

Fot. www.stock.adobe.com

Świat przyrody nie zmieści się na ekranie telefonu...

To właśnie nasunęło mi się na myśl w tramwaju, kiedy obserwowałam dwie niespełna trzyletnie dziewczynki zapatrzone jak zahipnotyzowane w telefony podtykane im przez matki. Z ekranów sączyły się przekoloryzowane, rozkrzyżowane fantastyczne postaci o słodkich głosikach, co chwila wybuchaty fajerwerki kwiatków lub jednorożców. A tymczasem za oknem wschodziło zimowe słońce i oświetlało lekko zaśnieżony krajobraz. Gawrony i kawki rozlatywały się po mieście...

Dlaczego trzylatek nie powinien poznawać świata poprzez ekran urządzenia elektronicznego? Odpowiedź jest prosta – takie postępowanie nie daje szans na prawidłowy rozwój we wszystkich aspektach: emocjonalnym, intelektualnym i ruchowym. U maluchów korzystających ze smartfonów zostaje mocno zaburzony proces integracji sensorycznej, która polega na tym, że mózg, otrzymując informacje ze wszystkich zmysłów (wzrok, słuch, równowaga, dotyk, czucie ruchu – kinestezja), dokonuje ich rozpoznania, segregowania i interpretacji oraz integruje je z wcześniejszymi doświadczeniami. Na tej podstawie mózg tworzy odpowiednią reakcję adaptacyjną. Jest to adekwatne i efektywne reagowanie na wymogi otoczenia. Taki proces rozpoczyna się już w okresie płodowym i trwa do ok. 7 r.ż. Nierozwinięcie określonych umiejętności w kolejnych stadiach rozwoju powoduje powstawanie trudności w funkcjonowaniu i zachowaniu dziecka.

Poznawanie świata

Uczymy się i rozwijamy się poprzez zmysły. Wszystkie informacje docierające z ciała i z otoczenia są niezwykle ważne dla budowania wiedzy o sobie oraz otaczającym nas świecie. W prawidłowym rozwoju dziecka niezwykle ważny jest ruch i bezpośrednie doświadczenia zmysłowe. Dobrze zaplanowane i systematycznie wykonywane codzienne czynności i właściwa zabawa stanowią solidny fundament do prawidłowego rozwoju. Przez spędzanie czasu przed

ekranem telefonu czy tabletu dochodzi do upośledzenia rozwoju mowy oraz zdolności interpersonalnych, bo te obszary rozwijają się podczas kontaktów z innymi ludźmi. Do strat psychologicznych i rozwojowych możemy jeszcze dodać problemy z koncentracją, drażliwość, kłopoty z zasypianiem i wady postawy.

Dlaczego to ważne?

Według badań ponad 40% rocznych i dwuletnich dzieci w Polsce korzysta z tabletów lub smartfonów, niemal co trzecie z nich używa urządzeń mobilnych codziennie lub prawie codziennie. Ponad 80% rodziców udostępni smartfony lub tablety dzieciom poniżej 6 r.ż., a aż 60% rodziców robi to, by zająć się swoimi sprawami albo mieć chwilę dla siebie. 18% rodziców traktuje tablet lub inny sprzęt tego typu jako usypiacz i kołysankę w jednym. Jednak niebieskie światło monitora pobudza, a nie uspokaja dzieci. Korzystanie z telewizji, smartfonów i tabletów zmniejsza ilość bezpośredniego kontaktu rodzica z dziećmi. Jednocześnie w zatrważającym tempie rosną statystyki samookaleczeń, prób samobójczych oraz samobójstw nastolatków i dzieci. Depresja jest diagnozowana u coraz młodszych dzieci.

Co możemy zrobić?

Jako leśnicy na każdym kroku możemy pokazywać, że można inaczej. Zapraszamy do bycia w przyrodzie. Niezłomnie dzielimy się pasją, zachęcamy do odczuwania przyrody wszystkimi zmysłami. Zastanówmy się, czy

technologia na naszych zajęciach jest niezbędna, projektujemy je tak, aby jak najbardziej angażowały wszystkich uczestników. Zabawy ruchowe to absolutny *must have* każdego spotkania i to nie tylko w przypadku najmłodszych, nawet nastolatki czasem dadzą się namówić na hasanie po lesie niczym łosie. Jako edukatorzy mamy w swoim warsztacie mnóstwo angażujących metod, a sam las jest najlepszym gabinetem do kształtowania integracji sensorycznej.

Jak dotrzeć do rodziców?

W kontekście przytoczonych statystyk oraz faktu, że rodzice używają telefonów jako odpowiednika niani i protezy rodzica, warto dotrzeć przede wszystkim do nich. Wiadomo, że każda mama i tata chcą jak najlepiej dla swoich dzieci, dlatego przy okazji spotkań warto poruszać kwestie zdrowia i dobrego wpływu przyrody na rozwój dzieci. Konieczne jest również odzarcowanie rodzicielskich lęków przed kleszczami, brudem czy niebezpiecznym lasem. Zatem pokazujemy, że można inaczej. To właśnie grupy rodzinne powinny być naszym podstawowym odbiorcą, to do nich warto kierować ofertę edukacyjną. Dodatkowo można pomyśleć o oddzielnych zajęciach dla dzieci i rodziców. Podczas gdy maluchy będą udawać nietoperze albo układać kompozycje z szyszek, rodziców można zabrać na relaksujący spacer po lesie albo zaprosić na warsztaty kulinarne z wykorzystaniem dzikich roślin.

Największą siłę oddziaływania mają projekty demonstracyjne. Najlepiej pamiętamy to, co poczuliśmy. Las jest doskonałym kreatorem więzi, tam łatwiej zrezygnować z niszczących nawyków, odbudować relacje z dziećmi oraz samym sobą.



Justyna Haładaj

Pomocne dla rodziców mogą być także książki podsuwające wiele pomysłów na to, jak spędzać czas z dziećmi na łonie natury o każdej porze roku.

O jednej z nich – „Lasoterapii z dziećmi” – można przeczytać w nr. 19/2022.