



Born to be wild

L'importanza del contatto con la natura per la crescita dei nostri figli.

- da *Miriam Hermsen e Larisa Kravkova, Giugno 2013*

La nostra eredità evuzionista

Gli esseri umani esistono da circa 2 milioni anni, da quasi 10.000 anni sono diventati sedentari. In altre parole: il 99,5% della nostra esistenza l'abbiamo trascorsa essendo cacciatori e raccoglitori! In questi 1,99 milioni di anni si sono formati, attraverso l'adattamento all'ambiente e lo stile di vita, essenziale per sopravvivere, l'equipaggio genetico, le caratteristiche corporee, l'atteggiamento, i nostri talenti mentali e i nostri bisogni. Questo stile di vita per lo più mezzo-nomade era molto attivo. L'uomo dell'età della pietra era sempre alla ricerca di cibo (Piante, funghi, frutti, noci, pesce e carne – cereali, latticini e nessuna aggiunta di prodotti industriali!), doveva sviluppare nuove tecniche (per cacciare e preparare il cibo, per la difesa ed altro) e doveva riconoscere e dominare il pericolo.

La situazione attuale

Da dove vengono i problemi come l'ADHD, (Sindrome da deficit di attenzione e iperattività) la svogliatezza, l'aggressione eccessiva, i problemi d'apprendimento continui, l'obesità, le allergie, etc.? I bambini potevano fino alla rivoluzione industriale potevano manifestare la loro iperattività all'aperto, col tempo questo non è più stato possibile. Ad esempio: il bisnonno di una famiglia dello Sheffield britannico negli anni 1920, all'età di 8 anni, correva regolarmente 10 chilometri fino alla sua meta preferita per pescare. Suo genero, dopo la guerra, a 8 anni, poteva vagare nel bosco per 1,5 chilometri e andare da solo a scuola. Sua figlia andava negli anni 70 da sola con la bicicletta in piscina. Nel 2013 suo nipote viene portato a scuola ogni giorno con la macchina e cammina da solo fino all'ingresso della scuola! Oggi i bambini hanno sempre meno spazi a disposizione. Trascorrono le loro giornate in stanze chiuse. I genitori, gli insegnanti e i vicini vogliono che si comportino bene in modo tale da non disturbare. Per lo sviluppo dei bambini questo è controproducente. Tanti studi di Pediatri, psicologi, neurobiologi e nutrizionisti hanno lo stesso esito. Esperienze fisiche e a contatto diretto con la natura sono fondamentali per lo sviluppo della personalità, per le abilità sociali, mentali, motorie e per una buona salute.

“L'allontanamento dei bambini dalla natura ha delle conseguenze. Evitando ai bambini di giocare all'aperto si rischia di perdere qualcosa insostituibile: la possibilità di esprimere i potenziali psichici, fisici e mentali, che servono a far crescere i bambini adeguatamente.”

Gli effetti positivi di una vita a contatto con la natura vengono studiati dalla psicologia naturale.. Questo studio può essere diviso in settori specifici: sviluppo della personalità, salute psichica, educazione mentale e salute fisica.

1. Sviluppo della personalità

Caratteristiche: responsabilità, carità, percezione sensoriale, competenze sociali (lavoro di squadra), intuizione, curiosità, fiducia in sé, autocoscienza

La natura offre ai bambini molteplici possibilità per fare delle esperienze, delle avventure e per giocare. Attraverso il contatto diretto con la natura i bambini imparano processi importanti della vita, possono fare esperienze emozionanti e sviluppare una personalità matura. Inoltre l'incontro con la natura rende possibile ai bambini il contatto con gli organismi viventi. Il confronto con processi di sviluppo relativi alla crescita e ai temi esistenziali, come la nascita e la morte, offre informazioni

importanti per la vita futura. Il contatto diretto con la natura può iniziare attraverso i giochi, per favorire la curiosità infantile..

Il contatto con la natura stimola nel bambino, la possibilità di mettersi alla prova come essere umano, e si forma così al meglio la sua identità.

La natura possiede una varietà incomparabile di situazioni affascinanti, che stuzzicano tutti i sensi dell'uomo, come il cambiamento del vento, la luce e i colori, gli odori e le forme. Offre la possibilità di ampliare la percezione sensoriale visiva, che purtroppo non si verifica nel mondo tecnologico di oggi. Tramite i rapporti con gli animali e le piante i giovani cominciano ad apprezzare il loro ambiente, imparando a prendersi responsabilità.

- Sviluppo psichico (salute)

Caratteristiche: attenzione, equilibrio, soddisfazione, gioia della vita, capacità di sostenere i conflitti (risolvere i problemi), affinamento dei sensi

Le esperienze con la natura hanno una grande importanza anche per lo sviluppo psichico del bambino. Studi scientifici psicologici hanno dimostrato recentemente che lo sviluppo psichico non è soltanto influenzato dall'ambiente sociale, ma anche dall'ambiente materiale e spaziale. Per questo sono importanti, continui contatti con la natura, che devono essere resi possibili quotidianamente e non avvenire soltanto in occasioni speciali.

I nostri bambini oggi soffrono il "Nature Deficit Syndrom" (NDS). Questo significa, che un allontanamento della natura ha ripercussioni negative sull'aspetto psichico.

- Sviluppo, abilità, educazione mentale

Caratteristiche: vocabolario, creatività, giudizio estetico, fantasia, attenzione, vigilanza, concentrazione

Un altro aspetto positivo del contatto diretto con la natura è la stimolazione della creatività.

La creatività porta i bambini a realizzare non soltanto opere artistiche ma contribuisce a incrementare la fantasia.

Albert Einstein ha riconosciuto l'importanza della fantasia: "La fantasia è più importante della sapienza. La sapienza è limitata, ma la fantasia comprende tutto il mondo."

La natura offre tutto, che serve per giocare. Al contrario dei giocattoli prefabbricati, che permettono spesso soltanto limitate azioni, i materiali naturali sono utilizzabili sotto vari aspetti e stimolano la creatività.

- Sviluppo fisico (Salute)

Termini: rafforzamento del sistema immunitario, agilità motoria, equilibrio, velocità di reazione, resistenza, coordinazione, vitamina D.

Il movimento è responsabile di un corretto sviluppo, contribuisce allo sviluppo dei muscoli e delle ossa. Inoltre viene favorito, attraverso il movimento, lo sviluppo del sistema respiratorio e circolatorio, che è responsabile della distribuzione d'ossigeno ai muscoli e organi.

Il sorgere dell'obesità, causato da una mancanza di movimento è un danno immenso per la salute dei bambini. Nella natura troviamo diversificati modi per allenare il nostro corpo.

Conclusioni

L'obiettivo di questo articolo è quello di sensibilizzare e far riflettere i genitori, gli insegnanti dei bambini sull'importanza del ruolo della natura per uno sviluppo sano ed equilibrato dei bambini. Considerando il fatto che le esperienze vissute nell'infanzia plasmano l'uomo per tutta la sua vita. La conoscenza dei problemi attuali, dovrebbe spingerci a pensare su come lasciamo crescere i nostri bambini.

Dove si trova il vostro bambino ora? A casa? Allora mandatelo a giocare fuori!