

Η ΕΥΕΡΓΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



Τα παιδιά χρειάζονται καθαρό αέρα και άσκηση. Όλοι το χρειαζόμαστε αυτό. Οι οικογένειες που περνούν χρόνο μαζί στη φύση δίνουν τροφή στο σώμα τους και συνδέονται καλύτερα μεταξύ τους. Όπως μας υπενθυμίζουν και επιβεβαιώνουν οι έρευνες, έχουμε πολλά να πάρουμε από τη φύση, ειδικότερα τα παιδιά.

Σύμφωνα με τις έρευνες, τα παιδιά που περνούν χρόνο έξω στη φύση είναι:

Πιο χαρούμενα: Ο ήλιος, ο καθαρός αέρας και η δραστηριότητες στη φύση ενθαρρύνουν τη θετική διάθεση και μειώνουν τις πιθανότητες για κατάθλιψη.

Πιο ήρεμα: Ο καθαρός αέρας καταπραΰνει τις αισθήσεις όλων των παιδιών. Ειδικά τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ επωφελούνται ιδιαίτερα από την ηρεμία και τη γαλήνη που προσφέρει η φύση.

Πιο υγιή: Πολλά παιδιά που δεν παίζουν αρκετά έξω στη φύση, έχουν μειωμένη Βιταμίνη D, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε άλλα προβλήματα υγείας. Επίσης, ο αέρας σε κλειστούς χώρους συνήθως δεν είναι υγιής, σε αντίθεση με τον αέρα σε εξωτερικούς χώρους που είναι γεμάτος οξυγόνο.

Πιο δημιουργικά: Το παιχνίδι έξω στη φύση είναι λιγότερο δομημένο σε σχέση με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια που παίζουν τα παιδιά στο σπίτι. Έτσι τα παιδιά παίζοντας ενεργητικά έξω στη φύση χρησιμοποιούν ελεύθερα τη φαντασία τους αλλά ασκούν και το σώμα τους.

Λιγότερο αγχωμένα: Οι ήχοι, οι μυρωδιές και οι εικόνες που προσφέρει η φύση μειώνουν το άγχος και το στρες.

Καλύτεροι μαθητές: Οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά που παίζουν έξω στη φύση έχουν συνήθως μεγαλύτερο εύρος συγκέντρωσης, αντέχουν περισσότερο την απογοήτευση καθώς γίνονται πιο δυνατά συναισθηματικά, και τα πάνε καλύτερα στο σχολείο.

Μικρότερη πιθανότητα να γίνουν υπέρβαρα: Οι παιδίατροι προτείνουν τουλάχιστον μια ώρα την ημέρα παιχνίδι έξω στη φύση. Αυτό μπορεί να τα προστατεύσει από την παχυσαρκία και τον διαβήτη.

Πολλά παιδιά μεγαλώνουν στην πόλη, πιθανόν σε διαμέρισμα. Ίσως να μην έχετε αυλή στο σπίτι σας, ή να μην αφήνετε τα παιδιά να παίξουν ελεύθερα έξω στη γειτονιά λόγω των κινδύνων που παραμονεύουν. Επίσης, ίσως να είναι δύσκολο να πείσετε τα παιδιά σας να αφήσουν την τηλεόραση και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια για να παίξουν έξω στη φύση.

Εάν εσείς το κάνετε προτεραιότητα να περνάτε χρόνο έξω στη φύση τότε θα μάθουν και τα παιδιά σας να το απολαμβάνουν! Είναι υποχρέωση μας να ερεθίσουμε το ενδιαφέρον των παιδιών μας για το φυσικό περιβάλλον. Άλλωστε δεν υπάρχει κοντινότερο πράγμα στον άνθρωπο από τη φύση. Τα οφέλη της φύσης δεν αφορούν μόνο τα παιδιά, αλλά ολόκληρη την οικογένεια.

Να έχετε υπόψη αυτούς τους κανόνες:

- 1) Κλείστε όλα τα κινητά τηλέφωνα και αφιερώστε χρόνο στην οικογένεια και τα παιδιά σας. Αυτή είναι μια πολύ καλή ευκαιρία να περάσετε ποιοτικό χρόνο με την οικογένεια σας. Όλα τα άλλα μπορούν να περιμένουν.
- 2) Εάν επιλέξετε να ασχοληθείτε με κάποιο άθλημα, μειώστε τον ανταγωνισμό και ενθαρρύνετε περισσότερο τη διασκέδαση.
- 3) Ξεχάστε τις φράσεις «Θα λερώσεις τα ρούχα σου» και «Μην τρέχεις θα κτυπήσεις». Πάρτε μαζί σας μια αλλαξιά ρούχα και ένα μικρό φαρμακείο. Μην είστε υπερπροστατευτικοί.

Συμβουλές και ιδέες για να περνάτε χρόνο έξω στη φύση

- Δημιουργήστε ένα χώρο έξω στην αυλή που να αρέσει στο παιδί σας.

Μπορείτε να βάλετε μια κούνια, μια τσουλήθρα, ένα δοχείο με άμμο, να καλλιεργήσετε τον κήπο σας, και γενικά να δημιουργήσετε ένα ευχάριστο και ενδιαφέρον χώρο για το παιδί σας, όπου θα μπορεί να παίξει και να εξερευνησει.

- Εάν δεν μπορείτε να έχετε κάτι μόνιμο όπως τα πιο πάνω και δεν έχετε αυλή, τότε μπορείτε απλά να παίξετε μαζί με μια μπάλα, να δημιουργήσετε ένα πρόχειρο σπιτάκι βάζοντας ένα σεντόνι ή τραπεζομάντηλο πάνω από ένα τραπέζι, ή να γεμίσετε ένα κουβά νερό για να παίξετε χρησιμοποιώντας ποτήρια και χωνιά.

- Αφιερώστε χρόνο στην οικογένεια σας απλά περπατώντας έξω σε ένα όμορφο μέρος. Το Σαββατοκύριακο προσφέρεται για μια εκδρομή έξω από την πόλη για παιχνίδι και φαγητό.

- Μαζέψτε μαζί με το παιδί σας κοχύλια, πέτρες ή βότσαλα από μια παραλία. Μετά μπορείτε να τα χρησιμοποιήσετε για να κάνετε ένα κολλάζ, να ζωγραφίσετε πάνω τους με μπογιές ή και να διακοσμήσετε το σπίτι.

- Εάν έχετε συγγενείς ή φίλους στο χωριό, κάντε τους μια επίσκεψη και δώστε την ευκαιρία στα παιδιά σας να έρθουν σε επαφή με τη ζωή του χωριού, το περιβάλλον του παππού ή του θείου, τα ζώα που εκτρέφουν κ.α.

- Σε μια από τις βόλτες που θα κάνετε δώστε στο παιδί σας τη φωτογραφική μηχανή και αφήστε το να φωτογραφήσει οτιδήποτε είναι ενδιαφέρον. Αυτές τις φωτογραφίες μπορείτε να τις τυπώσετε και το παιδί σας θα μπορεί να τις δείχνει στους φίλους του.

- Ξαπλώστε κάτω από ένα δέντρο και ακούστε τους διάφορους ήχους της φύσης. Μπορείτε να το κάνετε σαν παιχνίδι, ονομάζοντας τον κάθε ήχο που ακούτε. Ίσως να μην ακούμε όλοι τα ίδια πράγματα! Αυτό αναπτύσσει και την ικανότητα του παιδιού σας για ακρόαση.

- Πηγαίνετε περίπατο στη φύση, σε ένα πάρκο, δάσος ή κήπο, και πάρτε μαζί σας έναν μεγεθυντικό φακό. Με αυτό το παιδί σας μπορεί να δει από κοντά διάφορα λουλούδια, έντομα, φωλιές μυρμηγκιών κλπ. Το παιδί σας θα αισθάνεται ένας μικρός εξερευνητής.

- Κάντε ένα περίπατο με τα ποδήλατά σας! Αυτή είναι μια πολύ διασκεδαστική δραστηριότητα για όλη την οικογένεια. Τα ποδήλατα δεν είναι μόνο για μικρά παιδιά αλλά και για μεγάλα!

- Πάρτε μια κουβέρτα, φτιάξτε σάντουιτς και σνακ, πάρτε μια μπάλα μαζί σας ή οποιοδήποτε άλλο παιχνίδι αρέσει στο παιδί σας και κάντε πικνίκ σε ένα

πάρκο ή δάσος. Ίσως εμείς να μην έχουμε βάλει το πικνίκ στην κουλτούρα μας, όμως σε πολλές χώρες είναι ένας καλός τρόπος για να απολαύσει η οικογένεια τον ήλιο και τη φύση, κι αυτό δεν συμβαίνει μόνο την καθαρά Δευτέρα αλλά πολλές μέρες του χρόνου!

Μην κλείνετε τα παιδιά σας στο σπίτι! Η φύση και οι δραστηριότητες έξω στην αυλή και το πάρκο μπορούν να διδάξουν πράγματα στα παιδιά που δεν τα συναντάμε στα βιβλία, την τηλεόραση ή τα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Τα παιδιά σας θα αγαπήσουν σίγουρα τη φύση εάν περνάνε καλά. Διασκεδάστε μαζί τους κάνοντας πράγματα έξω από τους τέσσερις τοίχους του σπιτιού σας. Δεν κοστίζει τίποτα όμως προσφέρει πολλά στο παιδί και σ' εσάς!

Πηγή : Αντωνία Χατζηευτυχίου, Μουσικοθεραπευτής

Με εκίμηση Χαϊδά Αθανασία

Κοινωνική Λειτουργός

