



کودک خود را با طبیعت آشتی دهید

در اوایل سال ۱۹۸۰ زیست شناسی به نام ادوارد. او. ویلسون در دانشگاه هاروارد، نظریه‌ای با نام بایوفیلیا ارائه کرد که در این نظریه بیان می‌شود...

نصر: در اوایل سال ۱۹۸۰ زیست شناسی به نام ادوارد. او. ویلسون در دانشگاه هاروارد، نظریه‌ای با نام بایوفیلیا ارائه کرد که در این نظریه بیان می‌شود، انسان‌ها به طور غریزی نسبت به محیط طبیعی خود کشش دارند. با این حال، این نظریه برای بسیاری از پدر و مادران قرن ۲۱ جای سوال دارد. چرا که کودکان آن‌ها معمولاً نشستن روی صندلی و مقابل صفحه نمایش را به بازی خارج از منزل ترجیح می‌دهند.

دغدغه‌ی بین‌المللی در مورد گذاشتن بیش از حد وقت در محیط خانه به قدری زیاد شده که این بحران «اختلال کمبود طبیعت» نامیده شده است. نامگذاری اختلال روی این پدیده ممکن است زیاد روی باشد، اما می‌بینیم که کودکان به وضوح زمان بیشتری را در محیط خانه می‌گذرانند. این تغییر از خارج خانه به داخل خانه، تا اندازه زیادی به حضور تکنولوژی در داخل خانه مربوط می‌شود. کودکان آمریکایی به طور میانگین ۴ تا ۷ دقیقه در روز صرف بازی‌های بدون ساختار در خارج از خانه می‌کنند و حدود ۷ ساعت در روز را مقابل صفحه نمایش نشسته‌اند.

ریچارد لویی، نویسنده‌ی کتاب «آخرین کودک در جنگل: کودکانمان را از اختلال کمبود طبیعت نجات دهیم»، داستان مصاحبه با کودکی را روایت می‌کند که گفته است بازی در محیط خانه را بیشتر از محیط خارج از خانه دوست دارد، زیرا تمام وسایل الکتریکی در خانه لدیناست. افزایش ترس‌های او درباره مشکلات و خطرات بازی در خارج از خانه، یک عامل بزرگ دیگر است. همچنین، هرچقدر که حومه‌های شهر گسترش می‌یابد، طبیعت بیشتر از بین می‌رود و به نظر می‌رسد که کودکان تمایل کمی به صرف وقت در یک حیاط حصار کشیده شده دارند. لزومی ندارد از حصار حیاط همسایه بپروند یا در جنگل راه بروند. در عوض، فعالیت‌های داخل خانه آسان‌تر، امن‌تر و حتی اجتماعی‌تر (برای کودکانی که با بازی‌های ویدیویی گروهی و یا گروه‌های مجازی بزرگ شده‌اند) به نظر می‌رسند.

چرا فعالیت‌های خارج از خانه برای کودک ضروری است؟

تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که فعالیت‌های خارج از خانه و گذراندن وقت در چنین محیطی، هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان، بسیار حیاتی و حتی ضروری است. گروهی تأکید بر هر محیط خارجی دارند، تأکید عده‌ای بر ارتباط با محیط سبز مثل درخت و برگ است و معتقدند حضور در محیط خارجی باعث سلامت روان می‌شود. اکثر پژوهش‌ها نشان داده کودکانی که در محیط خارجی بازی می‌کنند، نسبت به کودکانی که اکثر وقت خود را در خانه هستند، باهوش‌تر، شادتر، با دقت‌تر و دارای اضطراب کمتری هستند. برای همین می‌توانند آرت را به عنوان عاملی جذاب و خوشایند برای کودکان در نظر گرفت تا آن‌ها را به بیرون از خانه ببریم. اگرچه چگونگی تغییر در عملکرد شناختی و بهبود روحیه روشن نیست، اما مطالبی در مورد اینکه چرا طبیعت برای ذهن بچه‌ها مناسب است را در ادامه می‌خوانیم.

افزایش اعتماد به نفس

روشی که کودکان در طبیعت بازی می‌کنند، ساختار بسیار کمتری نسبت به اکثر بازی‌های خانگی دارد. روش‌های متعددی برای تعامل با محیط خارجی از حیاط به پارک و به جنگل و دریاچه و کوه وجود دارد و به کودک اجازه می‌دهد که نوع فعالیتش را انتخاب کند و حس کند که برای کنترل اعمال خود قدرت دارد.

افزایش خلاقیت و رشد خیال‌پردازی

همچنین بازی در سبک بدون ساختار، به کودکان اجازه می‌دهد تا خیلی معنادار با محیط اطراف خود تعامل داشته باشند. آزادانه تر فکر کنند، فعالیت‌های منحصر به فرد خود را طراحی کنند و با دنیا به روش‌های خلاقانه‌تری مواجه شوند.

آموزش مسئولیت‌پذیری

اگر با موجودات زنده بدرفتاری شود یا به درستی از آن‌ها نگهداری نشود، می‌میرند. کودکان با قبول کردن مسئولیت مراقبت از موجودات زنده در طبیعت یاد می‌گیرند که اگر فراموش کنند به گیاهی آب دهند یا یک گل را از ریشه درآورند، چه اتفاقی می‌افتد.

تنوع محرک‌های محیطی

ممکن است به نظر برسد که طبیعت برانگیختگی کمتری نسبت به بازی‌های ویدئویی خشن شما دارد، اما در واقع، حس

های بیشتری را فعال می کند. شما در طبیعت می توانید ببینید، بشنوید، بو کنید و محیط خارجی را لمس کنید.

تحرک کودکان

اکثر روش های تعامل با طبیعت، تحرک بیشتری نسبت به نشستن روی مبل دارد. لازم نیست که کودک شما حتما به تیم فوتبال ملحق شود یا تا پارک دوچرخه سواری کند؛ حتی یک قدم زدن هم فعالیت است. این فعالیت ها نه فقط فواید جسمانی دارد، بلکه حتی باعث افزایش تمرکز هم می شود؛ که به طور خاص برای کودکان دارای اختلال بیش فعالی مفید است.

به تفکر وا داشتن

طبیعت یک حس منحصر به فرد شکفت انگیز برای کودکان ایجاد می کند که هیچ محیط دیگری این کار را نمی کند. پدیده هایی که هر روز به طور طبیعی در حیاط ها و پارک ها به وجود می آید باعث می شود که سوالاتی برای کودکان در مورد زمین و زندگی ایجاد شود.

کاهش استرس و خستگی

بر اساس نظریه بازگردانی توجه، محیط های شهری توجه مستقیم ما را بر می انگیزند و ما را مجبور می کند که حواسمان را متمرکز کنیم و مغزمان خسته می شود. اما در محیط های طبیعی، نوعی از توجه بدون تلاش را تجربه می کنیم که به آن سرمستی می گویند و باعث ایجاد نشاط می شود و خسته کننده نیست. بنابراین اگرچه گذران وقت مقابل صفحه نمایش، انتخابی آسان تر و رایج تر است، اما در نظر گرفتن زمانی برای بازی های خارج از خانه برای همه اعضای خانواده ضروری است. شما چقدر با فرزندتان به طبیعت می روید؟ زمانی که در محیط های طبیعی هستید، چه تفاوتی در حال خودتان و فرزندتان احساس می کنید؟