

Zmieniaj to, co możesz zmienić.

Czas na przygodę i przyrodę.

W dzisiejszej dobie czas jest najważniejszym czynnikiem w życiu zarówno dorosłego jak i dziecka. Jest wiele przyczyn jego ciągłego braku. Jedną z najważniejszych jest słabe zarządzanie czasem, zła organizacja oraz brak siły, by móc nim zarządzać. Coraz większa liczba obowiązków powoduje, że dużej części rodziców brakuje sił, aby po pracy poświęcić 100% uwagi dziecku. Otaczająca nas elektronika powoduje, że jesteśmy pochłonięci informacjami, które sprawiają, że realnie niczego nie zmieniając, tracimy tylko bezcenny czas, patrząc w ekrany komputerów, smartfonów czy telewizorów. Wielość dóbr osobistych, pogoń za karierą zawodową i niespełnionymi marzeniami absorbują nas – dorosłych tak bardzo, że zapominamy, iż dzieci nas doskonale naśladowują.

A może by spróbować coś zmienić, zrobić coś na co możemy wpłynąć, coś co mogłoby być wartościowe dla nas i naszych dzieci np. spędzanie czasu na łonie przyrody, niezależnie od warunków atmosferycznych? Wielu rodziców podchodzi ze zrytowaniem do pomysłu spędzenia czasu na zewnątrz. Inni uważają, że pobyt z dzieckiem na spacerze jest wszystkim co można mu dać. I tu warto się zastanowić, czy spacerując z dzieckiem, naprawdę mu towarzyszymy, czy tylko pochłonięci swoimi myślami, kontrolujemy wzrokiem i słuchem naszą pociechę? A przecież nabierając przekonania, że deszcz, śnieg, wiatr tak naprawdę stanowią natchnienie do wspólnych zabaw na dworze, możemy zafundować naszym dzieciom i nam samym świetną zabawę - to tylko kwestia naszej kreatywności.

Czas spędzony razem w otoczeniu przyrody może być świetną zabawą. Jeśli staniemy się bardziej uważni podczas spędzania czasu na świeżym powietrzu, zaczniemy więcej zauważać, zaczniemy wspólnie odkrywać piękno przyrody. Może szybko okazać się, że nie tylko uczymy się przyrody i doświadczamy wszystkiego co nas otacza, ale również zaczynamy przełamywać nasze bariery. Las, park jest doskonałym miejscem do rozwoju integracji sensorycznej, rozwijania narządów zmysłu.

Poprzez spontaniczne kreowanie zabaw stwarzamy sytuację, w której dziecko staje się małym naukowcem-przyrodnikiem-odkrywcą, a nie tylko działającym zgodnie z harmonogramem „robotem” w ściśle uporządkowanym świecie bez możliwości swobodnej aktywności i wyrażania siebie. Dodatkowe zajęcia, na które coraz chętniej zapisujemy nasze dzieci, np. gra w piłkę, gra na instrumentach muzycznych, na pewno wspaniale przyczyniają się do wszechstronnego rozwoju dzieci, jednak czasem istnieje ryzyko, że zaczynają przypominać regularne treningi. Brakuje wtedy miejsca na twórczą zabawę tworzoną przez same dzieci lub dzieci z dorosłymi.

Nakładanie licznych ograniczeń i zakazów w parkach miejskich, na osiedlach, nie pozwala rozwijać natury dziecka - odkrywcy, a przecież *„człowiek, którego serce jest daleko od natury twardnieje, brak szacunku i poznania dla istot żywych szybko prowadzi do braku szacunku u ludzi”*.

Nie polemizuję z faktem, że sporty i zajęcia zorganizowane wyciągają dzieci z domu i mają szeroki wachlarz zalet, ale szczególnie, gdy dorośli podchodzą do nich zbyt ambitnie lub wychodzą z założenia, że lepiej zapisać dziecko na dodatkowe zajęcia z tenisa lub języka obcego niż po prostu wspólnie spędzić z nim czas, życie dziecka staje się po prostu mniej twórcze. Potem często okazuje się, że dzieci nie potrafią zorganizować sobie zabaw na dworze lub nazywają zajęcia zabawą, bo nie mają szans na odkrywanie własnego potencjału i możliwości twórczych. W tym miejscu pragnę też zwrócić uwagę na bardzo ważny problem, jakim jest nieumiejętność korzystania z mediów elektronicznych i podatność na manipulację, której ulegają młode umysły, narażone na „bombardowanie” bodźcami, które nie są dostosowane do ich możliwości percepcyjnych i rozwojowych. Wielka szkoda, że tak wielu dorosłych nie kontroluje czasu ani treści oglądanych przez dzieci, że ciągle przesuwają się granice wieku, gdy dzieci mogą korzystać z mediów, bo to łatwiejsze rozwiązanie dla dorosłego niż np. wspólna aktywność na powietrzu. Czy nie powinien nami – dorosłymi wstrząsnąć fakt, że zdarza się, iż kilkuletnie dzieci podchodząc do szyby akwarium wykonują charakterystyczny ruch kciukiem i palcem wskazującym, aby „powiększyć obraz”?

Rodzicu - a czy stanie się coś złego, gdy wybierzesz się z dzieckiem do lasu, parku i wejdiesz w głąb nie myśląc o kleszczach, błocie i komarach? Właśnie wtedy zaczyna się przygoda i odkrywanie (a przed błotem i owadami można się przecież chronić).

Dodatkową korzyścią spędzania wspólnego czasu z dzieckiem na łonie przyrody jest pogłębienie relacji rodzic - dziecko. Podczas wspólnych zabaw tworzymy przestrzeń, aby dziecko podzieliło się z nami swoimi emocjami, trudnymi sytuacjami, opowiedziało o swoich sprawach. Niekiedy ciężko jest nam pozyskać informacje od dziecka o tym, co je martwi, gnębi, ciężko jest mu otworzyć się. Dziecko ucieka w gry czy telewizję, zamyka się przed nami. Jeśli stworzymy atmosferę zaufania, radości i uważności podczas zabawy i rozmów, możemy odkryć wnętrze swojej pociechy. Wspólnie spędzony czas z rodzicami, kiedy dziecko czuje się ważne i kochane, wpływa również znacząco na jego poczucie własnej wartości, a to z kolei przyczynia się do poczucia wiary w siebie i w swoje możliwości.

Poniżej proponuję kilka zabaw do wykorzystania:

1. Zapamiętaj i znajdź takie same elementy, pomoce przyrodnicze, kawałek materiału.
2. Ułóż elementy wg odpowiedniego schematu, rytmu.
3. Znajdź dany element w ogrodzie lub w parku.
4. Zabawa ruchowa - przenoszenie darów natury przy użyciu patyków na określoną odległość.
5. Szukanie zapasów wiewiórki - każdy szuka określoną wcześniej ilość elementów do stworzonego koła/woreczka. Zadaniem jest odnalezienie elementów i przyniesienie ich w jak najkrótszym czasie. Możemy później oszacowywać kto ma więcej, przeliczać itd.
6. Karma dla ptaków – umawiamy się, że żdźbła trawy to robaki i szykujemy po 2 patyki w zależności, ile jest osób lub ile grup. Każda z grup musi zerwać 10 żdźbeł trawy i zawiązać supłem na patyku (mogą to być różne rodzaje traw jakie uda nam się znaleźć). Kto najstaranniej, najlepiej jak potrafi, najszybciej itd. wykona zadanie, ten wygrywa.
7. Leśne kręgle. Wbijamy patyki w ziemię formując trójkąt. Staramy się je zbić rzucając kijem
8. Znajdź trofeum. Dzieci dzielimy na grupy, których zadaniem jest odnalezienie poszczególnych materiałów związanych z danym zadaniem.

Wiewiórka	Ptaka	Coś zielonego	Dźwięk wiatru
Zwalony pień	Coś okrągłego	Liść dębu	Kolczasty liść
Coś, co jest z drzewa liściastego	Coś, co jest z drzewa iglastego	Szyszki	Nasiona Kwiaty Kolorowe kamienie

9. Twarze z gliny lub błota na drzewach. Stworzone postacie możemy ozdobić.



10. Stroik na głowę - taśmę klejącą dwustronną odkleić z jednej strony, drugiej nie odklejąc tylko połączyć na odpowiedni rozmiar na głowę. Następnie obkleić na zewnątrz darami natury znalezionymi w lesie.

11. Dzieci uwielbiają bazy- budowanie schronienia.



12. „Pożar w lesie” - Zwierzęta różnych gatunków na hasło np. „sowa” muszą dostać się na przeciwną stronę, dzieci które zostały złapane dołączają do ognia i próbują złapać przebiegające dzieci. Na hasło „pożar w lesie” wszystkie zwierzęta muszą zmienić miejsce.

13. „Drapieżnik na łowy” - dzieci chowają się jako zwierzątka zostawiają po sobie różne ślady. Zadaniem drapieżnika jest odnaleźć zwierzynę po śladach.
14. W celu motywowania tworzymy wspólnie z dziećmi odznaki znawcy przyrody w różnym zakresie np. znawca drzew, znawca kwiatów, order ogrodnika, opiekun roślin w ogrodzie, łowca skarbów, znawca owadów, znawca ptaków.
15. Układanie dywanu z liści lub konturów, kształtów.



16. Geocaching. Poszukiwanie zaginionych skrzynek w lesie parkach.
www.geocaching.com/play
www.geocaching.pl

„...człowiek, którego serce jest daleko od natury twardnieje, brak szacunku i poznania dla istot żywych szybko prowadzi do braku szacunku u ludzi”. (Luther Stojący Niedźwiedź(ok.1868-1939 cytat zaczerpnięty z książki R. Louv „Ostatnie dziecko lasu str.155).

Dominik Filich
Nauczyciel - wychowawca w PM 130 w Łodzi
Coach, trener kompetencji miękkich