

Παιδιά στη φύση...

Νατάσσα Καραμολέγκου
Msc Αναπτυξιακή Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

Στην Αμερική, τα τελευταία χρόνια έχει εισαχθεί στην επιστήμη της Περιβαλλοντικής Ψυχολογίας (Environmental Psychology) μια νέα διαταραχή με τον όρο 'Σύνδρομο Έλλειψης Φύσης' (Nature Deficit Disorder), που περιγράφει τις συνέπειες της απομάκρυνσης των παιδιών από τη φύση. Εισηγητής του όρου αυτού είναι ο Richard Louv όπου το 2005 επιχείρησε με το βιβλίο του 'Last child in the wood', να αναλύσει τις ψυχολογικές, νοητικές και συναισθηματικές διαταραχές των παιδιών που ζουν στα μεγάλα αστικά κέντρα. Τα κύρια συμπτώματα της διαταραχής αυτής αφορούν στην αγχώδη νευρώση, τη διάσπαση προσοχής, τα προβλήματα συμπεριφοράς, την κατάθλιψη και τις φοβίες. Η διαταραχή αυτή εμφανίζεται σε παγκόσμιο επίπεδο και οι συνέπειές της είναι ανησυχητικές για την ψυχική υγεία των παιδιών.

Τα παιδιά των μεγάλων πόλεων ζουν μέσα σε ένα περιβάλλον το οποίο έχει καθοριστεί από τις ανάγκες των ενηλίκων. Έντονη πίεση, αυστηρή οργάνωση χρόνου, ανταγωνισμός, καταναλωτισμός, είναι μερικές από τις καταστάσεις που αντιμετωπίζουν οι αυριανοί μας ενήλικες. Τα παιδιά έχουν πάψει να παίζουν έξω, όχι μόνο γιατί δεν υπάρχει κατάλληλος χώρος για παιχνίδι, αλλά και γιατί οι ίδιοι οι γονείς φοβούνται να τα αφήσουν. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να καθλώνονται μπροστά σε έναν Ηλεκτρονικό Υπολογιστή, να αποκόβονται από φίλους, να γίνονται παχύσαρκα και νευρικά. Η απομάκρυνσή τους από τη φύση έχει επίπτωση στη νοητική τους ανάπτυξη, γιατί δεν λαμβάνουν τα ερεθίσματα που η φύση έχει δημιουργήσει με σοφία και αρμονία για τον άνθρωπο, ούτε και αναπτύσσουν την ικανότητα να ανταπεξέρχονται σε κινδύνους. Αντίθετα, τα παιδιά που μεγαλώνουν κοντά στη φύση, έχουν υψηλότερους δείκτες συγκέντρωσης προσοχής και αυτοπειθαρχία. Έρχονται σε επαφή με τις αισθήσεις τους και αντιλαμβάνονται καλύτερα το περιβάλλον τους. Η αλλαγή των εποχών, τα ζώα και τα φυτά, το χώμα, το νερό και ο καθαρός αέρας είναι ερεθίσματα που συμβάλλουν όχι μόνο στη νοητική ανάπτυξη των παιδιών αλλά και στην ψυχολογική και συναισθηματική τους υγεία. Κατανοούν ότι η ζωή τους εξαρτάται από τη φύση, όπως και το ότι η κατάσταση της φύσης εξαρτάται από εκείνα. Αντιλαμβάνονται την έννοια του σεβασμού και μαθαίνουν να συμβιώνουν και να εξερευνούν. Έρχονται σε επαφή με τα φυτά και τα ζώα, κατανοούν την έννοια της γέννησης και του θανάτου. Βλέπουν τα λουλούδια να ανθίζουν και να μαραίνονται, ακούνε τα πουλιά, εκτιμούν τα δέντρα που χαρίζουν καρπούς, αναπτύσσουν οικολογική συνείδηση. Οι ήχοι της φύσης δημιουργούν ηρεμία και χαλάρωση. Αντίθετα, τα παιδιά των πόλεων συνήθως αγνοούν τους ήχους της φύσης και φοβούνται τα ζώα και τα έντομα γιατί δεν έχουν εξοικειωθεί μαζί τους. Μπλοκάρονται μέσα σε ένα διαμέρισμα και δυσκολεύονται να κινηθούν ελεύθερα, με αποτέλεσμα να γίνονται νευρικά και να νιώθουν καταπιεσμένα. Αυτό τα οδηγεί σε προβλήματα συμπεριφοράς, σε δυσκολία συγκέντρωσης στο σχολείο, σε αγχώδη νευρώση και ψυχοσωματικές ασθένειες.

Αποδεδειγμένα, το παιχνίδι στη φύση απελευθερώνει τα παιδιά και λειτουργεί ως θεραπευτικό μέσο για το Σύνδρομο Ελλειμματικής Προσοχής (ADHD). Ασθενείς που εκτίθενται σε θέα με δέντρα αναρρώνουν πιο γρήγορα. Το πράσινο χρώμα εκφράζει την αρμονία και τη γαλήνη, την ισορροπία και τη φρεσκάδα και δημιουργεί συναισθήματα ηρεμίας και ελπίδας. Ας δώσουμε λοιπόν στα παιδιά αυτή την ευκαιρία με περισσότερες εκδρομές, με άθληση κοντά στη φύση, με φύτεμα

λουλουδιών στις γλάστρες ή στον κήπο, με διεκδίκηση πάρκων, με δενδροφυτεύσεις.
Ας ξυπνήσουμε και εμείς οι ενήλικες. Τα παιδιά από εμάς θα μάθουν.

Καραμολέγκου Νατάσσα - Ψυχολόγος MSc