

Naturalne doświadczenia: recepta na przebodźcowanie dziecka



W dzisiejszych czasach zmysły dzieci muszą się mierzyć z szeroko pojętym nadmiarem: elektroniki, ekranów, hałasu, szumu informacyjnego, czyli różnego rodzaju sztucznych bodźców. A ponieważ nasze możliwości przetwarzania bodźców zmysłowych nie zmieniły się od tysięcy lat, wiąże się to z silnym przeciążeniem układu nerwowego. Na to przestymulowanie najbardziej narażone są dzieci, ponieważ ich układ nerwowy cały czas dojrzewa. Stacjonarny tryb życia, deficyt ruchu i kontaktu z przyrodą także wpływają negatywnie na rozwój fizyczny, poznawczy i emocjonalny.

Jak sobie radzić?

Recepta na powszechny nadmiar bodźców jest bardzo prosta – to kontakt z naturą i naturalnymi bodźcami sensorycznymi, które mają działanie regulujące i wyciszające układ nerwowy. Szczególnie lato jest idealnym czasem na rodzinne aktywności w otoczeniu przyrody i odkrywanie uroków tzw. naturalnego dzieciństwa bez prądu.

Pozwólmy dzieciom na swobodną zabawę tzw. darami natury. Zabawa zwykłym patykiem lub taplanie się w błocie są o wiele bardziej wartościowe pod kątem sensomotorycznym niż zabawa nawet najdroższą zabawką świecąco-grającą na baterie.

Czym warto się bawić?

Kamieniami, patykami, wodą, piaskiem, błotem, kwiatami. No i tym, co można znaleźć na drzewie. Taka zabawa zapewni niepowtarzalne doświadczenia, bardzo potrzebne współczesnym dzieciom. Dlaczego? Ponieważ nie ma drugiego takiego samego drzewa, kamienia czy powalonego pnia. Zabawki i sprzęty na placu zabaw są tak zaprojektowane, że dzieci zazwyczaj bawią się nimi w sposób powtarzalny. Natura jest wyjątkowa i niepowtarzalna.

Zabawy w piachu

Piaskownica, plaża czy niewielka górka piasku wystarczą, by stworzyć przestrzeń dla dziecięcej wyobraźni. Zabawy w piasku to jedne z pierwszych zabaw, które możemy zaproponować maluchom. Wiążą się z dotykiem ziarenek piasku rękami, bosymi stopami, kolanami czy nawet całym ciałem, czyli zapewniają idealną stymulację układu dotykowego, w tym komórek odpowiedzialnych za odczucia termiczne, oraz tzw. czucia głębokiego.

Zabawa kamykami

Wszystkie dzieci uwielbiają bawić się kamykami, zresztą nie tylko dzieci ☺ A wakacje to idealny czas, żeby zatrzymać się na chwilę, zastanowić się nad wykorzystaniem kamyków i po prostu trochę je pokontemplować – ich wagę, kształt, fakturę, kolor. Jest to świetne ćwiczenie dotyku, czucia głębokiego, percepcji wagi, objętości, kształtu. Kamyki sprawdzą się też do aktywności matematycznych, plastycznych, do puszczania kaczek itp.

Zabawy wodą

Woda to oczywiście jezioro, morze, rzeka czy basen. Do świetnej zabawy na co dzień wystarczy choćby wiaderko, butelka czy konewka z wodą, a nawet kałuża. Zabawy z wodnym akcentem należą do jednych z najbardziej lubianych i wyczekiwanych, dają dzieciakom ogrom możliwości – w grę wchodzi polewanie, chlapanie, skakanie, przelewanie itp. Dzieci doświadczają wody wszystkimi swoimi zmysłami, ćwiczą spostrzegawczość, koordynację wzrokowo-ruchową, myślenie przyczynowo-skutkowe, ogólną koordynację, wzmacniają napięcie mięśniowe.

Zabawy błotne

Kolejna wielka miłość najmłodszych to błocko. Wystarczy dać dzieciom zielone światło w tym zakresie, a doskonale wykorzystają ten naturalny materiał sensoryczny. Zabawy w błocie to fantastyczna naturalna stymulacja dotyku, propriocepcji, a także ćwiczenie równowagi, np. podczas chodzenia po błotnistym podłożu. Takie aktywności mogą okazać się pożyteczne również dla naszego mikrobiomu ze względu na kontakt z dobrymi bakteriami. Zabawa w błocie to też bardzo dobry sposób na odwracanie i oswojenie brudzenia się. Brudzenie jest bardzo ważną umiejętnością sensoryczną i wpisuje się w normy rozwojowe. Dopiero przesadny pedantyzm u dzieci i niechęć do zabaw brudzących powinny być dla nas alarmujące.

Zabawy leśne

Las czy pojedyncze drzewo to idealny, naturalny „plac zabaw”. Zapewnia on mnogość form „zabawek”, różnorodność doznań zmysłowych oraz nieograniczony kontakt z przyrodą. To unikatowy

świat zapachów, dźwięków, zapachów czy nawet smaków. Możemy się wspinać na drzewo, przytulać do niego lub bujać na gałęzi. Mamy tu stymulację dotykową, przedsionkową, słuchową i węchową w jednym. Dziecko ćwiczy ocenę odległości, ocenę swoich możliwości, podejmowanie ryzyka, a także ogólną koordynację i sprawność motoryczną. Wzmacnia także napięcie mięśniowe. Las świetnie wspiera integrację sensoryczną i nigdy nie przebodźcowuje.

Deficyt natury

W książce Ostatnie dziecko lasu Richarda Louva możemy znaleźć termin: zespół braku kontaktu z naturą (ang. nature-deficit disorder). Oznacza on zaburzenie procesów poznawczych, emocjonalnych i rozwojowych, wynikające z braku kontaktu z przyrodą. Współczesne dzieci mierzą się zwykle z takimi „utrudniaczami” rozwoju jak zbyt mała ilość ruchu oraz zbyt duża ilość bodźców wzrokowych i słuchowych (hałas w szkołach i przedszkolach, niesprzyjająca ilość dekoracji, wzorów, kolorów czy zbyt wiele czasu spędzanego przed ekranami). To może odbijać się na ich rozwoju poznawczym, a także na kreatywności i ciekawości poznawczej.

Częste obcowanie z naturą sprzyja holistycznemu i zrównoważonemu rozwojowi dziecka oraz rozbudzaniu jego ciekawości poznawczej. Las pomaga skupiać się na szczegółach i je dostrzegać. Uczy uważności i wsłuchiwania się w sygnały, jakie nam wysyła. W coraz bardziej popularnych w naszym kraju leśnych przedszkolach można zauważyć pewną prawidłowość. Dzieci mają w nich zapewnioną dawkę ruchu odpowiednią dla ich profilu sensorycznego, co sprzyja skupieniu uwagi na zadaniach wymagających statyczności, większej koncentracji i precyzji.

Lekarstwo na stres

Przebywanie wśród przyrody obniża poziom stresu oraz wspomaga homeostazę organizmu. Wpływa też pozytywnie na regulowanie emocji zarówno u dzieci, jak i u dorosłych. Przynosi spokój i ukojenie, pomaga poradzić sobie z gonitwą myśli. Pobyt wśród drzew coraz częściej jest zalecany przez lekarzy w trudnych okresach życia, działa jak naturalny antydepresant. Przebywanie na łonie natury ułatwia wyciszenie i zasypianie; to sprawdzałam wielokrotnie, także na dzieciach – własnych i cudzych.

Udowodniono, że kontakt z lasem aktywuje nerw błędny, odpowiadający za regenerację, siły witalne, odprężenie i spokój człowieka. Tenże nerw błędny pomaga utrzymać organizm człowieka w homeostazie, ma wpływ na poczucie bezpieczeństwa i regulowanie naszych emocji.

Widzimy jak świetnie czują się dzieci po wakacyjnej przerwie, podczas której miały okazję swobodnie doświadczać naturalnych bodźców. Nawet mocno rozregulowane wcześniej maluchy zwykle zaczynają funkcjonować znacznie lepiej: dłużej śpią, rzadziej się budzą, są spokojniejsze i bardziej wyregulowane. Dlatego zachęcam wszystkich, zarówno małych, jak i dużych, do gromadzenia naturalnych doświadczeń, zwłaszcza w wakacyjny czas.