

چرا کودکان باید با طبیعت آشنا شوند؟

تا همین چند سال پیش، دنیای کودکان ایرانی اغلب سرشار از جنبش و تحرک و تجربه‌آموزی از طبیعت بود؛ دنیایی واقعی که طبیعت و نشانه‌های آن اعم از خاک، آب، باد، موجود زنده و درخت ملموس هستند...



تا همین چند سال پیش، دنیای کودکان ایرانی اغلب سرشار از جنبش و تحرک و تجربه‌آموزی از طبیعت بود؛ دنیایی واقعی که طبیعت و نشانه‌های آن اعم از خاک، آب، باد، موجود زنده و درخت ملموس هستند و نه محدود در قاب تصویری مجازی که حتی امکان تجربه و کسب خاطره‌ای ماندگار و ساده همچون خاک‌بازی در آن محال و دست‌نیافتنی است. امروز اما جای خالی

سبزه‌ها، فضاهای شطرنج‌ها، کهدکانه‌ها، فضاها، سازه‌ها، عمده‌ها، نماها، داحتها، احساس، کد. کودکان امروز در مواجهه با طبیعت بیشتر غریب و بیگانه جلوه می‌کنند تا صاحبخانه. این یک واقعیت است که کودکان ایرانی بیشتر از آن که با گونه‌های جانوری و گیاهی ارزشمند کشور خود همچون گورآسیایی، درنای سیبری، یوز آسیایی، سمندر امپراتور و زاغ بور مانوس و آشنا باشند؛ حیواناتی نظیر گورخر، شیر و فیل آفریقایی، خرس قطبی، پنگوئن و پاندا را می‌شناسند. این اهمال از جانب کیست؟ چرا کودکان آن طور که باید و شاید در طبیعت وقت نمی‌گذرانند؟ آیا فضاهای محدود و بسته آپارتمانی و ترجیح بازی‌های کامپیوتری به فعالیت‌های فیزیکی نشاط آور گروهی، انتخاب کودکان ماست؟ مرز غریبگی کودکان با طبیعت تا آن حد است که دیگر کمتر کودکی را می‌توان در حال خاک‌بازی، آب‌بازی، شن‌بازی، گرفتن پروانه، تعقیب مورچه‌ها و زنبورها یا حتی هنگام بالا رفتن از یک درخت غافلگیر کرد. کودکان خاموش و غرق دنیای مدرن که بازی‌های کامپیوتری تمام ذهن آنها را پر کرده، فرزندان همان نسلی هستند که بازی را در قلب طبیعت و با سر و صدای زیاد می‌شناخت. بزرگسالان امروز یا همان کودکان دیروز که برای غذا پختن در فضای باز، تاب‌بازی بر شاخه یک درخت، گرفتن قورباغه، چادر زدن در فضای باز، سبزیکاری، وارد شدن به لانه مرغ و خروس‌ها، سوار شدن بر حیوانات چهارپا، آب‌بازی، پیدا کردن لانه گنجشک و زاغی ساعت‌ها وقت صرف می‌کردند و هزار و یک تدبیر کودکانه برای بازی داشتند، اینک پدر و مادر کودکانی هستند که بازی را در فضای مجازی به هر تفریح دیگری ترجیح می‌دهند. واقعیت غیرقابل انکار این است که فرزندان ما هم اکنون نه تنها محیط زیستی شکننده و آسیب‌پذیر را به ارث برده‌اند، بلکه حتی اغلب به اندازه‌ای در دنیای مجازی گرفتار شده‌اند که اهمیت شناخت و حفاظت از محیط زیست برای آنها مفهومی ندارد. آیا همه اینها انتخاب کودکان ماست؟

ضرورت دوستی با طبیعت برای کودکان

واقعیت دنیای مدرن امروز، تغییر در سبک زندگی است که البته به خودی خود مشکل‌ساز نیست. بدیهی است زمانی می‌توان از یک سبک زندگی انتقاد کرد که آثار و عواقب ناشی از آن به شکل منفی نمودار شود. نخستین هشدار ناشی از تغییر سبک زندگی امروزی را بر کودکان شاید بتوان در تازه‌ترین آمار منتشر شده از طرف سازمان بهداشت جهانی جستجو کرد: ایران یکی از هفت کشوری است که میزان چاقی کودکان در آن بالا است. علاوه بر این، مطالعه روی بیش از 30 هزار کودک ایرانی نشان می‌دهد میزان شیوع چاقی و چاقی مفرط در میان کودکان ایرانی به ترتیب حدود 9/27 درصد و 3/22 درصد در مقایسه با استانداردهای جهانی است و این ارقام جای تعمق دارد. براساس تحقیقات متعدد علمی می‌توان با صراحت اعلام کرد یکی از مهم‌ترین دلایل چاقی در کودکان بی‌تحرک، تغییر سبک زندگی و دور شدن از محیط‌های طبیعی است. همین مساله بخوبی نشان می‌دهد که چرا کودکان ایرانی امروز بیشتر از گذشته نیازمند طبیعت و در عین حال جنبش و تکاپوی واقعی و طبیعی و نه صدف‌بسته مجازی هستند. از سوی دیگر مطالعات گواهی بر این واقعیت است که ریشه درمان بسیاری از اختلالات و ناهنجاری‌های دوره کودکی در طبیعت نهفته است. دکتر عبدالحسین وهابزاده در پیشگفتار کتاب کودک و طبیعت به تاثیر مثبت ناشی از حیوان‌درمانی در مداوای بیماری‌هایی نظیر اوتیسم، ناهنجاری‌های رشد، بیش‌فعالی، اختلال سلوک و اختلال بی‌اعتنایی اشاره و آن را مقابله‌ای مفید توصیف می‌کنند.

دکتر روت اتزل، متخصص بهداشت عمومی از دانشگاه ویسکانسن می‌گوید، متأسفانه مفهوم بازی در نسل جدید به شکل تاسف‌آوری تغییر کرده است. به گفته این متخصص، کودکان کامپیوتری احتمالاً نسبت به والدینشان طول عمر کمتری خواهند داشت و ریشه این مساله هم در کم‌تحرکی است. ریچارد لویو نیز یک نویسنده و محقق است. وی در کتاب خود با نام آخرین کودک در جنگل به این نکته اشاره می‌کند که دورنگهداشتن کودکان از طبیعت باعث اختلال رفتاری زیادی در آنها شده است. وی در کتاب خود به تفصیل، عواقب منفی پرهیز از فعالیت جسمانی و پرورش کودکان در چارچوب‌هایی بسته را تشریح می‌کند و می‌افزاید: «لمس نکردن طبیعت در کودکان امروزی بحرانی است که باید آن را جدی گرفت.» در عین حال اغلب متخصصان بر این باور هستند که ریشه بسیاری از بیماری‌های مزمن در کودکان نظیر دیابت، مشکلات قلبی، آسم، تنگی نفس هنگام خواب، کمبود ویتامین D، استرس و خصوصاً بیش‌فعالی در نداشتن ارتباط مستقیم با طبیعت نهفته است در حالی که فعالیت فیزیکی و جسمانی مزایای عمده‌ای نظیر اسکلت بندی محکم‌تر و سالم‌تر، داشتن ماهیچه‌های سالم‌تر، کاهش چاقی و خصوصاً کاهش احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمن و شایع را در کودکان به ارمغان خواهد آورد. به خاطر داشته باشید آموزش‌های زیست‌محیطی مفید دوران کودکی قطعاً راهکاری موثر نه تنها برای حفظ طبیعت بلکه برای لذت بردن و منتفع شدن از مزایای متعدد آن است. تحقیقات نشان می‌دهد بسیاری از گفتارها، دغدغه‌ها و رفتارهای بزرگسالان حتی غلو درباره گذشته و

به تصویر کشیدن دنیایی بکر و پاک تر همه می تواند اطلاعاتی مفید برای درک واقع بینانه تر از طبیعت در اختیار کودکان قرار دهد و این تجربه ای مستقیم و مفید است که می تواند اهمیت حفاظت از طبیعت را بالاخص در نزد کودکان چندین و چند برابر کند.

دوستی کودکان با طبیعت زمینه ساز محافظت از محیط زیست

اغلب دست اندرکاران و کارشناسان آموزش های زیست محیطی همچون دکنتر وهابزاده باور دارند، تاکنون عمده تلاش ها برای آموزش های زیست محیطی بزرگسالان صرف شده در حالی که در بزرگسالی تنها می توان به فرد آگاهی داد، اما برای برانگیختگی خیلی دیر شده است. این کارشناسان معتقدند برانگیختگی کودکان می تواند نقش بسزایی در حفاظت از محیط زیست داشته باشد، محیط زیستی که هم اکنون بشدت آسیب پذیر و شکننده و نیازمند توجه جدی است. سایت کالی کیدز از آموزش های زیست محیطی برای کودکان به عنوان اهرم موثر حفاظتی نام می برد و می نویسد، والدین باید توجه داشته باشند که برای آموزش به کودک به هیچ وجه نباید به وی امر کرد. به عنوان مثال اگر قصد دارید کودک شما کمتر برق مصرف کرده و هنگام خروج از اتاق لامپ ها را خاموش کند، برای وی زمان بگذارید و توضیح دهید که چرا این کار ضرورت دارد. ما نمی توانیم از فرزندان خود بخواهیم که دوستدار محیط زیست باشند اگر خودمان چنین نباشیم. یکی از موثرترین راه ها برای آن که کودکان ما به طبیعت احترام بگذارند و لزوم حفاظت از محیط زیست را درک کنند، این است که آنها را به طبیعت ببریم و از کسانی که در این زمینه تخصص دارند، کمک بگیریم. کمپ های زیست محیطی نه تنها برای کودکان جالب است بلکه در اندک زمانی دید آنها را نسبت به محیط اطراف تغییر خواهد داد. مطالعات پژوهشگران دانشگاه میشیگان نشان می دهد اغلب کودکانی که تحت آموزش عملی زیست محیطی قرار می گیرند، نه تنها نسبت به سایر همسالان خود خلاق تر، بانگیزه تر و از نظر تحصیلی موفق تر هستند بلکه حتی هنگام حضور در عرصه های طبیعی نسبت به والدین خود مسئولانه تر برخورد می کنند. بل و دایمنت، دو پژوهشگر این دانشگاه سال 2006 نتایج یافته های خود را به این صورت منتشر کردند: «کودکانی که حضور در مدارس طبیعت یا محیط های طبیعی پرتنوع را تجربه کرده باشند، از نظر فیزیکی فعال تر، از نظر آگاهی در مورد رژیم غذایی مطلع تر، از نظر کارهای گروهی خلاق تر و از نظر برخورد و روابط اجتماعی با دیگران اغلب موفق تر هستند. مسئولیت پذیری این کودکان نیز در قبال طبیعت و همه عناصر آن مثال زدنی است.»

کودکان هم می خواهند از طبیعت بیشتر بدانند

چهارم می 2015 (14 اردیبهشت) مقاله ای در مجله مشهور تحقیق روانپزشکی چاپ شد که به واسطه جامعه آماری گسترده (مطالعه وضعیت سلامت 500 هزار کودک) و بازه زمانی طولانی تحقیق (بیشتر از یک دهه) بشدت مورد توجه روانپزشکان کودک سراسرجهان قرار گرفت. پژوهشگران آمریکایی و سوئدی در این تحقیق به طور مشخص، تاثیر خانواده و همسایگان را بر سلامت کودکان مورد ارزیابی قرار دادند و خاطرنشان کردند محرومیت کودکان از فضاهای سبز و تفریحی بالاخص در مقیاس همسایگی می تواند خطر جدی اختلالات رفتاری را در کودکان به دنبال داشته باشد. این اختلالات به ترتیب عبارتند از اضطراب بیش از حد (تا میزان 40 درصد در جامعه آماری مذکور)، اختلال موسوم به بی حوصلگی و بدخلقی مداوم (تا میزان 20 درصد در جامعه آماری)، انواع اختلال رفتاری و بالاخص ADHD (اختلال بیش فعالی ناشی از کمبود توجه درست).

بسیاری از روان شناسان کودک امروزه باور دارند که کلاس های آموزش زندگی در طبیعت و فراهم کردن امکان آشنایی کودکان با حیوانات یکی از راه حل های تشویق کودکان نه تنها برای مسئولیت پذیری بیشتر بلکه برای اجتناب از ایجاد اختلالات متعدد رفتاری و در عین حال اعطای نوعی استقلال کنترل شده است. ریچارد لوی، نویسنده کتاب آخرین کودک در جنگل و موسس مجموعه کودکان و شبکه های طبیعی تعبیری جالب دارد که ذکر آن خالی از لطف نیست: «همه کودکان به طبیعت نیاز دارند، نه فقط آنهایی که والدینشان برای طبیعت احترام قائل هستند، نه فقط آنهایی که به یک قشر اجتماعی و فرهنگی خاص تعلق دارند و نه آنهایی که توانایی و استعداد های خاص دارند... هر کودکی به طبیعت نیاز دارد.»

بسیاری از کودکان دنیای امروز بازی های کامپیوتری و ساعت ها ماندن در فضای بسته را ترجیح می دهند، اما آیا این واقعا انتخاب خود آنهاست؟ آیا ما به عنوان والدین گزینه دیگری را به آنها نشان داده ایم؟ حق کودکان ما این است که در طبیعت راه بروند، سوال کنند و جواب بگیرند. پس هر کودکی به طبیعت و آموزش های زیست محیطی نیاز دارد.»

مدارس طبیعت در ایران

مطالعات نشان می دهد اگر کودکان تا قبل از رسیدن به 12 سالگی تجربه مداوم و ملموس حضور در طبیعت را داشته باشند، در آینده بشدت نسبت به سرنوشت طبیعت و محیط زیست حساس و متعهد خواهند بود. دوره سنی کودکان در میزان اثربخشی آموزش های زیست محیطی بسیار مهم است، چنان که یک آموزش صحیح تا 11 یا حداکثر 12 سالگی می تواند رفتاری مثبت و دائمی در کودک به همراه داشته باشد در حالی که آموزش های دوره دبستان هم شاید نتواند تا به این اندازه تاثیرگذار باشد. ایده پایه گذاری مدارس طبیعت در ایران نیز دقیقا بر مبنای همین اولویت ها و ضرورت ها بوده است. دکنتر عبدالحسین وهابزاده، یکی از برجسته ترین نظریه پردازان کنونی محیط زیست و فارغ التحصیل رشته بوم شناسی دانشگاه آیوواست که سابقه عضویت در کمیته آموزشی اتحادیه جهانی حفاظت از طبیعت و منابع طبیعی را در کارنامه خود دارد. این نویسنده و محقق از پایه گذاران و حامیان مدارس با عنوان مدارس طبیعت در ایران است که ظرف چند سال اخیر، موفقیت هایی را نیز در عرصه آموزش کودکان و آشنی آنها با طبیعت کسب کرده است. این مدارس تلاش دارند ضمن ارتباط صحیح کودکان با طبیعت و حیوانات، انگیزه آنها را برای یادگیری تا حد امکان ارتقا بخشند. دست اندرکاران اجرای این مدارس در ایران بر این باور هستند که انجام فعالیت های مختلف از جمله آشپزی هیزمی، ساخت و تجهیز کلبه های چوبی نقاشی، بازی با حیوانات، گشت و گذار

در قلب طبیعت و کشفیات گوناگون همگی می تواند کودکان را برای یادگیری مشتاق تر و درک آنها را از طبیعت و محیط پیرامون بیشتر کند. کودکان در این مدارس نه تنها در فضای باز بازی می کنند، بلکه حتی در همین فضا درس می آموزند و تجربه کسب می کنند. بازی در فضای آزاد که اغلب ضرباهنگ آهسته تر و برنامه ریزی کمتری دارد، راه موثری برای کشف و کاوش از جانب کودکان است.

جام جم

فرناز افضلی نژاد