

Z naturą za rękę
*Rola przyrody
w kształtowaniu
dojrzałości emocjonalnej
dziecka*





Spis treści

1. Wstęp	5
2. W jedności z naturą	6
3. Ścieżki doprowadzające do umacniania połączenia z naturą	7
4. Natura częścią codziennego życia dziecka	8
5. Co daje dziecku kontakt z naturą? Zalety obcowania z przyrodą	8
6. Edukacja przyrodnicza w przedszkolu	11
6.1. Cele edukacji przyrodniczej	11
6.2. Formy edukacji przyrodniczej	12
6.3. Metody w edukacji przyrodniczej	12
Literatura	14
7. Scenariusze zajęć dla dzieci 3-letnich	15
7.1. Scenariusz zajęć „Zabawa w chowanego z jesiennym listkiem”	15
7.2. Scenariusz zajęć „Zielony – kolor przyrody”	20
8. Scenariusze zajęć dla dzieci 4-letnich	24
8.1. Scenariusz zajęć „Las pełen emocji”	24
8.2. Scenariusz zajęć „Kiedy zimno, kiedy ciepło?”	28
9. Scenariusze zajęć dla dzieci 5-letnich	32
9.1. Scenariusz zajęć „Tajemnice Szyszkowego Dziadka”	32
9.2. Scenariusz zajęć „Zwierzęta z jesiennego lasu”	36
10. Scenariusze zajęć dla dzieci 6-letnich	40
10.1. Scenariusz zajęć „Jesienna prognoza pogody”	40
10.2. Scenariusz zajęć „Jak we mgle – sennie, jesiennie”	45



1. Wstęp

„Proszę pani! Tu jest biedronka! To moja biedronka, biedronka Emilki. Emilka KOCHA biedronkę”

Spędzanie czasu w kontakcie z przyrodą jest dla dziecka równie ważne, jak zdrowe jedzenie czy spokojny sen. Przekonanie większości ludzi o tym, że przyroda ma ogromne znaczenie dla rozwoju dziecka, opiera się najczęściej na naszej intuicji i osobistym doświadczeniu.

Któż bowiem nie doświadczył radości z obserwacji zwierząt i roślin, nie poczuł, jak wzrasta w nim ciekawość poznawania przyrodniczego świata albo też nie zaznał ukojenia podczas spaceru leśnymi drózkami?

Człowiek jest częścią fascynującego świata przyrody. To właśnie w jego otoczeniu możemy się rozwijać. Wydawać by się mogło, że w obecnych czasach poznany już przez nas świat przyrody nie jest w stanie nas niczym zaskoczyć i zainteresować. A jednak tak nie jest. Przyroda nieustannie ewoluuje i odkrywa przed nami swoje tajemnice. To właśnie ona jest z jednej strony źródłem dającym nam wiele zasobów niezbędnych do codziennego życia, z drugiej zaś dostarcza nam pozytywnych emocji, wpływa kojąco na nasz umysł, sprawia, że stajemy się bardziej wrażliwi na jej piękno i drugiego człowieka.

Człowiek jako element świata przyrody

Natura, której przecież jesteśmy częścią, jest zatem czynnikiem warunkującym nasze zdrowie zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Coraz większa liczba badań wskazuje na to, że kontakt z przyrodą sprzyja odczuwaniu zadowolenia, szczęścia, aktywizuje zachowania prospołeczne.

W dzisiejszych czasach wiele rodzin żyje przede wszystkim w dużych i rozwiniętych miastach. Każdego dnia i dzieci, i rodzice chodzą po betonowych ulicach, jeżdżą samochodami po asfaltowych drogach i przesiadują godzinami w budynkach różnego rodzaju. Ich lasem, ich dżunglą jest miasto i wysokie twory architektoniczne, które można uznać za drzewa i góry. Przebywając w takim otoczeniu, człowiek (a zwłaszcza maluch) pod wpływem negatywnych bodźców (hałas, brak światła, zanieczyszczone powietrze) nie potrafi prawidłowo reagować. Jego napięcie psychiczne powoduje, że niejednokrotnie nie radzi sobie ze swoimi emocjami.

Życie w betonowej dżungli

Na Uniwersytecie Illinois prof. Frances Kuo przedstawiła zaskakujące wyniki eksperymentu przeprowadzonego w Chicago. W mieście znajdowały się dwa osiedla domów komunalnych, w których kwaterowały rodziny zmagające się z problemami. „Mieszkańców rozdzielano w sposób losowy. Wydawało się zresztą, że nie ma to większego znaczenia, bo oba osiedla były niemal identyczne. Różniła je wyłącznie jedna rzecz: dostępność przyrody. Jedno osiedle otoczone było trawą i drzewami, drugie – asfaltem i betonem. Prof. Kuo i jej współpracownicy postanowili sprawdzić, czy wpłynie to na losy ludzi zamieszkujących oba osiedla. Wyniki były zaskakująco jednoznaczne.

Konsekwencje zamieszkiwania bez kontaktu z przyrodą



U osób pozbawionych w miejscu zamieszkania kontaktu z naturą naukowcy zaobserwowali symptomy psychicznego oraz fizycznego rozbitcia. Ludzie ci mieli większe problemy z koncentracją, funkcjami poznawczymi, gorzej radzili sobie z codziennymi sprawami i słabiej kontrolowali impulsywność. Ich poczucie zadowolenia z życia oraz zdrowia fizycznego było niższe niż mieszkańców „zielonych” osiedli.

Terapeutyczne oddziaływanie przyrody

Wolniej również dochodzili do siebie po operacjach chirurgicznych, a ich dzieci częściej cierpiały na otyłość. W osiedlach pozbawionych drzew i trawy zespół prof. Frances Kuo zaobserwował też więcej konfliktów międzyludzkich. „Ich mieszkańcy byli wobec siebie mniej uprzejmi, gorzej opiekowali się dziećmi podczas ich zabaw na podwórku, częściej popełniali przestępstwa przeciw mieniu, malowali więcej graffiti i bardziej śmiecili” – mówiła badaczka podczas wykładu. Prof. Frances Kuo wraz ze swą współpracownicą Andreeą Faber Taylor przeprowadziły też eksperyment na dzieciach, u których zdiagnozowano ADHD. Część z nich zabrały na wycieczkę na łono przyrody, pozostałe – do miast. Po powrocie badaczki poddały dzieci testom na koncentrację. Wyraźnie lepiej poradziły sobie te, które wcześniej spędziły czas wśród zieleni.

Louv o potrzebie kontaktu z przyrodą

Dlaczego zatem, mając świadomość tego, jakie korzyści daje obcowanie z przyrodą, dorośli tak często zaniedbują organizowanie dziecku bezpośredniego z nią kontaktu? Czyż nie jest tak, że w dobie ciągłego pośpiechu i braku czasu zastępują go, pokazując dziecku film przyrodniczy, zdjęcia z internetu, obrazki ze zwierzętami w książce. W ten sposób dzieci tracą możliwość doświadczenia natury, tracą z nią kontakt, co przynosi dramatycznie negatywne skutki zarówno dla dzieci, jak i dla samej przyrody. A przecież, jak pisał badacz Richard Louv w książce *Ostatnie dziecko lasu*: „przyroda nie zabiera nam czasu, ona go rozszerza”. W przytoczonej książce Louv z jednej strony opisuje zjawisko, które nazywa „zespołem deficytu natury”, z drugiej zaś „udowadnia, że kontakt z naturą pobudza kreatywność, rozwija wyobraźnię, stymuluje uczenie się, tłumi depresję, zapobiega otyłości i krótkowzroczności, wzmacnia układ odpornościowy oraz więzi społeczne. Przebywając wśród przyrody, dzieci używają wszystkich zmysłów, a nie – jak przed komputerem czy telewizorem – tylko wzroku i słuchu. Dzieci potrzebują kontaktu z przyrodą w takim samym stopniu, jak niezbędne im jest właściwe odżywianie czy odpowiednia ilość snu” – pisał Louv.

2. W jedności z naturą

Emocje i stany psychiczne pojawiające się w naturalnym środowisku

Przebywając w naturalnym środowisku przyrodniczym, każdy z nas odczuwa różne emocje, może też w kontakcie z naturą dostrzegać swoje odmienne stany psychiczne. W zależności od tego, w jakiej sytuacji znajdziemy się na łonie natury, od rodzaju ekosystemu czy miejsca, które odwiedzamy, nasze relacje z przyrodą mogą sprawiać, że czujemy się szczęśliwi i radosni, zadowoleni i troskliwi lub przytłoczeni i pełni podziwu. Każdy też może odczuwać dowolną charakterystyczną wyłącznie dla niego mieszaninę emocji.



„Natura służy człowiekowi, także w wymiarze zdrowia psychicznego. Jesteśmy jej częścią, a coraz większa liczba badań wskazuje, że kontakt z naturą sprzyja zdrowiu, zadowoleniu, szczęściu oraz aktywizuje zachowania prospołeczne” – Marta Szydłowska-Pierzak.

Łagodna fascynacja naturą pomaga ludziom świadomie zwracać uwagę na otoczenie. Przebywanie w naturze ułatwia spokój, odpoczynek i kontemplację, a dzięki odczuciom zmysłowym w sposób naturalny można osiągnąć powyższe stany. Zauważając korzyści płynące z natury, zwykle zwracamy uwagę na krótkoterminowe pozytywne oddziaływania, głównie gdy jesteśmy zmęczeni.

Natomiast warto również zwrócić uwagę na to, że kontakt z przyrodą zapewnia równowagę naszemu systemowi regulacji emocji, a także kontrolę układu nerwowego nad funkcjami ciała i narządów, w tym serca (Kaplan, 1995). Istotne jest także to, że natura może przyczynić się do wspierania dwóch różnych wymiarów szczęścia, zarówno radości, jak i spokoju.

Równowaga systemu regulacji emocji i kontrola układu nerwowego

3. Ścieżki doprowadzające do umacniania połączenia z naturą

„Najnowsze badania dra Richardsona i zespołu z 2019 r. wykazały, że istnieje potrzeba wykroczenia poza działania, które po prostu angażują ludzi w ogólny kontakt z przyrodą, poprzez wiedzę i identyfikację do ścieżek, które rozwijają bardziej znaczący i emocjonalny związek z naturą. Bliższe, zdrowsze i trwałe relacje z naturą wynikają z jej zauważenia, poczucia emocji, które temu towarzyszą, znalezienia piękna i znaczenia, a także współczucia, które pomaga uwrażliwić osobę na obecną sytuację świata przyrody i na swoje działania w kierunku troski czy ochrony środowiska naturalnego. Rozwijając relację z naturą, warto odnieść się do wskazanych przez badaczy ścieżek, które ułatwiają umacnianie więzi z przyrodą (Richardson, 2019)”.

Ścieżki doprowadzające do umacniania połączenia z naturą to:

- **Kontakt** – akt obcowania z naturą za pomocą zmysłów dla przyjemności. Wyjdź i zaangażuj się w naturę, użyj swoich zmysłów, np. usłysz śpiew ptaków, szum wiatru, poczuj zapach polnych kwiatów, dotknij korę, zaobserwuj zachód słońca.
- **Piękno** – zaangażowanie w walory estetyczne przyrody. Poświęć czas na docenienie piękna natury, wyrażaj je lub bądź w kontakcie z naturą poprzez sztukę.
- **Znaczenie** – używanie przyrody lub naturalnej symboliki (np. języka i metafor) do przedstawienia idei, myślenie o znaczeniu przyrody i znakach przyrody. Zastanów się, co oznacza dla Ciebie natura, jakie jest Twoje ulubione pobliskie drzewo i dlaczego.

Ścieżki prowadzące do rozwoju relacji z naturą