



Zelfstandig^{☆☆} spelen

STARTGIDS OM VAKER ZELF TOT SPEL TE KOMEN

Inhoudsopgave

Voorwoord	Pagina 3
Verschillende spelvormen	Pagina 5
Leeftijdsfases	Pagina 6
Wat merk je als zelf spelen niet vanzelf gaat?	Pagina 7
Speelcheck	Pagina 8
Feiten en fabels	Pagina 9
Hoe richt je een speelruimte in	Pagina 11
Open eind speelgoed	Pagina 12
Schermen zonder schuldgevoel	Pagina 13
10 speelstarters	Pagina 14
Spiekbriefje	Pagina 17
Het speelvonkje-experiment	Pagina 18
Als je wéér wordt geroepen	Pagina 20
Van het speelvonkje een lopend vuurtje maken	Pagina 21
Tot slot	Pagina 22
Bronnen	Pagina 23

Welkom mama of papa!

Mijn dochter wilde het liefst 24/7 aan mij vastgeplakt zitten. Ze jengelde en hing aan mijn broekspijp. Precies op de momenten dat ik even snel wilde koken, de vaatwasser inruimde of een huishoudelijke brandje bluste. Ik was wel fysiek in de kamer, maar zij wilde mijn áller-volste aandacht.

Herkenbaar? Vast wel. En ook best ingewikkeld. Natuurlijk wil je er zijn voor je kind en is die behoefte aan nabijheid heel normaal. Maar als ouder heb je soms gewoon heel even twee handen vrij nodig. Dus dacht ik: hoe help ik mijn kind om stap voor stap zélf op ontdekkingstocht te gaan, mét behoud van die fijne, veilige basis?

Zelfstandig spelen betekent namelijk niet dat je kind je niet meer nodig heeft. Het betekent simpelweg dat je kind leert om zélf het speelvonkje te vinden om te gaan spelen, te ontdekken en lekker bezig te zijn.

Het doel is niet dat je kind straks urenlang stil in een hoekje bouwt. Het doel is dat je steeds vaker zo'n fijn spiekmomentje hebt waarop je denkt: kijk nou, je bent gewoon heerlijk in je eigen wereldje bezig! Soms levert het je een heerlijk, ononderbroken kopje warme koffie op. En soms staat je kind na twee minuten weer vrolijk aan je stoel te rammelen. Allebei is helemaal oké en hoort bij de wispelturige peuter- en kleuterlogica.

Je kunt deze gids binnen een halfuurtje uitlezen (beloofd!). Toch zit de grootste winst niet in de leessnelheid, maar in de manier waarop je naar het volgende speelmoment kijkt als je deze gids hebt gelezen.



Wat kun je van deze gids verwachten?

Je hebt speelgoed gewisseld, een gezellig speelhoekje gemaakt en leuke ideeën uitgeprobeerd. Toch blijft de vraag: 'Speel je mee?' Dan ga je misschien twijfelen. Help ik te snel? Verwacht ik te veel? Hoe doen andere ouders dit toch?

Deze gids helpt je beter begrijpen wat er tijdens het spelen gebeurt. Je ontdekt wat past bij de leeftijd van je kind, wanneer jouw hulp fijn is en waar ruimte zit voor eigen initiatief. Met herkenbare voorbeelden en praktische tips ontdek je wat bij jullie past en hoe je het eigen speelvonkje kunt laten groeien.

Je ontdekt onder andere:

- ✧ wat zelfstandig spelen eigenlijk is, en wat het níét is
- ✧ wat je van je kind kunt verwachten op verschillende leeftijden
- ✧ waarom sommige kinderen makkelijker zelf tot spel komen dan andere
- ✧ hoe je je kind op weg helpt zonder het spel steeds over te nemen
- ✧ wat de speelomgeving kan doen voor zelfstandig spel
- ✧ hoe je omgaat met momenten waarop je kind steeds jouw aandacht vraagt
- ✧ 10 eenvoudige spelstarters die je direct kunt proberen

Geen strak schema en geen belofte dat je kind na een paar dagen ineens twintig minuten alleen speelt. Wel uitleg waarmee je beter begrijpt wat je kind nodig heeft én praktische ideeën waarmee je thuis kunt experimenteren.

Onderweg kom je drie soorten spiekhokjes tegen.

Wat zegt de wetenschap?

Hier vind je kort wat onderzoek en betrouwbare bronnen ons vertellen over spelen en ontwikkeling.

Probeer dit eens.

Een kleine uitnodiging om thuis uit te proberen. Zelfstandig leren spelen draait om kleine experimenten om te ontdekken wat bij jouw kind past.

Bij ons thuis

Een kijkje in mijn eigen gezin. Niet als voorbeeld van hoe het hoort, maar gewoon zoals het bij ons gaat.

Waar begin je?

Wil je eerst beter begrijpen hoe zelfstandig spelen werkt? Lees dan vanaf het begin. Liever meteen iets proberen? Blader naar de spelstarters op pagina 15. Je kunt altijd terugbladeren voor meer uitleg.

Verschillende spelvormen

Stel je voor: jij staat rustig in de soep te roeren. Twee meter verderop zit je dreumes op de grond met een steelpan, een houten lepel en drie plastic bekers. Jij bent in de ruimte. Je kind zoekt af en toe even oogcontact. Maar jij bemoeit je er niet mee en bepaalt al helemaal niet wat er met die pan gebeurt. Gefeliciteerd: dit is dus zelfstandig spel! Het betekent simpelweg dat je kind zélf het spel gaande houdt, zonder dat jij het hoeft te regisseren.

Er zijn een aantal termen die vaak verkeerd en door elkaar worden gebruikt. Er zijn vier begrippen die uitleggen hoe een kind speelt.

- ✧ **Zelfstandig spel:** je kind begint of vervolgt zelf het spel en heeft jou niet nodig om het gaande te houden.
- ✧ **Vrij spel:** je kind bepaalt zelf wat het speelt en hoe het spel verloopt.
- ✧ **Samen spelen:** je kind speelt actief samen met iemand anders
- ✧ **Begeleid spel:** jij helpt het spel een beetje op weg of stuurt subtiel, terwijl je kind ruimte houdt om zelf te ontdekken. [2]

"Zelfstandig spelen is niet hetzelfde als alleen spelen."

Vrij spel en zelfstandig spel klinken hetzelfde, maar dat is het niet. Het verschil zit vooral in wát het kind zelf bepaalt. Bij zelfstandig spel gaat het meer om hoeveel hulp of sturing het kind nodig heeft van een volwassene. Om het iets duidelijker te maken zullen we een aantal voorbeelden geven:

Een kind maakt helemaal alleen een puzzel die de ouder heeft klaargelegd en als opdracht heeft gegeven. Dat is wel zelfstandig bezig zijn, maar geen vrij spel, want de activiteit is door de ouder bepaald.

Een peuter speelt samen met zijn moeder met blokken. Het kind bepaalt zelf dat de blokken ineens eten zijn en begint ze in een pannetje te stoppen. Moeder gaat mee in zijn fantasie en doet actief mee. Zodra moeder op staat, begint de peuter te huilen of stopt ook met spelen. Dit is vrij spel, maar niet zelfstandig spelen.

Het fijne is: dit zijn geen strakke, gescheiden hokjes. Een speelmoment beweegt natuurlijk heen en weer. Het kan beginnen met samen spelen, overgaan in begeleid spel en ineens verandert het in een paar minuten zelfstandig spelen. Roept je kind je er weer bij? Dan haak je gewoon weer even aan. Dat is geen 'mislukte poging', dat is simpelweg verbinding.

Hoe zit dat bij de allerkleinste?

Een baby of jonge dreumes kan prima zelfstandig op ontdekkingstocht gaan, zolang jij als veilige baken in de buurt bent. Het Nederlands Jeugdinstituut tipt bij baby's ook expliciet om lekker dichtbij te blijven voor de veiligheid. Jonge kinderen sturen continu signaaltjes uit en bloeien op als jij daarop reageert. In de wetenschap noemen we dat serve-and-return. Denk aan een gezellig potje minitennis in de communicatie. Dat contact is én blijft de basis. Je hoeft die spreekwoordelijke navelstreng dus echt niet in één keer door te snijden om je kind fijn te laten spelen!

Leeftijd fases

Spel verandert enorm terwijl je kind groeit. Zie de fases hieronder dan ook als fijne richtingaanwijzers. Harde tijdsduren ("een peuter kan twintig minuten alleen spelen") zijn eigenlijk niet goed te onderbouwen, daarvoor verschilt elk kind, elke dag en elk moment te veel. Wat wél helpt: weten wat je ongeveer kunt verwachten qua spelgedrag per fase, zodat je niet vergelijkt met een tijdsduur die nergens op gebaseerd is. Ieder kind volgt z'n eigen unieke spoor en de interesse kan van dag tot dag (of van uur tot uur!) verschillen. Dit zijn de vier speelfases in vogelvlucht:

Baby (0 tot 1 jaar)

Spel bestaat vooral uit onderzoeken: voelen, proeven, laten vallen, geluid maken. Zelfstandig spelen betekent hier vooral: even veilig op de grond liggen of zitten met iets om aan te pakken, terwijl jij dichtbij bent. Het gaat in korte flarden. Even geconcentreerd en dan weer op zoek naar contact. Dat is op deze leeftijd volkomen passend, geen teken dat er iets moet "verbeteren". Blijf dicht bij je baby in de buurt als veilig baken, zodat je baby heerlijk zelf op avontuur kan gaan.

Dreumes (1 tot 2 jaar)

Ze doen, doen en herhalen. Ze vinden het leuk om te vullen, legen, stapelen, slopen, rondsjouwen en jou na te doen. In deze fase zie je functioneel spel groeien: blokken stapelen, dingen in en uit een bak doen, eerste doe-alsof-momenten (een lepel "voeren" aan een knuffel). Een dreumes loopt vaak nog vaak naar je toe om te checken en weer verder te gaan. Dat heen-en-weer is precies hoe zelfstandigheid op deze leeftijd eruitziet: niet aaneengesloten, maar in golfjes.

Peuter (2 tot 4 jaar)

Doe-alsof-spel groeit flink door: verhaaltjes, rollenspel, een hele wereld bouwen met een paar blokken en een knuffel. Peuters kunnen zich langer concentreren dan dreumesen, zeker als het spel van henzelf komt. Tegelijk kan frustratie ("het lukt niet") sneller een spel doen stranden. Hulp bij het ombuigen van frustratie hoort er dus ook bij, zonder het spel over te nemen. Ze willen alles zelf doen. Ook ervaar je in deze fase de magie van fantasie! Een houten blokje verandert zomaar in een telefoon en een theedoek wordt een cape. Peuters spelen het allerliefst nog steeds dicht in jouw buurt. [7]

Kleuter (4 tot 6 jaar)

Spel wordt complexer en met meer stappen: een winkeltje opzetten, een verhaal met een begin en een eind, samen met regels spelen (ook al verzint een kleuter die regels soms halverwege om). Kleuters kunnen langere tijd zelfstandig spelen, maar hebben ook steeds meer behoefte aan sociaal spel, met broertjes, zusjes, vriendjes, naast het alleen spelen. [9] [1]

Wat in elke fase blijft gelden: vergelijk niet met andere kinderen, en niet met gisteren. Spel is geen rechte lijn omhoog. Een goede dag, een matige dag, een dag met alleen maar aan je heen hangen: het hoort er allemaal bij.

Wat merk je als zelfstandig spelen niet vanzelf gaat?

Je kind heeft een kamer vol speelgoed, maar lijkt er nauwelijks zelf aan te beginnen. Zodra jij op de grond gaat zitten, wordt er gespeeld. De blokken komen tevoorschijn, de auto's rijden rond en ineens zijn de knuffels allemaal ziek en moet er dringend een dokter komen. Maar zodra jij opstaat om iets anders te gaan doen, stopt het spel net zo snel als het begon. Best frustrerend. Zeker als jij ondertussen probeert te koken, de was wilt opvouwen of gewoon vijf minuten met een kop koffie op de bank wilt zitten.

Zelf spelen is ingewikkelder dan het lijkt

Zelfstandig spelen vraagt behoorlijk wat van een kind. Het moet bedenken wat het wil doen, ergens beginnen, de aandacht erbij houden en tijdens het spelen steeds nieuwe ideeën bedenken. Als het spel even vastloopt, moet je kind zelf iets nieuws verzinnen om verder te kunnen. Dat zijn vaardigheden die nog volop in ontwikkeling zijn. Bovendien verschilt het enorm per kind en per moment. Een kind dat moe, hongerig of overprikkeld is, heeft vaak meer behoefte aan nabijheid en hulp dan op een rustig moment.

Hieraan kun je het herkennen

- ✧ Je kind begint zelden uit zichzelf aan een spel.
- ✧ Het spel stopt vaak zodra jij niet meer meespeelt.
- ✧ Je kind vraagt regelmatig wat het moet doen of zegt snel dat het zich verveelt.
- ✧ Het wisselt snel van speelgoed zonder ergens echt in op te gaan.
- ✧ Je kind heeft steeds nieuwe ideeën of aanwijzingen van jou nodig om verder te spelen.
- ✧ Kiezen is lastig, vooral als er veel speelgoed beschikbaar is.
- ✧ Je kind wil graag dat jij in de buurt blijft en zoekt je snel weer op.

Herken je meerdere punten? Dan betekent dat niet dat er iets misgaat. Zelfstandig spelen bestaat uit allerlei vaardigheden die jonge kinderen stap voor stap ontwikkelen. Het ene kind begint makkelijk zelf aan een spel, terwijl een ander wat meer hulp nodig heeft om op gang te komen of verder te spelen.

En soms houden we het onbewust zelf in stand

Misschien herken je ook dat je snel een idee aandraagt, iets voordoet, een probleem oplost of nieuw speelgoed pakt zodra het spel stilvalt. Heel begrijpelijk. Je wilt je kind helpen. Maar juist die kleine momenten zijn interessant om eens te observeren: wat gebeurt er als je niet meteen inspringt?

Probeer dit eens

Kijk één speelmoment lang vooral naar wanneer je kind jou nodig heeft. Bij het kiezen? Om het spel te starten? Zodra iets niet lukt? Of vooral wanneer jij wegloopt? Zo ontdek je waar je kind nog een klein speelvonkje kan gebruiken.



Waarom is zelfstandig spel belangrijk?

Verplaats je eens in je kind. Veel van de dag wordt voor je bepaald. Wanneer je opstaat, wat je eet en wanneer je ergens naartoe gaat. Jas aan, de auto in, wachten tot iedereen klaar is. Je hebt wel eigen wil, maar kunt het niet altijd volgen. Tijdens vrij spel krijgt je kind daar ruimte voor. Je kind mag zelf kiezen, ontdekken en opnieuw proberen. Spelen is voor je kind een manier om de wereld te leren kennen. Jij hoeft dus niet steeds iets te bedenken, uit te leggen of voor te doen. Je blijft dichtbij en beschikbaar, terwijl je kind steeds meer zelf het spel gaande houdt. Zo krijgt het eigen speelvonkje de ruimte om te groeien.

Ruimte voor eigen ideeën

Als je kind zelf mag bepalen wat het met speelgoed doet, kan het iets anders ontdekken dan jij had bedacht. Een beker wordt een bed voor een knuffel. Een doos wordt een garage. Of je dreumes vindt het vooral interessant om steeds dezelfde spullen ergens in en uit te halen. Dat hoeft geen uitgebreid of fantasierijk spel te zijn. Ook kijken, voelen en herhalen horen erbij. Je kind volgt zijn nieuwsgierigheid en onderzoekt op zijn eigen manier.

Een blok past niet door een opening. Een toren valt om. Een pop krijgt haar dekentje niet goed om. Als je niet meteen ingrijpt, ontstaat er ruimte om nog iets te proberen. Je kind kan het blok draaien, een bredere toren bouwen of ontdekken dat het hulp nodig heeft. Zelfstandig spelen biedt zo momenten om keuzes te maken en problemen op te lossen. Je hoeft frustratie niet te laten oplopen om je kind daar iets van te leren. Soms is een kleine aanwijzing genoeg. Soms heeft je kind jouw hulp of nabijheid nodig. Daarna kan het misschien weer verder.

Oefenen met aandacht

Wanneer iets je kind boeit, kan het er steeds opnieuw naar terugkeren. Tijdens spel ontstaan kansen om aandacht vast te houden, een idee te onthouden en een aanpak te veranderen. Hoe dat eruitziet, verschilt per leeftijd en per moment. Een baby die even een doekje onderzoekt, speelt anders dan een kleuter die een dierenziekenhuis bouwt. Lang spelen is geen doel op zichzelf.

Dit zegt de wetenschap

Wat interessant is: er zijn aanwijzingen dat vrij en kindgestuurd spel samenhangt met betere zelfregulatie en zelfsturing. Een Australisch onderzoek volgde 2.213 kinderen meerdere jaren. Kinderen die meer ongestructureerd spel hadden, lieten twee jaar later betere zelfregulatie zien. Daarbij werd rekening gehouden met hoe goed hun zelfregulatie eerder al was. Zelfregulatie betekent bijvoorbeeld dat een kind steeds beter leert om gedrag en emoties te sturen, ergens mee door te gaan en impulsen te beheersen.

Daarnaast is er onderzoek bij zes en zevenjarigen dat een interessant verband vond met zelfgestuurde executieve functies. Kinderen die meer tijd doorbrachten in minder gestructureerde activiteiten presteerden beter wanneer ze zelf hun gedrag en aanpak moesten organiseren. Opvallend genoeg werd dat verband niet gevonden bij taken waarbij iemand anders al bepaalde wat ze moesten doen. Tijdens vrij of zelfstandig spel moet een kind namelijk voortdurend kleine dingen zelf oplossen: “wat ga ik doen?”, “waar begin ik?” of “dit lukt niet, wat nu?”

De onderzoekers denken dat juist die eigen regie een mogelijke verklaring is voor het verband met zelfsturing. Een kind moet tijdens kindgestuurd spel zelf een activiteit beginnen, een doel bedenken, materiaal kiezen, problemen oplossen en bepalen wanneer iets klaar is. Maar ze benadrukken ook dat nog niet bewezen is dat het spel daadwerkelijk dé oorzaak van die vaardigheden is.

Speelcheck

Je kind vraagt weer of je meespeelt. Maar voordat je denkt: 'zie je wel, alleen spelen lukt niet', kijk eens naar het moment waarop je kind je nodig heeft. Zelfstandig spelen lukt namelijk niet op ieder moment even goed. Een kind dat moe of hongerig is, behoefte heeft aan contact of midden in een druk gezinsmoment zit, kan veel meer hulp vragen dan datzelfde kind een uur later.

Op de vorige pagina heb je kunnen lezen wat je kunt merken bij je kind. Weet je ook wanneer dit moment is? De volgende keer als je kind weer komt vragen om te spelen, adem in en adem uit. Zeker jonge kinderen spelen het liefst met hun vertrouwde 'veilige haven' in de buurt. Het Nederlands Jeugdinstituut omschrijft zelfs heel herkenbaar hoe peuters juist op de 'drukke' gezinsmomenten (zoals tijdens het koken of de was opvouwen) als een magneet naar hun ouders trekken.

Neem een moment om te kijken:

- ☐ Is mijn kind moe, hongerig of overprikkeld?
- ☐ Zoekt mijn kind contact of nabijheid?
- ☐ Heeft mijn kind genoeg energie om te spelen?
- ☐ Is het aanbod overzichtelijk genoeg om zelf iets te kiezen?
- ☐ Sluit het materiaal aan bij wat mijn kind nu interessant vindt?
- ☐ Wacht mijn kind op een idee of een eerste zetje van mij?
- ☐ Is mijn kind misschien gewoon klaar met dit spel?

Wat valt je op bij de speelcheck? Misschien heeft je kind eerst wat rust, iets te eten of een momentje samen nodig. Wacht het vooral op een idee van jou? Probeer dan een speelstarter uit deze gids. Is kiezen lastig of wisselt je kind steeds van speelgoed? Kijk wat er gebeurt als je minder tegelijk aanbiedt. En soms is het spel gewoon klaar. Dan hoeft er niets opgelost te worden. Kies één ding dat past bij wat je ziet en kijk hoe je kind daarop reageert.

Bij ons thuis

Daar staat ze weer, twee kleine handjes aan mijn broek en armpjes omhoog. Mijn dochtertje komt tijdens het spelen regelmatig naar me toe om opgetild te worden. Vooral als ik in de keuken bezig ben en zij in haar grondbox in de woonkamer speelt.

Mijn eerste gedachte was vaak: ze is vandaag weer lekker aanhankelijk, zelfstandig spelen zit er even niet in. Maar toen ik er beter op ging letten, merkte ik dat ze helemaal niet klaar was met spelen. Ze had míj gewoon even nodig. Een knuffel, een momentje samen, soms wat drinken of een klein tussendoortje was vaak genoeg. Niet veel later kroop ze zelf weer terug naar haar favoriete speelgoed en ging ze verder waar ze gebleven was.

Sindsdien kijk ik anders naar die kleine onderbrekingen. Contact zoeken betekent niet dat zelfstandig spelen mislukt of voorbij is. Soms heeft ze gewoon even haar veilige haven nodig, voordat ze zelf weer verder vaart.

Feiten en fabels

Mijn kind heeft veel speelgoed nodig zodat het zich beter kan vermaken

Fabel. Meer keuze betekent niet automatisch meer of beter spel. Te veel speelgoed tegelijk kan juist afleiden. In onderzoek bij dreumesen werd langer en gevarieerder met speelgoed gespeeld wanneer er minder speelgoed beschikbaar was. Dat betekent niet dat je speelgoedkast leeg moet, wel dat méér aanbieden niet altijd de oplossing is.

Zelfstandig spelen betekent dat mijn kind alleen moet kunnen spelen

Fabel. Zelfstandig spelen kan gewoon naast jou gebeuren. Je kind kan volledig opgaan in een eigen spel terwijl jij aan tafel zit of in dezelfde ruimte de was opvouwt. Het draait vooral om wie het spel bedenkt en gaande houdt, niet om hoeveel meter er tussen jullie zit.

Wanneer je kind zegt: “Ik verveel me”, is dat geen opdracht voor jou

Feit. Je hoeft verveling niet altijd onmiddellijk op te lossen. Wanneer jij steeds een activiteit, speeltje of nieuw idee aandraagt, krijgt je kind minder gelegenheid om zélf een volgende stap te bedenken. Verveling is een hele goede manier om de creativiteit aan te wakkeren.

Als ik voordoe hoe speelgoed werkt, leer ik mijn kind hoe het moet

Fabel. Voordoen kan natuurlijk helpen, maar het kan óók onbedoeld het speelveld kleiner maken. Wanneer een volwassene eerst laat zien wat je met materiaal ‘hoort’ te doen, kunnen kinderen geneigd zijn die oplossing te volgen. Soms is het dus interessant om materiaal neer te leggen en eerst te kijken wat je kind zélf bedenkt.

Goed speelgoed houdt een kind vanzelf lang bezig

Fabel. Hoe lang een kind speelt, zegt niet alleen iets over het speelgoed. Leeftijd, ontwikkeling, stemming, vermoeidheid, behoefte aan nabijheid, eerdere ervaringen én interesse spelen allemaal mee. Een duur stuk open einde speelgoed is dus geen garantie voor een halfuur rust.

Als jij bezig bent, is dat hét moment om zelfstandig spelen te oefenen.

Fabel. Dat lijkt logisch, maar juist wanneer jij haast hebt en je kind móét blijven spelen, ontstaat er weinig ruimte om rustig te ontdekken wat werkt. Oefenen op momenten waarop je beschikbaar bent, maakt het makkelijker om geleidelijk iets meer afstand te nemen.

Herhalen is belangrijk in spel

Feit. Vooral jonge kinderen kunnen eindeloos hetzelfde doen: vullen, legen, stapelen, omgooien, openmaken en weer dichtdoen. Voor volwassenen lijkt dat soms alsof het spel nergens heen gaat, terwijl juist het herhalen onderdeel is van ontdekken en leren.





*Jij geeft het
speelwinkje,
laat je kind
het wurtje
maken. ✨*

De perfecte speelplek voor jouw kind

Een prachtig speelhoekje en toch speelt je kind het liefst bij jouw voeten. Herkenbaar? Een fijne speelplek begint met kijken naar je kind. Wat doet het graag? Waar voelt het zich prettig? En kan het zelf bij de spullen die het wil onderzoeken? Je hoeft geen aparte speelkamer te hebben. Een stukje woonkamer, een lage plank of een paar mandjes kunnen al genoeg zijn.

Kijk eens vanaf kinderhoogte

Ga op de grond zitten en bekijk de ruimte. Wat ziet je kind? Kan het speelgoed zelf pakken, of moet het steeds jouw hulp vragen? Zet geschikte materialen binnen bereik. Bewaar spullen die begeleiding nodig hebben apart. Zo kan je kind zelf kiezen uit wat het veilig mag gebruiken.

Maak kiezen overzichtelijk

Een diepe bak vol speelgoed biedt veel keuze, maar laat weinig zien. Zet liever een paar verschillende dingen herkenbaar neer: blokken bij elkaar, dieren in een mandje en een puzzel met alle stukken erbij. Berg een deel van het overige speelgoed op. Je hoeft niet volgens een vast schema te wisselen. Kijk eerst wat je kind nog gebruikt en wat weinig aandacht krijgt.

Laat ruimte om te spelen

Speelgoed opbergen is iets anders dan een speelplek maken. Waar kan de treinbaan komen? Is er plek om een doos te vullen of een bouwwerk te laten staan? Houd een stukje vloer of tafel vrij. Een spel dat nog volop leeft, hoeft niet meteen opgeruimd te worden.

Sluit aan bij wat je kind nu boeit

Vult en leegt je dreumes graag? Zet bakjes en geschikte voorwerpen klaar. Bouwt je kleuter hele verhalen? Geef de figuren en bouwwerken daar ruimte voor. Je hoeft niet alles aan te bieden wat bij een leeftijd zou passen. Wat je kind steeds opnieuw doet, geeft vaak de beste aanwijzing.

Kies een plek waar je kind graag is

Een rustige hoek kan prettig zijn, maar ligt die ver van jou vandaan, dan blijft hij misschien ongebruikt. Probeer een plek waar je kind je kan zien of horen. Rust betekent ook dat de televisie niet voortdurend aanstaat en dat er niet steeds iemand door het spel heen loopt.

Maak ontdekken veilig

Zorg dat meubels stevig staan en waar nodig verankerd zijn. Houd koorden, kleine onderdelen en andere ongeschikte spullen buiten bereik. Bij kinderen van verschillende leeftijden vraagt dat extra aandacht. Een veilige inrichting geeft ruimte om te ontdekken, terwijl jij passend toezicht blijft houden.

Probeer dit eens

Ga zitten op de plek waar je kind meestal speelt. Kies één verandering: maak iets bereikbaar, zet minder tegelijk neer of creëer meer vloerruimte. Kijk daarna wat je kind ermee doet. Zo groeit de speelplek mee met jullie dagelijks leven.



Open eind speelgoed

“En nu moet ik zeker zo’n prijzige houten regenboog aanschaffen?”. Nee hoor, absoluut niet! (Al mag dat natuurlijk wel als je ‘m zelf gewoon heel mooi vindt staan in de woonkamer). Maar de magie van open-einde spelen begint echt niet bij hip houten speelgoed.

Met 'open-einde' bedoelen we simpelweg speelmateriaal dat niet van tevoren al bepaalt wat je ermee 'moet' doen. Een speelgoedtelefoon met geluidjes blijft nou eenmaal bijna altijd een telefoon. Maar een simpel houten blokje? Dat verandert moeiteloos in een smartphone, een gebakje, een kasteel, een brug óf de garage voor een racewagen.

Speur eerst eens door je eigen kasten. Kartonnen dozen, stevige plastic bakjes, doeken, grote blokken, stukken karton, papier of een houten lepel. Dit zijn allemaal voorwerpen die je kunt gebruiken in het dagelijkse spel. Ook het Nederlands Jeugdinstituut tipt voor de kleintjes simpelweg alledaagse spullen zoals bekers, dozen, lepels en doekjes. Plus een fijne reminder: speelgoed hoeft echt niet op één 'juiste' manier gebruikt te worden.

In de wetenschap wordt dit soort materiaal vaak aangeduid als loose parts: losse, verplaatsbare spullen die kinderen eindeloos kunnen combineren. Een grote reviewstudie uit 2025 vond hierin hele interessante verbanden met verschillende denkvaardigheden bij kinderen. Tegelijkertijd benadrukten de onderzoekers dat er ook nog een hoop vragen openstaan.

We gaan je hier dus niet beloven dat open-einde speelgoed van jouw kind automatisch een creatief genie maakt. Soms bouwen ze er een halfuur mee, soms vliegen de spullen na twee minuten door de kamer. Het kan een fijne aanvulling zijn op speelgoed.

Onthoud gewoon dit: Niet het prijskaartje op het speelgoed bepaalt hoeveel fantasie erin past!

Schermen zonder schuldgevoel

Wij zijn niet de schermpolitie. Soms krijgt je peuter de tablet omdat jij rustig moet koken. Soms staat er een filmpje aan terwijl je nog even wakker probeert te worden. En soms wil je zelf gewoon tien minuten met een kop koffie zitten zonder iemand te hoeven vermaken. Dat hoeft niet meteen een reden voor schuldgevoel te zijn.

Tegelijkertijd zoeken veel ouders naar een fijne balans. Uit het [Iene Miene Media onderzoek van 2026](#) blijkt dat jonge kinderen dagelijks behoorlijk wat tijd met media doorbrengen. Dat ligt bij veel kinderen hoger dan wordt [geadviseerd in richtlijnen](#) voor gezond schermgebruik.[11] Zie hiervoor het onderstaande schema.

<i>Leeftijd</i>	<i>Advies van NJI*</i>	<i>Gemiddeld volgens onderzoek**</i>
0 - 2 jaar	0 minuten	± 1 uur
2 tot 4 jaar	max 30 minuten	± 1,5 uur
4 tot 8 jaar	max 1 uur	± 1,5 uur

Die cijfers zijn niet bedoeld om je een slecht gevoel te geven. Ze laten vooral zien dat je niet de enige bent die soms naar een scherm grijpt. In hetzelfde onderzoek gaf 67% van de ouders aan media weleens in te zetten om zelf iets te kunnen doen. 57% gebruikte media op momenten waarop de ouder behoefte had aan rust of een pauze. En precies daar wordt zelfstandig spelen interessant.

Dit betekent niet dat een kind dat goed zelfstandig speelt automatisch minder televisie kijkt. Wel dat spel óók een mogelijkheid kan worden op momenten waarop jij even je handen vrij wilt hebben. Hoe makkelijker je kind zelf iets kan kiezen, beginnen en voortzetten, hoe minder jij ieder leeg moment hoeft op te vullen met een activiteit.

Maak spelen makkelijk bereikbaar

Je hoeft daarvoor niet iedere keer een compleet speelidee klaar te zetten. Soms helpt het al om de drempel naar spelen laag te houden.

Leg iets bekends binnen handbereik waar je kind graag mee speelt

Geef eventueel één klein spelstarter uit de gids om het spel op gang te helpen.

Houd rekening met het moment. Een moe of overprikkeld kind heeft misschien helemaal geen behoefte aan zelfstandig spel.

Een schermmoment en een speelmoment hoeven elkaar bovendien niet voortdurend te bevechten. Het gaat om de balans die bij jouw gezin past. Het is geen wedstrijd wie thuis de minste schermtijd heeft.

* NJI staat voor het Nederlandse JeugdInstituut.

** De cijfers uit het onderzoek zijn gemiddelden, geen advies. Hoe schermgebruik eruitziet, verschilt natuurlijk per kind en gezin.

10 SPELSTARTERS voor Thuis

Zo gebruik je een spelstarter

Een spelstarter is geen opdracht die je kind moet uitvoeren. Jij zet iets klaar of geeft een klein zetje en kijkt wat je kind ermee doet. Maakt je kind van jouw picknick ineens een dierenartspraktijk? Perfect. Gooit je dreumes de blokken alleen maar in de doos? Ook goed. Het doel is niet dat jouw idee wordt uitgevoerd, maar dat er een eigen idee ontstaat.

Veilig spelen: kies altijd materialen die passen bij de leeftijd en ontwikkeling van je kind. Let bij jonge kinderen extra op kleine onderdelen, koorden, plastic zakken en andere spullen die verstikkingsgevaar kunnen geven. Zorg dat je kind altijd onder toezicht speelt.



Klaarzetten:

Maak een keukenkastje of een lade vrij met een paar veilige keukenspullen, zoals bakjes, houten lepels en deksels.

Openingszin:

Geen. Laat je kind zelf ontdekken.

Past vaak bij: baby tot dreumes



Klaarzetten:

Verstop een bekend voorwerp of favoriet speeltje half onder een doek. Laat eventueel nog een klein stukje zichtbaar.

Openingszin:

"Wat zie ik daar?"

Past vaak bij: baby tot dreumes

*Een kind dat speelt, is niet zomaar bezig.
Het onderzoekt, probeert, herhaalt en leert.*



Klaarzetten:

Een weekendtas met spullen die je kind veilig kan onderzoeken.

Openingszin:

“Hé... wat zit daar nou in?”

Past vaak bij: baby tot dreumes



Klaarzetten:

Een simpele kartonnen doos en een doek. Laat de doos bewust leeg!

Openingszin:

“Wat zou hierin passen?”

Past vaak bij: dreumes tot kleuter



Klaarzetten:

Plak met schilderstape een klein stukje weg op de vloer en zet er een paar autootjes bij. Maak de weg bewust niet af.

Openingszin:

“Hé, de weg stopt hier”

Past vaak bij: dreumes tot kleuter



Klaarzetten:

Maak met een paar blokken alleen het begin van een bouwwerk. Laat de rest van de blokken ernaast liggen.

Openingszin:

“Ik vraag me af wat dit wordt?”

Past vaak bij: dreumes tot kleuter



Mini picknick

Klaarzetten:

Leg een doek op de grond en zet er paar knuffels bij met een paar bordjes, bekers of wat speeleeten.

Openingszin:

“Wat zijn je knuffels aan het doen?”

Past vaak bij: peuter tot kleuter



Waar wonen ze?

Klaarzetten:

Speelgoedddieren of knuffels, blokjes, een doos of andere losse materialen.

Openingszin:

“Waar zouden deze dieren wonen?”

Past vaak bij: peuter tot kleuter



Tekenen verder

Klaarzetten:

Teken een klein beginnetje op een groot vel papier. Een kronkel, een paar stippen of een gekke vorm is genoeg. Leg wat potloden of krijtjes erbij.

Openingszin:

“Wat zou dit kunnen worden?”

Past vaak bij: peuter tot kleuter



Kussenwereld

Klaarzetten:

Leg een paar kussens op de grond, bijvoorbeeld achter elkaar, op elkaar of met een kleine opening ertussen. Laat het daarna aan je kind.

Openingszin:

“Wat zou je hiermee kunnen doen?”

Past vaak bij: peuter tot kleuter

Spiekbriefje

Voor de dagen waarop je geen zin hebt om een heel hoofdstuk te herlezen. Hier is de korte versie.

Wel doen:

- Geef je kind even de tijd om zelf iets te bedenken voordat je een idee aandraagt.
- Zorg voor een overzichtelijke hoeveelheid speelgoed, zichtbaar en pakbaar
- Ga zelf rustig zitten in de buurt in plaats van actief mee te sturen
- Kijk naar wat je kind steeds opnieuw interessant vindt.
- Zoekt je kind contact voor bevestiging? Benoem wat je ziet ("Wat een hoge toren")
- Verwacht niet dat zelfstandig spelen iedere dag hetzelfde gaat.

Niet doen:

- Ieder leeg moment meteen opvullen met een activiteit.
- Het spel verbeteren, voordoen of overnemen terwijl dat niet nodig is.
- Steeds nieuw speelgoed aanbieden zodra de aandacht verslapt.
- Verwachten dat je kind ineens veel langer zelf gaat spelen.
- De minuten tellen dat je kind speelt.
- Vergelijken met hoe lang andere kinderen zelfstandig spelen.

Twijfel je wat je moet doen? Kijk eerst even. Soms heeft je kind je hulp nodig, soms alleen je nabijheid en soms vooral de ruimte om zelf verder te gaan.



Het speelvonkje experiment

Waarom komt je kind soms heerlijk zelf tot spel en lukt het op een ander moment voor geen meter? Dat kan aan van alles liggen. Misschien heeft je kind een klein zetje nodig om te beginnen. Misschien spring jij ongemerkt snel bij als het spel stilvalt. Maar ook de speelplek, het speelgoed, vermoeidheid of behoefte aan nabijheid kunnen meespelen.

Met deze drie kleine experimenten ga je daarom niets testen of beoordelen. Je verandert steeds één ding en kijkt wat er gebeurt. Zo ontdek je steeds beter wat jouw kind helpt om zelf tot spel te komen en verder te spelen.

Kies vooral het experiment dat past bij wat jij thuis opmerkt. En werkt het niet? Ook dat vertelt je iets. Zelfstandig spelen is geen trucje dat je even aanzet.

1 *Het speelvonkje*

Kies iets waarvan je weet dat je kind het interessant vindt en geef alleen een klein beginnetje. Zet bijvoorbeeld twee auto's bij een kartonnen doos, leg een paar blokken en dieren bij elkaar of zet een knuffel onder een doek. Vertel niet wat het spel moet worden. Laat je kind ontdekken en kijk wat er gebeurt.

2 *Handen op je rug*

De toren valt om. Een deksel wil niet open. Iets past niet. Je kind kijkt naar jou. Normaal gesproken schiet je misschien meteen te hulp. Wacht deze keer eens een paar tellen. Niet om je kind expres te laten worstelen, maar om ruimte te geven voor een eigen poging. Misschien probeert je kind het opnieuw. Misschien kiest het een andere oplossing. En misschien wordt er alsnog om hulp gevraagd. Dan help je natuurlijk gewoon.

3 *De speelplekproef*

Verander voor één speelmoment iets kleins aan de omgeving. Haal bijvoorbeeld een deel van het speelgoed uit het zicht en laat een paar verschillende, vertrouwde materialen staan. Geen compleet nieuwe speelhoek. Geen speelgoed kopen. Alleen wat meer rust in wat er te kiezen valt. Kijk vervolgens wat er gebeurt.

Als je er wéér bij wordt geroepen

Gaat het starten goed? Mooi. Maar wat als je kind boos of verdrietig wordt zodra jij wegloopt? Of je na twee minuten alweer hoort: “Mamaaa!” of “Papaaa!”? Dan is het verleidelijk om te denken dat zelfstandig spelen niet lukt. Maar je kind dat jou weer opzoekt, betekent niet dat je terug bij af bent. Zeker jonge kinderen bewegen tijdens het spelen vaak heen en weer tussen zelf ontdekken en contact zoeken met hun ouder. Soms hebben ze even hulp nodig, soms bevestiging en soms willen ze gewoon weten: ben je er nog?

Kijk eerst: waarom word ik erbij geroepen?

Niet iedere roep om jou vraagt om hetzelfde antwoord. Misschien is het spel vastgelopen. Misschien lukt iets niet. Misschien weet je kind niet hoe het verder moet. Maar het kan ook zijn dat je kind moe is, behoefte heeft aan contact of simpelweg graag even iets met je wil delen. Je hoeft dus niet iedere keer een nieuw spelstarter uit je mouw te schudden.

Maak contact zonder het meteen over te nemen

Komt je kind naar je toe? Reageer gerust. Een knuffel geven, even kijken naar de blokkentoren of kort meespelen maakt zelfstandig spel niet ongedaan. Probeer daarna eens iets minder te doen dan je normaal zou doen. In plaats van zelf de volgende stap te bedenken, kun je benoemen wat je ziet: “Je hebt alle dieren bij elkaar gezet.” Of: “Je toren is omgevallen.” En dan... even niets. Soms is jouw aandacht al genoeg en gaat je kind daarna zelf verder. Soms ontstaat er een nieuw idee. En soms niet. Dan mag je natuurlijk helpen.

Als je kind verdrietig of boos wordt

Wordt je kind verdrietig wanneer jij stopt met meespelen? Dan hoeft je dat gevoel niet te negeren om zelfstandig spelen te ‘oefenen’. Troosten, contact maken of even terugkomen betekent niet dat het oefenen mislukt is. Misschien was de stap simpelweg nog wat groot. In plaats van meteen naar de keuken te verdwijnen, kun je bijvoorbeeld eerst aan tafel in dezelfde kamer gaan zitten. Of je speelt kort mee, trekt je daarna wat meer terug en blijft beschikbaar. Zelfstandig spelen hoeft niet te beginnen met afstand. Voor sommige kinderen begint het juist met de zekerheid dat jij dichtbij bent.

Je hoeft niet altijd ‘nee’ te zeggen

Als je kind vraagt of je meespeelt, betekent dat niet automatisch dat je het zelfstandig spelen moet stimuleren. Samen spelen is óók waardevol. Soms kun je dus gewoon zeggen: “Ja, kom, ik speel even mee.” Het verschil zit in bewust kiezen. Speel je mee omdat jullie daar allebei zin in hebben? Heerlijk. Speel je voor de zesde keer mee omdat je bang bent dat je kind anders niets doet? Dan is het interessant om eens te kijken wat er gebeurt wanneer jij een stapje terug doet. En soms is het spel gewoon klaar. Niet ieder speelmoment hoeft gereed, verlengd of opnieuw aangewakkerd te worden. Misschien heeft je kind vijf minuten heerlijk gespeeld en is het daarna gewoon klaar.

Zelfstandig spelen groeit niet alleen doordat een kind steeds langer speelt. Je kunt het ook terugzien in kleine dingen: zelf iets pakken, een eigen idee bedenken, na een probleem nog eens proberen of na kort contact met jou weer teruggaan naar het spel.

Onthoud: het doel is niet dat je kind jou steeds minder nodig heeft. Het doel is dat er steeds meer momenten ontstaan waarop je kind ontdekt: hé, ik kan hier zelf mee verder.

Van het speelvonkje een lopend vuurtje maken

Je hebt een speelvonkje gegeven en je kind is begonnen. Yes! Maar hoe zorg je ervoor dat jij niet vijf minuten later alsnog op de grond zit en het hele spel aan het bedenken bent? Zelfstandig spelen betekent niet dat je na het eerste zetje meteen uit beeld moet verdwijnen. Zie het liever als langzaam een stapje terug doen. In het begin ben je misschien nog dichtbij en help je het spel op gang. Zodra je merkt dat je kind zelf ideeën krijgt, kun jij steeds iets minder doen. Maar hoe werkt het in de praktijk?

✧ *Geef het eerste vonkje*

Help alleen met het begin. Leg iets interessants klaar, maak een klein beginnetje of speel heel even mee. Daarna kijk je wat je kind ermee doet.

✧ *Volg in plaats van leiden*

Komt je kind met een eigen idee? Ga daarin mee. Bouw niet alvast de garage, bedenk niet waar de dieren moeten wonen en laat die halve blokkentoren gerust een ruimteschip worden. Het hoeft niet jouw idee te volgen.

✧ *Doe steeds iets minder*

Als het spel eenmaal loopt, hoef jij het niet voortdurend brandend te houden. Stop met nieuwe ideeën aandragen. Kijk, reageer als je kind contact zoekt en laat stiltes gerust bestaan.

✧ *Maak je vertrek klein*

In plaats van ineens naar een andere kamer te verdwijnen, kun je eerst iets voor jezelf doen in de buurt. Pak je koffie, vouw wat was op of ga aan tafel zitten. Zo ervaart je kind: papa of mama speelt niet mee, maar is er nog wel.

✧ *Laat het vuurtje soms uitdoven*

Niet ieder spel hoeft langer te duren. Stopt je kind na vijf minuten? Dan hoeft er niet onmiddellijk een nieuw speelvonkje achteraan. Misschien is het spel simpelweg klaar.

Hoe weet je dat het groeit?

Hoe weet je wanneer gaat het beter gaat als we geen minuten tellen? Je kunt vooruitgang bijvoorbeeld merken als je kind:

- ✧ zelf speelgoed of materiaal pakt
- ✧ jouw speelvonkje overneemt en er iets eigens van maakt
- ✧ minder aanwijzingen nodig heeft om verder te spelen
- ✧ eerst zelf iets probeert wanneer het vastloopt
- ✧ even contact met je zoekt en daarna weer verdergaat
- ✧ blijft spelen terwijl jij iets anders in dezelfde ruimte doet

Tot slot



Misschien zie je na het lezen van deze gids iets wat je eerder nog niet opviel. Hoe je kind zelf iets pakt, nog een poging doet wanneer iets mislukt of alleen een knuffel haalt en weer door gaat met het spel.

Je hoeft niet alles tegelijkertijd te proberen. Misschien ben je met één van deze tips wel geholpen. Wat niet past, laat je ook weer los.

Ook jij mag ontdekken, proberen en weer opnieuw beginnen.

Geef het speelvonkje de ruimte.

Verder lezen of nieuwe ideeën opdoen?

Op Zelfstandig Spelen vind je meer uitleg en inspiratie voor het spel van jouw kind.

www.zelfstandigspelen.nl

Bronnen

Onderzoeken

Houser et al. (2023), Preschool Children's Loose Parts Play and the Relationship to Cognitive Development: A Review of the Literature.

Colliver, Y., Brown, J. E., Harrison, L. J., & Humburg, P. (2022). "Free play predicts self-regulation years later: Longitudinal evidence from a large Australian sample of toddlers and preschoolers." Early Childhood Research Quarterly, 59, 148–161.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0885200621001411>

Slot, Mulder, Verhagen & Leseman (2017), Preschoolers' cognitive and emotional self regulation in pretend play. [Bekijk het onderzoek via de Universiteit van Amsterdam](#)

Barker et al. (2014), Less structured time in children's daily lives predicts self directed executive functioning

Fisher et al. (2013), Taking Shape: Supporting Preschoolers' Acquisition of Geometric Knowledge Through Guided Play

Engelen et al. (2013), Increasing physical activity in young primary school children: It's child's play

Websites

Nederlands JeugdInstituut, ontwikkeling in spel voor verschillende leeftijden
https://www.nji.nl/kennis/ontwikkeling?doelgroep=All&leeftijd=All&thema=471&exposed_form_display=1

Netwerk Mediawijsheid / Iene Miene Media 2026

Onderzoek over schermgebruik bij gezinnen met kinderen van 0 tot en met 6 jaar.
<https://netwerkmediawijsheid.nl/wp-content/uploads/2026/03/Iene-Miene-Media-onderzoek-2026.pdf>

Center on the Developing Child, Harvard University

Reageren op signalen, beurtwisseling, wachten en ruimte geven voor eigen initiatief bijdragen aan de ontwikkeling van je kind. developingchild.harvard.edu
[Center on the Developing Child, Serve and Return](#)

UNICEF Parenting

Over spel bij baby's en jonge kinderen, waaronder vrij spel, leren door spelen en de rol van ouders. [UNICEF Parenting, The Playbox](#)

VeiligheidNL

Geef een kind ruimte om zich te ontwikkelen
<https://www.veiligheid.nl/kennisaanbod/spelen>

Boeken

Ik verveel me, Lizzie Assa

Spelend opgroeien, Sharon de Hingh en Isa van der Plank