

Narava kot terapevtski prostor



Jasna Hostnik, magistrica profesorica inkluzivne pedagogike, Vrtci Brezovica

Biti starš, vzgojitelj, učitelj je ne le poslanstvo, ampak tudi zahtevna, odgovorna naloga. Vsi si želimo, da bi otroci odraščali v varnem, spodbudnem okolju, ki bi jih oblikovalo v srečne, samostojne, odgovorne odrasle. Včasih v želji po uspešnem otroku pozabimo na preproste stvari, ki so nam na doseg roke, in posegamo po tistih, ki so bolj obremenjujoče, predvsem pa so materialistično orientirane. Pozabljamo na naravo. Preživljanje prostega in vzgojno-izobraževalnega časa v naravi ima za otroke številne pozitivne učinke. Otroci so v naravi manj obremenjeni, svobodneje razmišljajo in so zato bolj ustvarjalni. Bivanje v naravi pa ima tudi druge pozitivne učinke na ljudi.

UVOD

V medijih, ki nas obkrožajo zadnje čase, lahko vse pogosteje zasledimo teme, kot so preobremenjenost, nizka samopodoba, stres, strah, tesnoba, nasilje, zasvojenost. Starostna meja, ki je povezana s temi temami, se počasi znižuje, kar lahko razumemo, da se z omenjenimi težavami srečujejo vedno mlajše generacije. Psihološke in psihiatrične ambulante ter svetovalnice postajajo vedno bolj (ob)iskane, pogosto prepolne in preobremenjene. Raziskave nas opozarjajo na aktualni problem slovenske družbe, da so otroci prenasršeni z medijskimi vsebinami, nimajo razvitih socialnih veščin, premalo so v naravi, premalo se gibljejo, posledično nimajo razvitih motoričnih veščin, niso motivirani za delo ... V vrtcih in šolah se pogosto ne išče kreativnosti, aktivnosti na področju okoljske vzgoje so ozko usmerjene. Ravno ta problematika pa vodi v nove, še obsežnejše težave. Da bi se tem težavam vsaj delno izognili, bi bilo potrebno zgodnje preventivno delo. Ali je čas, da začnemo intenzivneje razmišljati o preventivnih metodah in jih bolj aktivno vpeljevati v življenje otrok in mladostnikov, družin in posameznikov?

STRES PRI OTROCIH IN MLADOSTNIKI

Stres je naša fiziološka, psihološka in vedenjska reakcija na notranji ali zunanji dražljaj (stresor). Posameznik ob stresorju razvije strategijo obrambe, ki pa je močno povezana z življenjsko naravnostjo posameznika, njegovo trdnostjo, kakovostjo medsebojnih odnosov z ljudmi, ki ga obdajajo, in trenutnim počutjem. Odziv posameznika na stresor je odvisen od posameznikove osebnosti, njegovih preteklih izkušenj, počutja, okoliščin, v katerih se pojavi, ter ožjega in širšega okolja, v katerem živi. Določen dogodek bo zato za nekoga predstavljal dobrodošlo spodbudo v življenju, za drugega pa stresor. Naša sposobnost reševanja in razmerje med našimi lastnimi zahtevami in zahtevami okolja je tisto, kar nam pove, ali bo stres škodljiv in uničevalen (negativen stres) ali pa ga bomo obvlada-



li in nas bo celo spodbudil k dejanjem (pozitiven stres). Za normalno življenje je nekaj stresa nujno potrebnega. Težava pa nastane tam in takrat, ko je stresnih situacij preveč, so preveč zgoščene, premočne ali predolgo trajajo. Ravno zaradi tega, je nujno potrebno, da si posameznik razvije filtre stresorjev in si poišče dejavnosti, ki sproščajo in razbremenjujejo napetosti vsakdana.

Za otroke in mladostnike so najpogostejši stresorji prva ločitev ob vstopu v vrtec, prilagajanje na novo okolje in ljudi, šolske zahteve in obremenitve, negativne misli in občutki o sebi, telesne spremembe med odraščanjem, težave s prijatelji ali vrstniki



v šoli, nezdravo življenjsko okolje ali nevarna soseska, ločitev staršev, kronične bolezni ali resne težave v družini, smrt bližnjega, selitev ali menjava vrtca, šole, sodelovanje pri številnih dejavnostih in previsoka pričakovanja, finančne težave v družini, nesprejemanje vrstnikov, prva zaljubljenost in nesoglasja z učitelji.

Otroci in mladostniki stres doživljajo in se nanj odzivajo drugače kot odrasli. Pri prepoznavanju stresa pri otrocih in mladostnikih se moramo zavedati, da je občutljivost za stres odvisna od otrokove zrelosti, starosti in izkušenj. Otroci najpogosteje nimajo izkušenj s stresnimi dogodki, s katerimi se soočajo, kar pa povečuje njihovo občutljivost nanje. Otrok se na stresni dogodek odzove tako, kot ga razume. Težje kot odrasli oceni, kateri dogodki ga ogrožajo in kateri ne. Nekatere dogodke doživlja kot izrazito stresne, čeprav objektivno niso, ko jih gledamo skozi oči odraslega, druge pa ne dojema kot stresne, saj ga izkušnje še niso pripeljale do takšnega zaznavanja. Da bi se čim lažje spopadali s stresnimi situacijami, obstaja kar nekaj dejavnosti. Med njimi je vedno bolj omenjena tehnika sproščanja, ki se jo pedagogi v vrtcih poslužujejo že v prvih starostnih obdobjih. Vedno več pedagogov, predvsem v vrtcih, pa se poslužuje dela v naravi. Eden izmed načinov dela v naravi je tudi gozdna pedagogika.

OTROCI IN POZITIVNA SAMOPODOBA

Samopodoba je skupek naših razmišljanj o tem, kdo smo, kakšni smo in kaj in kako nekaj počne-

mo. Na splošno smo ljudje mojstri negativnega samoprogramiranja in omejujočih prepričanj o sebi in svojih lastnostih. Pogosto razmišljamo česa vse ne znamo, nimamo, ne zmoremo. Ker so naši možgani programirani tako, da si bomo, ko slišimo mnogo pohval in eno samo kritiko, zapomnili le kritiko in o njej nenehno premlevali. Tako se ta kritika zasidra v naši glavi in nas prepriča, da so vse negativne stvari v naših mislih resnične. Pripa-





dnost in občutek vključenosti sta osnovni prvini pri oblikovanju samopodobe. Ko otroci čutijo, da nam je mar zanje, se počutijo varno, cenjeno in prepričani so, da je njihova notranja vrednost visoka. Otroci z visoko samopodobo so bolj prepričani vase, odločni, vidijo smisel v svojem početju in so prepričani, da bodo uspeli.

Ob rojstvu so nam dane mnoge kombinacije lastnosti, zmožnosti in sposobnosti. Različne življenjske situacije in izkušnje, ki jih doživljamo že v ravnem otroštvu, pa nas bodo spodbujale ali zavirale, da v življenju postanemo, kar bi lahko bili, ali pa nas zavrejo do te mere, da se nenehno prilagajamo zahtevam okolja in podobi o sebi, ki nam je bila vsiljena od zunaj.

Elemente, ki vplivajo na samovrednotenje in samopodobo je treba začeti razvijati že v zgodnjem otroštvu, saj je samopodoba ena od temeljnih značilnosti človeške osebnosti. Oblikuje, spreminja in razvija se skozi celo življenje in je nekakšna trenutna slika sedanjosti, kako posameznik vidi sebe v odnosu do drugih. Gradniki samopodobe se začnejo oblikovati v zgodnjem otroštvu, ko otrok začne doživljati prve uspehe ali neuspehe. Takrat je pomembno, kako odreagiramo odrasli. Otroci so izjemni opazovalci, ki pozorno sledijo naši verbalni in neverbalni komunikaciji. Največji uspeh otrok doživi takrat, ko nekaj naredi sam. Notranje zadovoljstvo mu izpopolni še spoznanje, da je s svojo zamisljivo, trdom in delom razveselil tudi odraslega, ki mu je blizu. Naloga odraslega je, da



otroku dovoli, da v varnih okoliščina čim več načrtuje, pripravi in izvede sam. V naravi si prav vsak otrok najde dovolj materiala, da lahko po lastni zamisli ustvarja in gradi tako hišice kot svojo pozitivno samopodobo. Ko spozna, da je nekaj sposoben narediti sam, krepi pozitivno mišljenje o sebi in doživlja notranje zadovoljstvo. Učenje skozi



lastne izkušnje je zelo pomembno. Izkušnja, ki jo doživi otrok, mora biti otroku zanimiva, pomembna in privlačna. Celotno učenje mora temeljiti na otrokovih dosedanjih spoznanjih in hkrati delovati v smeri napredka. Otroci naj bodo v izkušnji aktivni in naj uporabljajo čim več čutil. Pomembno je, da z njimi reflektiramo dogajanje in znotraj dogajanja poiščemo pomen. Ob vsem tem moramo otroke spodbujati h govoru, dialogu, reprezentaciji in komunikaciji o njihovih idejah. Tako se z izkušnjami lastnega uspeha začne zgodnji življenjski kolaž zgodb, ki jih nadgrajuje vse življenje.

ZAVEDANJE SEBE IN LASTNIH OBČUTIJ

Zavedanje samega sebe, svojih občutkov, počutja in odzivov v določenih situacijah je zelo pomembno že v ranem otroštvu. Uporaba različnih tehnik lahko pripomore k otrokovemu prepoznavanju, katere stvari mu prinašajo in povzročajo prijetne občutke (npr. zadovoljstvo, sproščenost, veselje, srečo) ter katere prinašajo neprijetne občutke (npr. žalost, strah, jezo). Odlična izbira pri uvajanju v sprostitvene tehnike je bivanje v gozdu. Gozd nudi celo paleto pomirjujočih sredstev, ki blagodejno vplivajo na otroke in odrasle.

Naši šolarji v večini ne poznajo pojmov *stik s seboj* in *ozaveščanje*, čeprav radi eksperimentirajo na sebi in se radi učijo prepoznavati sebe. V vaje za vzpostavljanje stika s seboj in lastno ozaveščanje jih je potrebno uvajati postopoma, preko vseh čutil. Spoznavanje samega sebe do te mere, da vemo, katere lastnosti, izkušnje in sposobnosti na različnih področjih nam prinašajo pozitivne občutke in katere ne, so ključ do zadovoljstva v našem življe-

nju. Otroci, ki teh občutkov ne znajo izraziti, jih pogosto potlačijo oz. se odražajo v njihovem vedenju do samega sebe in okolice. Z zgodnjim uvajanjem spoznavanja in zavedanja samega sebe pa lahko marsikdaj preprečimo ali pa vsaj omilimo težave, s katerimi se srečujejo otroci v dobi odraščanja.

Z uvajanjem različnih sprostitvenih tehnik, iger, dejavnosti, lahko otrokom pomagamo pri zavedanju in občutenju lastnega telesa, prepoznavanju lastnih potreb, čustev. Ko se otrok zaveda teh komponent, lahko preizkuša, izbira in se uči novih vedenjskih vzorcev, lahko izraža svoje želje in potrebe ter komunicira z drugimi. Gozd nudi otrokom možnost za izražanje svojih občutenj, učenje socialnih veščin in spretnosti, uravnavanje čustev, razvoj verbalne in neverbalne komunikacije, gradnjo pozitivne samopodobe, občutka pripadnosti skupini, gradnjo samozavesti. Narava ima torej velik vpliv na vsa področja otrokovega razvoja. Relativno nova veja pedagogike, gozdna pedagogika, poleg doživljanja narave, omogoča tudi pozitivno doživljanje samega sebe in svojih prijateljev. Otroci v gozdu krepijo medsebojne odnose, razvijajo se kot skupina in krepí se celotna socialna mreža. Vse bolj tudi spoznavamo, da učenje v naravi skriva v sebi nekaj več – našim otrokom ne omogoča samo doživljanja narave, ampak tudi pozitivno doživljanje samih sebe in svojih prijateljev.

Tudi odrasli bi morali večkrat prebuditi otroka v sebi. Spomnimo se, kako zanimivo je bilo odrezati palico v gozdu in iz nje izdelati lok in puščico, metati kamenje v potok, plezati na drevesa, kuhati juhe iz trave in zemlje, opazovati paglavce v bližnji





mlaki, plezati na lovske opazovalnice in opazovati, katero drevo je najvišje in katere živali se skrivajo v daljavi. Svoje spomine lahko obudimo in delimo z našimi otroki in nanje prenašamo svoje navdušenje nad bivanjem v naravi. Ob tem gotovo ne bodo ostali ravnodušni, saj nas radi posnemajo in hitro začutijo, kaj nas dela srečne in zadovoljne. Takšne pa nas prav gotovo radi vidijo.

NARAVA JE NAJBOLJŠA UČILNICA IN UČITELJICA

Naravna okolja so ena najbolj primernih okolij za učenje. Narava otrokom nudi neskončno konkretnih pripomočkov in možnosti za aktivno in izkustveno učenje. Je filter odvečnih zunanjih dražljajev, ki so lahko pri vzgoji in izobraževanju otrok – še posebno otrok s posebnimi potrebami – zelo moteči. Tudi odrasli se preko narave lahko učimo celo življenje. Narava je vir življenja, je modrost učenja in moč bivanja. Po celodnevem sprejemanju na tisoče različnih dražljajev si v naravi lahko najdemo svoj trenutek za mir, tišino, zaznavanje z vsemi čutili samo tistega, kar nam ponujajo tišina in zvoki iz narave. V takih pogojih lažje umirimo srčni ritem, tok misli pa usmerimo stran od vsakdanjega hite-nja, kopičenja skrbi in razmišljanja o težavah.

Preživljanje prostega in vzgojno-izobraževalnega časa v gozdu ima za otroke številne pozitivne učinke. Otroci so v naravi manj obremenjeni, svobodneje razmišljajo in so zato bolj ustvarjalni. Iz palice hitro nastane meč, iz korenine dinozaver, luknje v drevesnih deblih so skrivališča čarobnih bitij, mogočno drevo postane drevo želja, okvir iz palic postane gozdni televizor, storži, mah in kamni postanejo čutna pot. Otrokom gozdni teren omogoča naravno gibanje, kar vpliva pozitivno na razvoj možganov in posledično motoričnih in učnih sposobnosti. Gozd otrokovo vlogo, ki je v notranjih prostori-

rih pogosto pasivna, sedeča, spremeni v aktivno. V gozdu ne postanejo samo aktivni in soudeleženi raziskovalci gozda, ampak tudi lastnih dejanj in občutkov. Gozd kot nenehno spreminjajoč prostor otroka vseskozi izziva in ga obenem uči odgovornosti do sebe ter drugih. Je idealen vzgojno-učni prostor, ki spodbuja razvoj na več področjih. Vplivi narave na razvoj otroka so: več gibanja, zdravja in motoričnih veščin, izboljšanje pozornosti, koncentracije in motivacije, več domišljije, opazovalnih sposobnosti, kreativnejša igra, več samozavesti in samozaupanje, boljši socialni odnosi, manj stresa.

Otroci v gozdu ne krepijo samo znanj s področja narave, matematike, slovenščine, ampak vsak otrok na najboljši možni način razvija svoje individualne sposobnosti. Cel razred se razvija kot skupina in krepí se socialna mreža. Nemir, nepozornost, občutek utesnjenosti, stres, tekmovalnost, pomanjkanje samozavesti, ki jih pri naših otrocih opažajo pedagoški delavci, se v naravi umaknejo ustvarjalnemu navdihu in sodelovanju. V gozdu se otroci lažje umirijo, so bolj sproščeni in lažje gradijo medsebojne odnose. Preko igre pridobivajo raznolike veščine, potrebne za vsakdanje življenje. Preživljanje časa v naravi v vsakem vremenu vpliva ugodno na zdravje otrok. Otroci pridobijo pristen stik z naravo ter jo zato bolje razumejo. Gozd že sam po sebi deluje kot terapevtsko okolje.





ZAKLJUČEK

Sodoben način življenja poleg napredka prinaša tudi težave. Pomanjkanje preživljanja časa v naravnih okoljih, omejenost gibanja, zaprtost v notranjih prostorih, prepuščenost otrok računalnikom, telefonom, številne vodene dejavnosti,

storilnostno naravnani šolski sistem in hiter tempo življenja so pomembni dejavniki, ki vplivajo na stanje, ki ga danes lahko spremljamo pri vedno mlajših generacijah. V današnjem času že lahko govorimo o epidemiji otrok z vedenjskimi in čustvenimi težavami, motnjo pozornosti in koncentracije, številnimi učnimi težavami in primanjkljaji na področjih praktičnih in socialnih veščin. V zavedanju, da število otrok s tovrstnimi težavami naglo narašča, bi bilo potrebno uvesti temeljne spremembe.

Praktičnost, iznajdljivost, čut do sočloveka in okolja bi morali nadvladati tekmovalnost in pretirano storilnostno naravnost. Največje spremembe lahko uvedemo sami, v svojem okolju, na področjih, kjer smo svobodni in avtonomni v svojih odločitvah. V domačem okolju so to starši, v vzgojno-izobraževalnem pa vzgojitelji in učitelji. Bivanje v naravi ima za ljudi neprecenljivo vzgojno-izobraževalno vrednost. Drugi pomembni vidik bivanja v naravi pa je, da je narava cenovno najugodnejša terapija tako za otroke kot odrasle. Od nas zahteva le skrbno ravnanje in spoštljiv odnos. Največ, kar lahko naredimo zase in za naše otroke, je, da se čim večkrat skupaj odpravimo na travnik, v gozd, v hribe. Tam izkoristimo skupne trenutke za pogovor, spontano igro in raziskovanje, poučevanje ali pa preprosto – za miselni odklop.

Literatura:

- Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, H. (2006): *Ko te stresa stres. Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
- Cyörek, N. (2016): *Priročnik za učenje in igro v gozdu*. Ljubljana: Gozdarski inštitut Slovenije, Založba Silva Slovenica.
- Harlen, W. in Qualter, A. (2009): *The Teaching Science in Primary Schools*. New York: Routledge.
- Ščuka, V. (2002): Gestalt pristop v pedagoški praksi. *Vzgoja in izobraževanje*, let. 33 (št. 4): str. 8–17.
- The institute for Outdoor Learning (2001): What is Outdoor Learning? Dostopno na <https://www.outdoor-learning-research.org/Research/What-is-Outdoor-Learning>.



Pustolovski park Betnava

H-1, Ljubljanska ulica 128

Preizkusite svoje sposobnosti in doživite pravo mero adrenalina na sedmih različnih progah med drevesnimi krošnjami. Park tako predstavlja pravo doživetje za vso družino.

Spletna stran: www.pustolovski-park.si

Gmail: betnava@pustolovski-park.si

Telefon: +386 (0)40 181 372 (Valentina)