




Joanna Godawa

Uniwersytet Śląski w Katowicach

 <https://orcid.org/0000-0003-0585-1704>

Czy wyprawa na Ziemię jest konieczna? O dzieciństwie i przyrodzie

Is a Trip to the Earth Necessary? On Childhood and Nature

Abstract: The article focuses on the role, place and relationship nature has in a life of a contemporary human being, also in the context of childhood. The syndrome of deficit in contact with nature, which affects and concerns all of us, was clearly indicated in the world's literature on the subject. The topic of threats to the use of technical devices such as tablets, computers, smartphones and their role in how children spend their free time was also discussed. The text asks the question if man's rediscovery of the Earth in the context of childhood and our relationship with nature is necessary?

Key words: nature, children, parents, teacher, childhood, inclusion, relationship

Współczesny człowiek był już na Księżycu, planuje wyprawę na Marsa, zachwyca się zdobyczami techniki, komunikuje się globalnie i podróżuje różnymi środkami transportu, nieustannie przy tym skraca czas podróży. Wiek XXI – nazywany czasem kryzysów, dotyczących naszego zdrowia, edukacji, ekonomii, świata wartości, relacji, ale też świata przyrody – skłania do wielu interdyscyplinarnych refleksji. W niniejszym artykule zastanawiam się nad wyprawą człowieka na planetę nieodległą, lecz często pomijaną i marginalizowaną w wielu kluczowych dla nas, ludzi, obszarach. Czy jest nam dziś potrzebna wyprawa na Ziemię? Jaką rolę spełnia przyroda w naszym życiu? To tylko wybrane pytania, które warto sobie postawić, kilka z wielu, na które warto szukać odpowiedzi.

Bez wątplenia żyjemy w ciekawych czasach. Zastanawiamy się nad naszym stosunkiem do świata przyrody. W poszukiwaniu możliwych rozwiązań przeszliśmy długą drogę – wciąż na nowo definiujemy normy i zasady postępowania

człowieka wobec środowiska przyrodniczego. Nastąpił, czy też następuje, zwrot w sposobie mówienia o przyrodzie, ponieważ człowiek powoli zaczyna rozumieć, że przyroda jest wartością samą w sobie i bez przyrody my, ludzie, nie możemy istnieć. Poszukujemy sposobów mówienia i rozmawiania o przyrodzie, bycia z nią w relacji. Taki interdyscyplinarny dialog potrzebny jest w odkrywaniu naszej planety na nowo, w byciu z nią w relacji opartej na szacunku i zrozumieniu. Ta celowa personifikacja przyrody istotna jest w praktykowaniu uważności skoncentrowanej na Ziemi.

Na zewnątrz O koniecznym powrocie do domu

Amerykanie jako pierwsi opisali syndrom deficytu natury. Richard Louv w swojej bestsellerowej książce *Ostatnie dziecko lasu* (Louv, 2016), przetłumaczonej na kilkanaście języków, zwrócił uwagę nauczycieli, naukowców, edukatorów i rodziców na kontakt, jaki my, ludzie, mamy z przyrodą: „Zespół deficytu natury opisuje cenę, jaką ludzkość płaci za odwrócenie się od przyrody: zmniejszone użycie zmysłów, niedobór uwagi, częstsze występowanie chorób fizycznych i psychicznych” (Louv, 2016, s. 54). Zdaniem Louva deficyt natury jest możliwy do zdiagnozowania i uleczenia zarówno w ujęciu jednostkowym, jak i masowym.

Co się przyczyniło do powstania deficytu natury? Z pewnością globalne zmiany w stylu naszego życia, pośpiech, wielozadaniowość, wzrost liczby podejmowanych przez nas działań, postęp cywilizacyjny i oczywiście wszechobecność ekranów w życiu zawodowym, a także prywatnym. Czas spędzany przez nas przed ekranem komputera czy smartfona ciągle się wydłuża. Z raportu Państwowego Instytutu Badawczego NASK¹ wynika, że nastolatki w Polsce spędzają w czasie wolnym 4 godziny 50 minut dziennie przed ekranem smartfona lub komputera. W dni wolne od zajęć szkolnych jeszcze więcej – do 6 godzin i 10 minut. Blisko co dziesiąty nastolatek jest aktywny w sieci 8 godzin dziennie. Aż dwie na pięć badanych uczennic szkół ponadpodstawowych uważają, że gdyby zostały pozbawione smartfona i aktywności w sieci, to ich życie byłoby puste.

Fundacja Dzieci Niczyje (obecnie: Dajemy Dzieciom Siłę) już w 2015 roku przeprowadziła badania dotyczące korzystania przez małe dzieci (w wieku 0–6 lat) z urządzeń mobilnych. Wyniki tych badań są dostępne w Internecie (Bąk, 2015)².

¹ Szczegółowy raport z badania *Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów – 2021 r.*, wykonanego w celu diagnozy i interpretacji zachowań polskich nastolatków w Internecie, a także opinii młodych i ich rodziców na temat Internetu, dostępny jest na stronie Thinkstat NASK.

² Okazuje się, że „64% dzieci w wieku od 6 miesięcy do 6,5 lat korzysta z urządzeń mobilnych, 25% dzieci codziennie, 26% dzieci posiada własne urządzenie mobilne, 79% dzieci ogląda filmy, a 62% gra na smartfonie lub tablecie, 63% dzieci zdarzyło się bawić smartfonem lub tabletem bez

Zaleca się, aby dzieci przed ukończeniem 2. roku życia nie korzystały z urządzeń mobilnych, a po 2. roku życia jedynie pod kontrolą dorosłych i do 15 minut dziennie, ale nie przed snem. Z wyników omawianych badań można wywnioskować, że rodzice dzieci rocznych i dwuletnich³ oraz trzyletnich i czteroletnich pozwalają im korzystać z urządzeń mobilnych, gdy chcą:

- zapewnić dziecku rozrywkę, w sytuacji, kiedy rodzice muszą zająć się własnymi sprawami (60% – dzieci roczne i dwuletnie, 71% – dzieci trzyletnie i czteroletnie);
- nagrodzić dziecko (28% – dzieci roczne i dwuletnie, 54% – dzieci trzyletnie i czteroletnie);
- aby dziecko zjadło posiłek (25% – dzieci roczne i dwuletnie, 19% – dzieci trzyletnie i czteroletnie);
- ułatwić dziecku zasypianie (18% – dzieci roczne i dwuletnie, 13% – dzieci trzyletnie i czteroletnie) (Bąk, 2015, s. 13).

Analiza powyższych wyników wskazuje, że wraz z wiekiem dzieci rodzice zwiększają ich dostęp do urządzeń mobilnych. Odwrotną tendencję w przyzwalaniu dorosłych na korzystanie przez ich pociechy ze sprzętu elektronicznego widać jedynie w odniesieniu do sytuacji, gdy dzieci zasypiają i spożywają posiłki. Niestety coraz młodsze dzieci stają się użytkownikami ekranów, podczas gdy zaleca się, by na to nie pozwalać przynajmniej do czasu, kiedy dziecko ukończy 2. rok życia lub też zacznie mówić. Zalecenia są oparte na wiedzy między innymi o tym, że urządzenia mobilne przyciągają w sposób silny i absorbujący uwagę dziecka:

Ufając technologiom, zastąpiliśmy to, co jest żywym doświadczeniem świata, jakimś plastikowym substytutem. Ten substytut jest zawsze przewidywalny, można go kontrolować i wpływać na niego. Może właśnie dlatego zrezygnowaliśmy z bezpośredniego doświadczania przyrody, bo jawi się ona jako zagrażająca i wolna.

Ogrodnik, Kulik, Skubała, 2010, s. 85

Czy dziś możliwa jest ucieczka/izolacja od ekranów? Pewnie tak, realizacja takiego przedsięwzięcia może się jednak powieść tylko w pewnym zakresie. Z pewnością powinniśmy izolować małe dzieci od ekranów, choć przecież postępu technologii nie da się zatrzymać. Nie miałyby to zresztą większego sensu. Należy zatem zwrócić się ku złotemu środkowi i zharmonizować przeciwieństwa. Równoważenie czasu spędzanego przed ekranami urządzeń mobilnych czasem spędzanym

konkretnego celu, 69% rodziców udostępnia dzieciom urządzenia mobilne, kiedy muszą zająć się własnymi sprawami; 49% rodziców stosuje to jako rodzaj nagrody dla dziecka” (Bąk, 2015, s. 7). Szczegółowy raport z badania oraz więcej informacji na temat kampanii społecznej MamataTablet w: Bąk, 2015.

³ W badaniu udział wzięli rodzice dzieci rocznych i dwuletnich ($N = 315$), dzieci trzyletnie i czteroletnie ($N = 334$) (Bąk, 2015).

w przestrzeni natury wydaje się najlepszym rozwiązaniem dla człowieka żyjącego w XXI wieku. Zwrot ku przyrodzie jest konieczny do zachowania balansu w czasach nadmiaru. Mam tu na myśli zarówno nadmiar bodźców, informacji, jak i rzeczy. Utożsamiamy naturę z naszym *genius loci*, miejscem ważnym, wspólnym, mającym swojego ducha, to bowiem najwyższy czas na powrót do domu, na powrót do natury.

Potęga błotnych kotletów O poszukiwaniu dzieciństwa

Kiedy sięgam pamięcią do czasów zabaw z dzieciństwa, moje pierwsze skojarzenia to: kałuże, kalosze, błoto, torty, ciasta i kotlety z błota, przyprawione trawą, kwiatami, kamieniami... Zabawy pod drzewem przed blokiem, rysowanie patykiem po ziemi, robienie zamków w piaskownicy i ciągłe odwlekanie powrotu do domu. Milion rzeczy do załatwienia na zewnątrz, na podwórku, na dworze. Zabawy z dziećmi, dziecięce kłótnie, granie w klasy, gumę i porażki w skakaniu na skakance. Kiedy proszę, by rodzice dzieci uczęszczających aktualnie do klas I–III zastanowili się, kto spędzał więcej czasu na zewnątrz – ich dzieci czy oni sami w czasach dzieciństwa (a może wszyscy spędzali tyle samo czasu?), to okazuje się, że zdaniem rodziców to właśnie oni spędzali więcej czasu na dworze.

Czy dzieciństwo ulega przemianom? Na pewno. Czy należy mu się uwaga, refleksja, może wsparcie? Z pewnością.

Zdaniem Scotta D. Sampsona (2016) niewiele dzieci urodzonych w XXI wieku ma doświadczenia podobne do tych, które mają osoby starsze (długie zabawy na podwórku, powroty do domu po zmroku, weekendy i wakacje spędzone na samodzielnych włóczęgach po dzikich zakątkach). W ciągu życia ostatniego pokolenia dzieciństwo przeszło znaczną przemianę, do niedawna marginalizowaną. Badania wykazały, że amerykańskie dziecko spędza na świeżym powietrzu 4 do 7 minut dziennie; te same dzieci spędzają 7 godzin dziennie przed ekranami telewizorów, smartfonów i komputerów. Wdrożono szereg działań profilaktycznych skierowanych do rodziców, dzieci i nauczycieli, aby zwrócić ich uwagę na problem związany z izolacją od natury, ale również na narastającą izolację społeczną i nadmiar czasu spędzanego przed ekranami. Sama chcę zabrać głos w obronie kotletów błotnych. Łączność ze światem natury i zakorzenienie się w nim młody człowiek może osiągnąć właśnie dzięki zabawom w przestrzeni przyrody.

Dzieci interpretują krajobraz i miejsca po swojemu, przez pryzmat zabawy, doświadczania przygody i wielkiej pasji poznawania świata. Dziecięce nadawanie znaczeń przyrodzie ma charakter autentyczny i twórczy (Godawa, 2021, s. 53). Zabawa w terenie jest swobodną aktywnością dziecka, ma cechy spontaniczności i dobrowolności. Przynosi wiele korzyści – jest niezbędnym elementem prawidłowego rozwoju oraz podstawową aktywnością dziecka.

Dlaczego zabawa w terenie pełni tak istotną rolę w rozwoju dziecka? Z pewnością pozwala na rozwój ciekawości poznawczej i pielęgnuje dziecięce zadziwienia biorące się z wnikliwej obserwacji i badania oraz doświadczania świata. Taka zabawa nie pozostaje bez związku z rozwijaniem kreatywności, wyobraźni i twórczego myślenia. Ponieważ dziecko jest tutaj jednocześnie kreatorem, eksploratorem i badaczem rzeczywistości, zyskuje podczas tych aktywności poczucie sprawstwa i choć częściowej kontroli nad nimi. Gdy zamienia ekran na zabawę w terenie, zyskuje możliwość zaspokojenia potrzeb ruchowych, a ruch jest niezbędny do prawidłowego rozwoju. Stawiając siebie i innych w sytuacjach zadaniowych, ma możliwość testowania różnych sposobów radzenia sobie w określonych sytuacjach. Nie wszystko w takiej zabawie da się przewidzieć, może się zdarzyć wiele nieoczekiwanych sytuacji, pojawia się więc możliwość przeżycia przygody, doświadczenia nowego i nieznanego świata. Ponadto zabawa stwarza warunki idealne do pokonywania lęków i własnych ograniczeń, przy udziale i wsparciu innych uczestników aktywności. Zabawa w przestrzeni przyrody jest okazją do rozładowania wewnętrznych napięć i konfliktów w środowisku bardzo neutralnym i zarazem sprzyjającym. Z uwagi na delikatny i wciąż rozwijający się układ nerwowy to właśnie dzieci są szczególnie narażone na przebodźcowanie. Przebywanie w naturze pozwala na wewnętrzne wyciszenie, odpoczynek oraz trenowanie uważności.

Linda Akesson McGurk napisała *Manifest skandynawskiej matki*, którego dziewiąty punkt brzmi następująco: „Dzieci i natura naprawdę dobrze do siebie pasują. Jeśli wcześniej zaprzyjaźnimy je z przyrodą, zwiększymy prawdopodobieństwo, że w przyszłości będą o nią dbały. Przy odrobinie szczęścia sprawią się lepiej niż ich rodzice i dziadkowie” (McGurk, 2017, s. 355). Ostatni punkt tego ważnego i zarazem odważnego manifestu ujmuje swoją prostotą, daje nadzieję na lepszy świat dla nas wszystkich.

„[...] żeby obrastać liśćmi” O zielonej terapii słów kilka

Ponad dwieście lat temu Henry David Thoreau (1817–1862) postanowił przenieść się z miasta do lasu i samotnie spędzić w nim nad stawem Walden prawie dwa lata. Dziś widać dobitnie, jak śmiały i wyprzedzający swoje czasy był to pomysł. Thoreau poświęcił te dwa lata na obserwację przyrody i siebie samego, na refleksję nie tylko nad życiem człowieka, lecz także nad jego związkami z przyrodą. Gdy mieszkał nad stawem Walden, napisał, jak się później okazało, jedną z najważniejszych książek dla ekologów i ekoentuzjastów, zawierającą tezy do dziś aktualne. Pochwalał w niej niespieszność, balans między pracą a odpoczynkiem, również relację z naturą, przyglądanie się jej i sztukę znajdowania życiowego balansu. O obserwowanym przez siebie stawie pisał:

W taki wrześnieowy czy październikowy dzień Walden jest doskonałym lustrem lasu, obramowanym kamieniami tak drogimi mojemu oku, jak gdyby były mniej liczne czy bardziej niezwykle. Nic podobnie jasnego i czystego, a zarazem tak dużego jak jezioro chyba, nie istnieje na powierzchni ziemi. Niebiańska woda. Niepotrzebne jej ogrodzenie.

Thoreau, 1999, s. 219–220

Można przypuszczać, że doświadczenie to było dla Thoreau terapeutyczne i już dwieście lat temu dostrzegał on terapeutyczną moc przyrody, doświadczał jej.

Czy zielona terapia jest nam potrzebna? Czy zielona inkluzja jest palącą potrzebą naszych czasów? Czy w czasach kryzysu klimatycznego pielęgnowanie/nawiązywanie więzi z naturą mieści się wśród naszych kluczowych potrzeb?

Moja odpowiedź na te pytania brzmi: „zdecydowanie tak”, poszukuję jednocześnie jak najlepszych sposobów zrozumienia możliwości środowiska przyrodniczego.

Jednym ze sposobów wyrażenia łączności człowieka z naturą jest *shinrin-yoku*, które w języku japońskim oznacza ‘kąpiel leśną’. Można to rozumieć dosłownie – jako kąpiel w lesie, zanurzanie się w nim wszystkimi zmysłami i niespieszne kontemplowanie przestrzeni. Podczas tego procesu do naszego ciała dostaje się wiele mikroorganizmów żyjących w lesie. W literaturze przedmiotu wielopłaszczyznowe oddziaływanie lasu jest szeroko opisane z uwzględnieniem sfery biochemicznej, mikrobiologicznej, percepcyjnej, fizycznej, relacji, emocji i duchowej. Kąpiele leśne mogą być indywidualne i grupowe. Ważne jest wcześniejsze ustalenie zasad praktykowania takiej aktywności. *Shinrin-yoku* coraz chętniej praktykuje się w Polsce, kąpiele mogą się odbywać również z udziałem licencjonowanego przewodnika (więcej zob. García, Miralles, 2018; Qing Li, 2018; Felber, 2020).

Zapóżyczona od Wisławy Szymborskiej fraza „obracać liśćmi” pochodzi z wiersza *Notatka*, który można z powodzeniem traktować jako rodzaj rady, swoisty przewodnik po życiu w zgodzie z przyrodą i jednocześnie dowód na przenikliwość ekologiczną poetki:

Życie – jedyny sposób,
żeby obrastać liśćmi,
łapać oddech na piasku,
wzlatywać na skrzydłach;

[...]

i żeby raz przynajmniej
potknąć się o kamień,
zmoknąć na którymś deszczu,

zgubić klucze w trawie;
i wodzić wzrokiem za iskrą na wietrze;

i bez ustanku czegoś ważnego nie wiedzieć.

Szyborska, 2012, s. 5

Wisława Szyborska zachęca nas do bycia i współbycia w przyrodzie, uważności, niespieszności, zachwytów, a przede wszystkim obserwowania i doświadczania, zadawania pytań i przyznawania się do niewiedzy. W swojej mowie noblowskiej z 1996 roku z precyzją i humorem przyglądała się sobie i światu, stawiała pytania i mówiła:

A wszelka wiedza, która nie wylania z siebie nowych pytań, staje się w szybkim czasie martwa, traci temperaturę sprzyjającą życiu. [...] dlatego tak wysoko sobie cenię dwa małe słowa: nie wiem. Małe, ale mocno uskrzydłone. Rozszerzające nam życie na obszary, które mieszczą się w nas samych, i obszary, w których zawieszona jest nasza niska Ziemia.

W. Szyborska – cyt. za: Usher, 2019, s. 256–257

*

Czy uda nam się zachować balans między byciem przed ekranami a byciem w przestrzeni natury? Jaka będzie relacja współczesnego człowieka z przyrodą? Jak bardzo edukacja odejdzie od natury i czy będzie się potrafiła do natury przybliżyć? Jak skutecznie bronić dziecięcego prawa do przygody, wolności, zabawy w naturze i robienia błotnych kotletów?

Inkluzja człowieka z naturą jawi się jako proces wielopłaszczyznowy, konieczny, prowokujący do zastanowienia się i stawiania pytań, na które dziś odpowiadamy: „nie wiem”, a na które jutro chcę poszukać innej, pełniejszej odpowiedzi.

Literatura

Bąk A., 2015, *Korzystanie z urządzeń mobilnych przez małe dzieci w Polsce. Wyniki badania ilościowego*, Fundacja Dzieci Niczyje, pobrano z: http://www.mamatatatablet.pl/pliki/uploads/2015/11/Korzystanie_z_urzadzen_mobilnych_raport_final.pdf [dostęp: 25.10.2023].

Felber U., 2020, *Leśne kąpiele. Mały poradnik z leśnymi ćwiczeniami*, tłum. K. Wojciechowski, Wydawnictwo Kos, Katowice.

García H., Miralles F., 2018, *Shinrin-yoku. Japońska sztuka czerpania mocy z przyrody*, tłum. M. Skowron, Znak Litera Nova – Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, Kraków.

- Godawa J., 2021, *Zielona inkluzja, czyli o relacji człowieka z przyrodą, outdoor education i leśnej bajce*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice.
- Louv R., 2016, *Ostatnie dziecko lasu. Jak uchronić nasze dzieci przed deficytem natury*, tłum. A. Rogozińska, Mamania – Grupa Wydawnicza Relacja, Warszawa.
- McGurk L.A., 2017, *Nie ma złej pogody na spacer. Tajemnica szwedzkiego wychowania dzieci*, tłum. I. Mazurek, Wydawnictwo Literackie, Kraków.
- Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów – 2021 r.*, Thinkstat NASK, 30.09.2021, <https://thinkstat.pl/publikacje/nastolatki-3-0-raport-z-ogolnopolskiego-badania-uczniow-2021-r> [dostęp: 25.10.2023].
- Ogrodnik B., Kulik R., Skubała P., 2010, *Filozofia, psychologia i ekologia w edukacji dla zrównoważonego rozwoju*, Śląski Ogród Botaniczny, Mikołów.
- Qing Li, 2018, *Shinrin-Yoku. Sztuka i teoria kąpieli leśnych. Jak dzięki drzewom stać się szczęśliwszym i zdrowszym*, tłum. O. Siara, Insignis Media, Kraków.
- Sampson S.D., 2016, *Kalosze pełne kijanek. Jak dzięki rozwijaniu miłości do przyrody wychować kreatywne, odważne i odpowiedzialne dziecko*, tłum. J. Żywina, Wydawnictwo Vivante – Illuminatio Łukasz Kierus, Białystok.
- Szyborska W., 2012, *Milczenie roślin*, wybór wierszy i fot. J. Gromek-Illg, Znak emotikon, Kraków.
- Thoreau H.D., 1999, *Walden, czyli życie w lesie*, przekł., przedm. i oprac. przypisów H. Ciepłińska, wyd. 2, Dom Wydawniczy Rebis, Poznań.
- Usher S., 2019, *Przemowy niezapomniane. Słowa, które zmieniły bieg historii*, tłum. A. Kożuchowski, J. Słomczyńska, Wydawnictwo SQN, Kraków.

Joanna Godawa – doktor nauk społecznych, adiunkt w Instytucie Pedagogiki na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, atreterapeutka, bajkoterapeutka, pedagog specjalny, autorka bajek dla dzieci, fascynatka pedagogiki przygody i *outdoor education*, propagatorka zajęć w przestrzeni natury. Autorka ponad 30 artykułów naukowych dotyczących natury, terapii, sztuki, edukacji i niepełnosprawności, a także jednej z pierwszych polskich monografii naukowych o relacji współczesnego człowieka z naturą: *Zielona inkluzja, czyli o relacji człowieka z przyrodą, outdoor education i leśnej bajce* (Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2021). Założycielka Dziecięcego Klubu Książki działającego przy Miejskiej Bibliotece Publicznej im. J. Śniegonia w Wiśle. Prowadzi warsztaty dla dzieci i dorosłych, najchętniej w przestrzeni natury. Miłośniczka Muminków, *Kociej szajki* i rozwiązywania zagadek detektywistycznych. Uwielbia kawę, schroniska górskie i rzodkiewki.

e-mail: joanna.godawa@us.edu.pl