



# positief opvoeden

Elke maand advies van psycholoog en bestsellerauteur Isabelle Filliozat

## WAAROM VAKER STAAN GOED IS VOOR EEN KIND

**Z**it nou eens stil? In de bus, aan tafel, in de klas en zelfs op hun eigen kamer krijgen onze kinderen dat te horen. Een kind dat zit, is een braaf kind. En zitten associëren we met geconcentreerd en effectief aan het werk zijn. In het speelkwartier moeten kinderen zich van ons juist weer uitleven door in rekken te klimmen en te rennen. Dan vinden we op een hekje zitten en alleen je duimen bewegen weer niet zo'n goed idee. Ook wijzelf brengen heel wat uren zittend door: in de auto of het openbaar vervoer, achter ons bureau, voor de televisie en andere schermen. Zitten doen we om uit te rusten, maar aan het einde van de dag zijn we evengoed moe.

### ZWAARTEKRACHT

Joan Vernikos, die als arts-onderzoeker bij NASA verantwoordelijk was voor de gezondheid van astronauten, heeft ontdekt hoe dat komt. Doordat we in de ruimte gewichtloos zijn, gaan de spiermassa en botdichtheid van astronauten achteruit en krijgen ze allerlei stofwisselingsproblemen. Een lage bank bezorgt ons hetzelfde soort pro-

blemen, omdat we erop neerploffen in plaats van al onze spieren aan het werk te zetten om de zwaartekracht te weerstaan. Een zittende houding vermindert de bloedstroom in de benen en het hele lichaam en dus de bloedtoevoer naar de hersenen, brengt de bloedsuikerspiegel uit balans, beïnvloedt de spijsvertering en leidt tot spierafname in benen en rug. Joan Vernikos hamert erop dat voortdurend in beweging blijven of op zijn minst elke twintig minuten even opstaan (dus 32 keer per dag) meer doet voor de gezondheid dan geregeld sporten, zelfs al doe je dat vijf dagen per week een uur lang. Dat speelkwartier of die pauzewandeling zijn dus niet genoeg om de schadelijke effecten van een dag lang zitten teniet te doen.

### 7 MINUTEN EXTRA

Op de Vallecito-basisschool in San Rafael, Californië, vind je in de 22 klaslokalen alleen nog statafels. Er zijn ook krukjes voor de leerlingen, maar die worden zelden gebruikt. Directeur Tracy Smith is er blij mee dat haar leerlingen het hierdoor leuker zijn

gaan vinden om naar school te gaan. In het begin waren ze natuurlijk moe van het staan, maar al gauw werden ze oplettender, geconcentreerder, zelfverzekerder en productiever.

Voor die nieuwe inrichting is gekozen op grond van de indrukwekkende resultaten van een onderzoek waarbij een schooljaar lang de aandachtsboog werd vergeleken van driehonderd kinderen die ofwel een statafel hadden ofwel normaal zaten. Leerlingen die vooral stonden, konden zich 7 minuten per uur langer concentreren. Dankzij de statafels is er ook minder obesitas en minder belasting op de wervelkolom dan bij klassieke schooltafels, blijkt uit onderzoek, en staan zorgt voor minder grensoverschrijdend gedrag, een betere concentratie en leerhouding, en dus ook schoolprestaties.

### STA-REVOLUTIE

Zitten is iets wat kinderen al heel vroeg te veel doen. Dertig jaar geleden moesten baby's om te kunnen rondkijken hun rugspieren ontwikkelen, tegenwoordig zetten we ze in babyzitjes die de spieren steun geven. Zodra ons dochtertje zich



## JE KIND DENKT: *laat me nou. Ik ben te moe om te bewegen*

uit de wandelwagen probeert los te wurmen, duwen we hup, de speen in haar mondje. Zodra onze zoons groter en beweeglijker worden, zeggen we voortdurend dat ze moeten gaan zitten. Uiteindelijk geven wij, ouders, onze kinderen dan maar een scherpje om te zorgen dat ze rustig blijven zitten. Maar als we bij hen al van jongs af bewerkstelligen dat ze weinig spierkracht ontwikkelen, dan is het logisch

dat onze aansporingen om buiten te gaan spelen nul uitwerking hebben en de enige reactie is: 'Ik ben moe.' Denken doe je beter op je benen dan op je achterste, dat is nu bewezen. Is het dan, in plaats van te zeggen 'ga zitten' als je kind opstaat, niet beter om zelf ook op te staan? Pak de starrevolutie bij je thuis voortvarend aan, zodat je kind langzamerhand weer sterke rugspieren krijgt – en jijzelf ook. //

### EEN KIND ZIT TE VEEL ALS...

- het vaak moe is
- rugpijn heeft
- hyperactief is en lang opletten moeilijk lukt
- nergens zin in heeft

### HOE KRIJG JE JE ZOON OF DOCHTER IN BEWEGING?

- Beweeg zelf veel – en neem je kind mee.
- Laat een zacht balletje door het huis slingeren. Daarmee daag je je kind uit tot bewegen, bijvoorbeeld met een minipotje voetbal als je elkaar tegenkomt op de gang.
- Vraag je kind om jou op te juttten om mee naar buiten te gaan als het daar zin in heeft.
- Neem je kind mee naar buiten om boodschappen te doen, een ommetje te maken langs de eendjes, te fietsen, in bomen te klimmen, te rennen...
- Is je jonge kind moe of sip? Ga samen dansen.
- Spoor je kind zoveel mogelijk aan om je te helpen met iets pakken wat hoog staat of iets zwaars tillen, zoals de boodschappen. Dat maakt de rugspieren sterker.
- Stimuleer een tiener om stand huiswerk te maken.

Bronnen o.a.: J. Vernikos, *Sitting kills, moving heals*, Quill Driver Books, 2011 / Vallecito elementary school in northern California brings standing desks into the classroom, [cbsnews.com](http://cbsnews.com), 2015 / M. Dornhecker e.a., *The effect of stand-biased desks on academic engagement; an exploratory study*, International Journal of Health Promotion and Education, 2015

Isabelle Filliozat is klinisch psycholoog en psychotherapeut. Haar boeken over kinderen, hun relaties en emoties worden uitgegeven in negentien talen. Ze woont en werkt in Frankrijk.