

Agnieszka Kuźba
fotografie: Anna Szafarczyk

O WITAMINIE N W NASZYM PRZEDSZKOLU

Mass media reklamują coraz więcej sposobów na spełnione, zdrowe życie. Reklamom tym nie opiera się również wczesna edukacja. Chętnie czytamy o metodach na efektywne sposoby oddziaływań edukacyjnych, poczynając od zajęć dydaktycznych w żłobku. Wydawać by się mogło, że ta oferta pozwala wyrównywać szanse rozwojowe naszych wychowanków – czy na pewno?

Dyrektorzy placówek i rodzice prześcigają się w ofercie zajęć dodatkowych. Pragną organizować dla dzieci różne dodatkowe zajęcia taneczne, artystyczne, teatralne, jogę i karate oraz naukę języków. I szachy. Kodowanie. Warsztaty integracji sensorycznej. Warsztaty archeologiczne. Geologiczne. Międzykulturowe. Nie wymieniałam czegoś?

Z jakiegoś jednak powodu notujemy w grupach przedszkolnych i klasach sporą liczbę dzieci z tzw. specjalnymi potrzebami. Mimo naszej fantastycznej, bogatej oferty ich liczba narasta. Ogrom dzieci z dysfunkcjami potrafi przerazić niejednego wychowawcę grupy, klasy. Skąd się zatem wzięły wszystkie te nazywane według terminologii amerykańskiej ADHD, ADD, SA, FAS, autyzm, zespół Aspergera, mutyzm wybiórczy, liczne wady wymowy? Kiedyś ich nie było? A może były, tylko nie potrafiliśmy ich diagnozować i obejmować dzieci specjalistyczną terapią?

Odetchnij głęboko

– *Odetchnij głęboko. Przejdź się na rowerze. Idź się przejść. Spacer dobrze ci zrobi!* – mówiły nasze mamy i babcie, kiedy już wyczerpały swoje magiczne możliwości wpłynięcia na nasz obniżony nastrój (za pomocą przytulenia, ciepłej rozmowy czy podania własnoręcznie przygotowanego smakołyku). – *Rusz się, wyjdź i zaczerpnij świeżego powietrza! Może ci głupoty z głowy wywietrzeją!* – ta fraza była wypowiediana przez całe dziesięciolecia zarówno w domach, jak i w placówkach edukacji. Kontakt z naturą poprzez swobodny ruch uważano zawsze za bardzo korzystny dla mózgu, układu sercowo-naczyniowego i kostnego.

W trosce o zasilenie mózgu propagowano w szkołach tzw. przerwy śródlekcyjne, podczas których otwierano okna i wykonywano proste ćwiczenia ruchowe dotleniające organizm. Wszystkie zwykłe i tzw. długie przerwy w szkołach wykorzystywano na wybieganie poza budynek, aby uwolnić energię nagromadzoną w trakcie biernego fizycznie siedzenia na lekcji. W przedszkolach, dbając o równomierny rozwój zarówno umysłu, jak i ciała rygorystycznie przestrzegano czasu spędzanego przez dzieci w bezruchu na podłodze czy przy tzw. zajęciach stolikowych. Norma „siedzenia” najstarszych dzieci przedszkolnych wynosiła 30 minut w ciągu dnia. Zmuszanie dzieci do dłuższego wykonywania różnych narzuconych podłogowo-stolikowych czynności uznawane było za błąd w sztuce edukacji. Czy coś się zmieniło?

W 1970 roku psychologowie Rachel i Stephen Kaplan rozpoczęli fundamentalną pracę w badaniu uzdrawiającego wpływu natury na umysł. Ich badania sugerowały, że kontakt z naturą wspiera rozwój i pomaga w wyleczeniu z wielu objawów deficytów rozwoju poznawczego, emocjonalnego i społecznego. Dlaczego podjęli ten temat? Otóż problemy rozwojowe coraz młodszych dzieci, z których rozwiązywaniem borykamy się powszechnie w Europie Wschodniej, miały znaczący wpływ na jakość i efektywność edukacji w wielu krajach wysoko rozwiniętych oraz w Stanach Zjednoczonych już w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku! Wszystkie te zaburzenia dziecięcego rozwoju, będące codziennością setek nauczycieli, musiały skądś się wziąć.

W wirtualnym świecie

Można by rzec, że w końcu i do nas nadeszła ta wielka fala niepokojów edukacyjnych i wychowawczych. A wszystkiemu oczywiście winny jest gwałtowny skok myśli technologicznej, czyli IV rewolucja techniczna, jak ją nazywają niektórzy. W ciągu kilkunastu lat wyrosło pokolenie, które nie pamięta świata bez telefonów mobilnych i laptopów. Wszechobecny, wirtualny świat, którym jesteśmy otoczeni, w każdej chwili dostarcza zarówno nam, jak i naszym dzieciom wielkiej ilości bodźców. Z drugiej jednak strony jest zadziwiająco mało skomplikowany. Ogranicza mózg. Dlaczego? Ponieważ możliwość poznania świata ogranicza tylko do dwóch zmysłów, takich jak wzrok i słuch.

Tymczasem naukowcy badający efektywność wpływu różnorodnych bodźców na tworzenie się znaczących połączeń neuronalnych w mózgu nie zakładają już, że mamy tylko pięć zmysłów: smak, dotyk, zapach, wzrok i słuch. Obecnie liczba odkrytych „dodatkowych” zmysłów sięga w niektórych zestawieniach naukowców liczby 30. Jedną z niedawno odkrytych znaczących umiejętności mózgu, ukształtowanych przez liczne zmysły, jest propriocepcja – świadomość pozycji naszego ciała w przestrzeni, w której jesteśmy. Propriocepcja to świadomość położenia ciała w przestrzeni, w tym ruchu i równowagi – pozwala nam na przykład dotknąć nosa, gdy nasze oczy są zamknięte. Dzielimy ten utajony talent z delfinami i nietoperzami poprzez echolokację, umiejętność lokalizowania obiektów przez interpretację dźwięków odbijających się od nich.

Zaburzenia propriocepcji zaczynają być widoczne już we wczesnym dzieciństwie – upośledzają znacząco kontrolowanie pozycji głowy, chodzenia, stania czy siadania. Nawet najmniejsze upośledzenie układu proprioceptywnego może utrudnić wykonywanie prostych czynności, począwszy od zwykłego



przemieszczania się obunóż, po sięganie do wysoko umiejscowionych przedmiotów czy wchodzenie po schodach.

Brak możliwości ruchu we wczesnych latach dzieciństwa wpływa negatywnie na możliwość poznawania otoczenia i blokuje harmonijny rozwój. Ponadto zamiast ruchu (oprócz stałej, ograniczonej przestrzeni pokoju czy sali dydaktycznej w zastępstwie zróżnicowanych „żywych” bodźców świata realnego) proponuje się dzieciom tylko ekran lub planszę i obrazek. Ograniczona przestrzeń, w której przebywa dziecko, nie tylko spowalnia tworzenie się znaczących połączeń w mózgu. Nierzadko w takiej niewielkiej przestrzeni atakują je silne bodźce akustyczne. Dzieci licznie zgromadzone w zamkniętych pomieszczeniach często muszą krzyczeć, aby być usłyszane, często ich głos jest również zagłuszany przez dźwięki wygenerowane elektronicznie przez smartfon lub playstation.

Wraz z rosnącą znajomością rozszerzonej palety ludzkich zmysłów wydaje się jeszcze bardziej niesprawiedliwe pozbawianie dzieci „supermocy”, jakimi są zmysły, i wpływu pozyskiwanych przez nie bodźców na rozwój mózgu. Nasze społeczeństwo i wiele innych na świecie jest na trajektorii lotu zmierzającego ku odrealnianiu i pomniejszaniu przestrzeni rozwoju. W dominującym środowisku cyfrowym, w szkole, w pracy i w domu ludzie są zobowiązani do ogromnego wysiłku, aby w każdej chwili blokować swoje potrzeby i nie korzystać zbyt wiele z ludzkich zmysłów – w tym tych, których nawet nie znają. A zatem czy istotnie chodzi o to, aby dzieci wykazywały jak najmniej oznak życia, dopóki nie dorosną? Aby nie biegały, nie brudziły się farbą, klejem czy pisakiem? Aby nie smakowały wszystkiego i nie nasłuchiwały, co piszczy w trawie? Aby były cicho?

Dlaczego narzekamy na „zbyt żywych” uczniów? Skąd się wzięła definicja idealnego wychowanka, który jest niezbyt „żywy” w żłobku czy przedszkolu, lub szkole? Który rodzic chce, aby jego dziecko było mniej „żywe”? Dlaczego nauczyciel jest przeświadczony o konieczności zatrzymania w cyklach lekcyjnych ruchu uczniów? Kto z nas, na litość boską, chce być mniej „żywy”?

Rodzice oraz specjaliści ds. zdrowia i edukacji są coraz bardziej zaniepokojeni wzrostem trudności sensorycznych przetwarzania przez dzieci i ich nieefektywną nauką. Większości wychowankom placówek wczesnej edukacji, zwłaszcza dzieciom z rodzin zamieszkujących w miastach na wielkich osiedlach i w budynkach wielorodzinnych, spędzanie czasu w inny sposób, w otwartych przestrzeniach mogłoby otworzyć nowe drzwi do świata i nabywania wielorakich kompetencji. Na przeszkodzie stoi nowy styl życia preferowany w mediach. Ten styl agresywnie forsuje e-urządzenia i e-pomoce dydaktyczne jako najlepsze, najzdrowsze, a nawet jako jedyne możliwe do wykorzystania w nowoczesnym procesie edukacji, relaksu, spędzania czasu z rodziną.

Nie ma co oczywiście twierdzić, że e-technologie są złem wcielonym i należy dzieci od nich całkowicie odseparować. Jednostka GPS może być przecież nieoceniona, gdy się zgubisz, zdjęcie z telefonu szybko poda nam nazwę fantastycznego motyla, którego udało się właśnie uchwycić, a laptop, na którym piszę, prawie natychmiast łączy mnie z milionami ludzi na całym świecie. Jednak nikt z nas chyba nie chce, abyśmy żyli na pół gwizdka, a nasze skomplikowane zmysły pozostawały niewykorzystane, aby nasze mózgi wskutek braku odpowiedniej ilości i jakości bodźców degenerowały się, a znaczna część naszych fantastycznych, kreatywnych ludzkich możliwości po prostu zanikła. A często niestety tak dzieje się – niedostateczne, ograniczane czasem, przestrzenią i brakiem zaufania wykorzystanie zmysłów w rozwoju małego ucznia nie jest pozbawione konsekwencji.

W starym stylu

Dzieci nie poruszają się już często tak jak w przeszłości. Rzadko zdarza się, aby tarzały się w trawie po wzgórzach, gotowały błotne zupy, kręciły się w kółko dla zabawy lub po prostu wspinały na drzewa. Nasze społeczeństwo najczęściej zniechęca do tego rodzaju zabaw ze względu na kwestie odpowiedzialności i strach przed urazami. Powoduje to lawinowo narastające problemy psychoruchowe. Co ciekawe, firmy ubezpieczeniowe, które jeszcze niedawno zacierały ręce na myśl o pobieraniu

składek, które nie zostaną skonsumowane ze względu na procentowe obniżenie urazów w miejscach bezpiecznych do granic absurdu, teraz zachęcają do inicjowania aktywności „w starym stylu”, „jak kiedyś”.

Okazuje się bowiem, że na pięknych, kolorowych, nowoczesnych i „bezpiecznych” placach zabaw, w wyjąłkowej, pozbawionej możliwości kreatywnej, swobodnej zabawy przestrzeni dzieci podejmują nieporównanie więcej ryzykownych zachowań niż w tych wydawałoby się niebezpiecznych. O co chodzi? Jeśli dzieci mają tylko jeden sposób na korzystanie z danej przestrzeni czy urządzenia, będą szukać więcej pomysłów na jej wykorzystanie. Dzieci i dorośli płacą też zbyt wysoką cenę za sztuczne dwuzmysłowe życie w wirtualnym świecie. Harmonijne rozwijanie wszystkich zmysłów we wczesnym etapie życia czyni nas bardziej bezpiecznymi i co ciekawe, zwiększa naszą zdolność uczenia się i tworzenia.

Tymczasem dzieci pozbawione terapeutycznych właściwości swobodnej zabawy w naturalnych przestrzeniach cierpią coraz bardziej z powodu stresu i zmęczenia, co objawia się impulsywnością, irytacją i osłabieniem koncentracji. A przecież wielozmysłowe eksplorowanie świata w ruchu i w naturalnym otoczeniu dać nam może najważniejszy dar – poprawia naszą zdolność do popełniania błędów i tworzenia nowych rozwiązań, tak by w pełni angażować się w życie. A zatem – czuć swoje ciało i rozumieć jego potrzeby.

Pracując 32 lata w jednej placówce, zadaję sobie często pytanie: Jak daleko dzieciństwo naszych wychowanków zaczęło się różnić od dzieciństwa przedszkolaków sprzed kilkunastu lat? Czy nie powinniśmy – tak jak wracamy do starych metod edukacji – zacząć odtwarzać w naszych szkołach, domach, miejscach pracy i miastach przestrzeni o cechach, które wzmacniają moc naszych naturalnych zmysłów?

Witamina N

Zapobiegać deficytom rozwojowym pomoże witamina N. Nie trudno spotkać na placu zabaw dorosłych, którzy uważając na każdy krok dziecka, zabraniają mu dziesiątków czynności. Pytani o zabawę idealną dla dziecka, w pierwszej kolejności mówią o bezpieczeństwie, o które należy zadbać, aby taka zabawa mogła się odbywać.

Dzieci i dorośli płacą zbyt wysoką cenę za dostępność zastępczego świata – świata kolorowego, pełnego natychmiastowych gratyfikacji w postaci punktów, zaliczania kolejnych poziomów i polubień. Co może być skutecznym antidotum? Może stanowcze odseparowanie dzieci od świata wirtualnego – podobnie jak czyni się z użytkownikami, takimi jak alkohol, narkotyki. Póki co w Polsce podejmuje się wiele oddolnych inicjatyw, mających przynieść znaczącą zmianę w dedykowaniu czasu i zaufania dla artykułowanych potrzeb dzieci w znacząco lepszych od obecnie zapewnianych przestrzeniach. Organizuje się wycieczki do lasu z edukatorami Lasów Państwowych lub organizacji i stowarzyszeń pozarządowych, mających w swoich statutach zapisy o działaniach na rzecz edukacji ekologicznej, zielone szkoły, spotkania z ornitologami, pszczelarzami i ogrodnikami, rolnikami i sadownikami.

Czy jednak te formy edukacji są wystarczające? Czy istotnie okazjonalne spotkania „z ciekawymi ludźmi” w salach



dydaktycznych czy jednorazowe pobyty w lesie czy parku, lub ogrodzie botanicznym, albo zielona szkoła znacząco i pozytywnie odmieniają realizację niezwykłych dziecięcych potrzeb i pozwalają młodym organizmom, młodym mózgom rozwijać się harmonijnie?

Odpowiedzią na to pytanie jest kampania społeczna Ruch w Naturze. Bezpieczne Gniazdo. Dedykowana jest ona przede wszystkim wychowankom i społecznościom dorosłych – nauczycielom, pracownikom, rodzicom i decydentom związanym z parstwowymi placówkami wczesnej edukacji w wieku do lat 10.

Na czym polega idea tej kampanii? Z grubsza rzecz ujmując, każda placówka w swoim zamyśle jest metaforycznym bezpiecznym gniazdem dla zgromadzonych w niej dzieci-ucniów. Aby takie gniazdo było w pełni bezpieczne, musi spełniać określone cechy. Jedną z tych cech jest znaczna ilość czasu spędzana przez dzieci-ucniów na swobodnej, kreatywnej zabawie w dostępnej codziennie przestrzeni, zaaranżowanej z wykorzystaniem materiałów, takich jak drewno, kamienie, piach, w warunkach naturalnych miejsca, w którym funkcjonuje placówka, lub jak najbardziej do nich zbliżonych. Te miejsca zostały nazwane roboczo Bazą Natura.

Baza Natura

Jakie cechy powinna posiadać dobrze zaaranżowana Baza Natura, aby wieloaspektowo wspierać rozwój psychofizyczny każdego wychowanka-ucnia? Z pewnością nie należy umieszczać w niej betonowych alejek, wystrzyżonych trawników, rabat z białym

żwirem i szpalerów tui. Im bardziej to miejsce będzie zbliżone do miejsc swobodnej zabawy z naszego dzieciństwa, tym lepiej. Po pierwsze powinno być na wyciągnięcie ręki – na terenie obiektu bądź w jego bliskim sąsiedztwie. Po drugie musi zawierać wyposażenie wyglądające jak naturalne elementy krajobrazu (kamienie, kłody drewna, piasek, żwir), które mogą posłużyć jako wsparcie każdego podjętego tematu zabawy – raz być mostem, kolejny raz autem czy samolotem, innym razem wyspą na morzu (zgodnie z bieżącą dziecięcą kreacją). Cenny jest tu dostęp do wody, najlepiej deszczówki, oraz wyposażenie tzw. błotnych kuchni, czyli niepotrzebne już naczynia metalowe i przybory kuchenne. Są to miejsca zabaw tematycznych związanych z łączeniem ze sobą materiałów, narzędzi, właściwości fizycznych.

Kolejnym niezwykłym elementem Bazy Natura są żywe rośliny, posadzone i uprawiane przez dzieci-ucniów, zarówno ozdobne, jak i użytkowe, tj. warzywa czy owoce. Obok takich zielonych grządek powinien znaleźć się kompostownik na mokre odpady, które podczas prawidłowej segregacji zasila w krótkim czasie dziecięce-ucniowskie uprawy.

Musi się również znaleźć takie miejsce na terenie Bazy, gdzie można postawić karmniki, poidełka i powiesić budki dla ptaków, jak również hotele dla owadów zapylających, które przylecą tu, aby zapewnić dzieciom-ucniom satysfakcję poprzez pozyskanie własnoręcznie wyhodowanych ogrodowych darów.

Na koniec warto poświęcić kilka słów kręgowi z pieńków i miejscu do pisania i podejmowania działalności plastycznej. Wzorów codziennego kręgu w naturalnym otoczeniu nie da się przecenić. To tu dzieci codziennie przypominają swoje imiona,

pory dnia i roku, dni tygodnia, śpiewają ulubione powitalne piosenki, wypowiadają się na temat swoich emocji, omawiają planowane zadania, również te z wykorzystaniem tzw. zróżnicowanego materiału naturalnego (klocki i drewniane korale, szyszki, kasztany, kamienie, muszle, pióra, tkaniny, wata, drut, sznurek itp.). Będą one możliwe do zrealizowania poprzez zapewnienie, oprócz kręgu pionowych i poziomych płaszczyzn działania, przenośnych, lekkich blatów do aranżacji stołów w różnych miejscach i wiszących na stałe tablic.

Ukoronowaniem urządzania Bazy Natura powinna być tablica zawierająca fotografie naturalnych mieszkańców dziecięcej Bazy: zaobserwowanych ptaków, gadów i płazów, owadów i gatunków roślin z ich dobrze widoczną dla dzieci-uczników nazwą. Dzięki stworzeniu takiej zewnętrznej, całorocznej klasy (sali dydaktycznej) pojawiają się możliwości wielomysłowej edukacji, również tej naturalnie pozyskiwanej, na temat najbliższego otoczenia i jego bioróżnorodności.

Bezpieczne Gniazdo

Czy warto zająć się bliżej Kampanią Społeczną Ruch w Naturze. Bezpieczne Gniazdo? W myśleniu o różnorodnych, codziennych formach aktywności w naturze i dla natury chodzi po prostu o to, że wierzymy w zdrową i pełną satysfakcji przyszłość dzieci-uczników. Czy ta idea jest potrzebna? Łatwa w realizacji?

Natura ma ogromny wpływ na zdrowie i dobre samopoczucie. Również twoje, ponieważ korzystnie niweluje zespół wypalenia zawodowego. Kiedy jesteś na zewnątrz, promienie słoneczne pobudzają organizm do wytwarzania witaminy D, która pomaga wchłonąć wapń, minerał niezbędny do tworzenia dziecięcych kości i zapobiegania osteoporozie u dorosłych. Jeśli oprócz ćwiczeń fizycznych, wędrówek oraz po prostu pobytu na terenie zielonym będziesz uprawiać z dziećmi-ucznikami ogród kwiatowy i warzywny, rozwiniesz również w sobie i wychowankach trwałe nawyki spożywania wystarczającej ilości owoców i warzyw. Pomożesz w zapobieganiu cukrzycy dziecięcej i chorobom układu krążenia i pokarmowego. Zwiększysz też prawdopodobieństwo, że dzieci-ucznikowie będą próbować pokarmów, których nigdy wcześniej nie jadły. Może w ten sposób uratujesz niektóre dzieci przed otyłością i jej skutkami? Może i ty zmienisz jakieś negatywnie działające na twoje zdrowie upodobania żywieniowe?

***Pracując 32 lata w jednej placówce,
zadaję sobie często pytanie: Jak daleko
dzieciństwo naszych wychowanków
zaczęło się różnić od dzieciństwa
przedszkolaków sprzed kilkunastu lat?
Czy nie powinniśmy – tak jak wracamy
do starych metod edukacji – zacząć
odtworzać w naszych szkołach, domach,
miejscach pracy i miastach przestrzeni
o cechach, które wzmacniają moc naszych
naturalnych zmysłów?***



Niektóre szpitale na świecie stosują sadzenie oraz hodowlę kwiatów i roślin użytkowych jako rodzaj rehabilitacji dla osób wychodzących z urazów, udarów, operacji. Psychiatrzy zalecają dla zachowania równowagi psychicznej częste kąpiele leśne, a okuliści długotrwałe patrzenie na naturalne środowisko jako terapię chorób oczu i wad wzroku. Dlaczego skoro codzienny pobyt na łonie natury i żywa z nią relacja ma tak zbawienny wpływ na organizm człowieka, a zwłaszcza na jego mózg, my, nauczyciele wczesnej edukacji, w trosce o zdrowie fizyczne i psychiczne naszych wychowanków nie możemy włączyć na stałe natury w proces edukacji?

Codzienny pobyt w naturze i uprawianie czegoś prawdziwego, czegoś żywego jest nadzieją dla naszych wychowanków i dla nas samych. Jest wycieczką w świat własnej dziecięcej wrażliwości i niezwykle cenną lekcją życia w duchu zrównoważonego rozwoju. ■



Agnieszka Katarzyna Kuźba – pedagog z wykształcenia i pasji, przyrodnik, animator sztuki i czasu wolnego dzieci oraz ich rodziny. Jest wnuczką przedwojennych guwernantek oraz leśnika i rolnika, mamą dwóch synów i babcią pięciorga wnucząt. Jest również prezesem Fundacji Bezpieczne Gniazdo – Safe Nest, której jest założycielką. Odwiedziła prawie wszystkie kontynenty. Czynnym nauczycielem wczesnej edukacji – od 32 lat nieprzerwanie pracuje z dziećmi w systemowym przedszkolu i szkole.