

Speel eens een (bord)spel!

Het bordspel is weer helemaal terug van weggeweest. De Coronatijd heeft daar mede aan bijgedragen. Iedereen heeft meer thuishouding dan voorheen, want je bent met je hele gezin 'veroordeeld' tot thuiszitten. Om de verveling tegen te gaan zijn mensen weer massaal aan het lezen, puzzelen en spelletjes spelen. Behalve kaartspellen en computergames zijn ook de bordspellen weer helemaal in. Voor elke leeftijd zijn er geweldige bordspellen op de markt. Voor de jongste kinderen kun je beginnen met bijvoorbeeld Eerste Boomgaard, Max de kat of Rudi Racer. Beginnen de kinderen aan de basisschool dan speel je al Leo moet naar de kapper, Qwirkle of Monza. Weer wat oudere kinderen worden veelal blij van Het Verboden Eiland, Qwixx of Ubongo. Aan het eind van de basisschool en ver daarna kun je spellen spelen als Ticket to Ride, De Vergeten Stad of Azul. Dit zijn nog maar een paar voorbeelden van de enorme keus die er is. Als je echt ondergedompeld wilt worden in een walhalla van spellen, ga dan eens naar een plaatselijke spellenzaak, zoals [Dé Spellenwinkel](#) in Breda.



Oxytocine

Je kunt je afvragen waarom velen zo graag een spelletje spelen. Het is helemaal niet zo gek dat veel mensen er blij van worden, want het spelen van spellen zorgt voor het vrijkomen van oxytocine, ook wel het knuffelhormoon genoemd. (Baylor University, Waco, TX, 2019) Dit hormoon speelt een belangrijke rol bij het aangaan en onderhouden van relaties en vriendschappen. Het zorgt er namelijk voor dat je het aangaan van sociale contacten verbindt met gevoelens van plezier. Oxytocine is dan ook heel belangrijk bij de hechting van opvoeder en kind en daarnaast versterkt het het altruïsme (anderen behulpzaam zijn zonder eigenbelang).

Cognitief effect

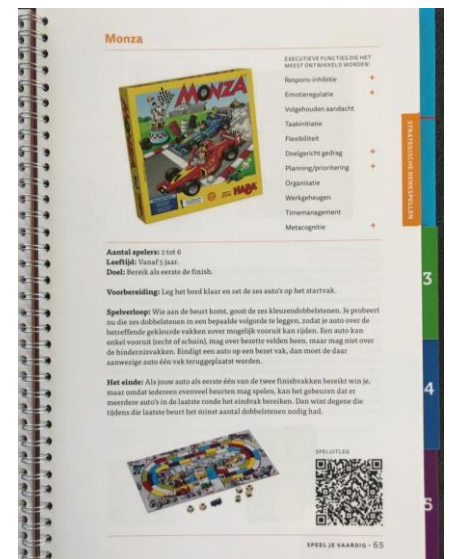
Het spelen van een spel blijkt bovendien een hele goede manier om informatie beter te onthouden. Door een spel te spelen wat direct te maken heeft met de leerstof, wordt de informatie over dat onderwerp veel beter onthouden dan wanneer je bijvoorbeeld naar een presentatie luistert. Soms is het effect wel twee keer zo groot. (Eur J Pediatr. 2015)

Maar we zijn er nog niet. Uit een onderzoek dat gepubliceerd werd in het tijdschrift van de Medical Association of Thailand (2013) blijkt dat het cognitief functioneren kan verbeteren door het spelen van spellen. Met name geheugen en aandacht ondervinden veel positieve gevolgen hiervan. Hoewel het onderzoek is gedaan met één bepaald spel, durf ik dat best wat breder te trekken en te beweren dat het dan logischerwijs voor veel meer spellen geldt.

Speel je vaardig

Tot slot komen we nog in het straatje van Speel je vaardig en blijkt het spelen van spellen ook een heleboel voordelen te hebben voor de ontwikkeling van executieve functies. In hetzelfde onderzoek staat ook het positieve effect genoemd op de executieve vaardigheden van mensen. Dat is inmiddels geen nieuws meer. Met het spelen van spellen oefen je de denk- en gedragsvaardigheden. Omdat die vaardigheden ontwikkelen tot je ongeveer 25 jaar bent, is het vanzelfsprekend dat dit het meeste effect heeft bij kinderen en jongeren. Als je een spel speelt ben je volop bezig met het gebruiken van je executieve functies. Ik zet ze nog eens op een rij en spits ze toe op een bordspel:

1. Respons-inhibitie: Ken je regels van het spel? Je kunt niet zomaar beginnen, je moet op je beurt wachten. Je denkt eerst na over je zet, doet niet zomaar wat.
2. Emotieregulatie: Wat doe je als je mogelijkheid geblokkeerd wordt? Kun je tegen je verlies?
3. Volgehouden aandacht: Kun je een spel afmaken? Ook als het niet zo leuk is als je dacht? Of als het spel lang duurt?
4. Taakinitiatie: Kun je vlot met een spel beginnen? Pakken, klaarzetten en starten. Kun je de taken goed verdelen? Kun je ook weer vlot opruimen?
5. Flexibiliteit: Wat doe je als je tegenstander je plan doorkruist? Hoe vlot kun jij iets anders bedenken.
6. Doelgericht gedrag: Kun je vlot tot je doel of tot een zet komen? Weet je nog wat je plan was en ga je daar recht op af?
7. Planning/prioritering: Welke strategie ga je toepassen? Ga je op je eigen doel af of ga je de tegenstander dwarszitten? Je gaat inschatten welke dingen vanzelf gaan gebeuren en waar je invloed op kunt uitoefenen.
8. Organisatie: Er moeten vaak kaarten worden verdeeld, dingen moeten worden klaargezet en iedereen moet alles goed kunnen zien.
9. Werkgeheugen: Hou in gedachten wat het doel van het spel is. Kun je je zet onthouden tot je aan de beurt bent?
10. Timemanagement: Als je weet hoe lang een spel ongeveer duurt, weet je ook welk spel je kunt kiezen voor de tijd die je hebt.
11. Metacognitie: Hoe deed ik het? Wat ging goed en wat had ik anders kunnen doen? Bij bordspellen wordt er na afloop vaak gereflecteerd op het handelen en de strategieën van alle spelers.





Wil je meer weten over het inzetten van allerlei spellen om executieve functies te oefenen? Kijk dan eens op de website van [Speel je vaardig](#).