstellen van de aandachtsvermoeidheid die ontstaat wanneer een kind zich lang concentreert op een uitdagende taak. Natuur heeft namelijk een bijzondere eigenschap: Het trekt onbewust onze aandacht, op een manier die geen moeite kost, maar juist onze bewuste aandacht even laat uitrusten. Daardoor kunnen we ons daarna weer goed concentreren op lastige taken. Er zijn ook studies die laten zien dat kinderen beter hun impulsen kunnen onderdrukken wanneer zij uitzicht hebben op groen. Zij zijn beter in staat hun aandacht, gedachten en emoties onder controle te houden, een belangrijke eigenschap die nodig is om succesvol te zijn (zowel academisch als sociaal).

Niet alleen voor kinderen

Ook de docenten op school profiteren direct van de positieve effecten van natuur. Zij hebben een betere weerbaarheid tegen stress, en herstellen sneller van stress en aandachtsvermoeidheid. Ook zij voelen zich dus beter en energiever, en kunnen zich beter concentreren. Ook indirect is er mogelijk een effect: De kans is groot dat orde houden gemakkelijker wordt, omdat kinderen zich beter kunnen concentreren en socialer gedragen.

Welk groen helpt?

Er zijn 3 soorten functies van groen die een positief effect hebben. Deze functies kunnen met elkaar gecombineerd worden (een groen schoolplein draagt bv. bij aan groen uitzicht):

- Spelen in het groen, bijvoorbeeld op een groen schoolplein/natuurspeeltuin;
- Uitzicht op groen, bijvoorbeeld vanuit de klas;
- Een groene route naar school.

Een groen schoolplein verkleint de verschillen

Kinderen brengen veel tijd door in de schoolomgeving. Op een groen schoolplein en in een groene schoolomgeving komen kinderen een groot deel van de dag in aanraking met de natuur. Zo krijgen ook kinderen die in een versteende buurt wonen, toch hun 'portie groen'. Dit verkleint de eventuele verschillen tussen kinderen die in een groene en in een versteende buurt wonen. Juist kinderen in een versteende buurt profiteren dus enorm van de positieve effecten van een groene schoolomgeving op hun ontwikkeling, welbevinden en prestaties. Wanneer deze kinderen ook nog eens uit een gezin komen met een lage sociaal economische status, kan een groene schoolomgeving daarmee een levensveranderende invloed hebben op hun toekomst. Staat de school dus in een versteende buurt met een lage sociaal economische status? Dan is het vergroenen van het schoolplein extra belangrijk.

Kostenefficiënt

Een groen schoolplein is een kostenefficiënt hulpmiddel om het welbevinden van zowel kinderen als docenten te verhogen. Van een groen schoolplein profiteren immers generaties kinderen, elk jaar weer.

Linde van den brink, Omgevingspsycholoog

De inhoud van dit document is gebaseerd op wetenschappelijke studies die beschreven worden in *Environmental Psychology*, Linda Steg en Judith I.M. de Groot (2019).