

Cose che dovremmo sapere sull'importanza di favorire connessioni tra bambini e natura

Perché dovremmo aiutare i bambini a creare connessioni con il mondo naturale? E come possiamo farlo al meglio?

Il tempo trascorso davanti agli schermi oggi è già un “tempo pieno”. Gli studi suggeriscono che i bambini trascorrono fino a 60 ore alla settimana in casa. Questo rispecchia una crescente tendenza ad essere “scollegati dal mondo naturale”. I dispositivi tecnologici stanno diventando sempre più una parte prevalente della nostra vita e i bambini stanno riducendo sempre più la quantità di tempo che trascorrono all'aperto.

La natura è importante e utile al benessere e alla crescita dei bambini in tutti i periodi della loro vita. Non solo aiuta a prevenire l'obesità, a ridurre lo stress, a favorire la costruzione di una corretta autostima, ma può anche contribuire ad aumentare la capacità attentiva in classe. Inoltre, trascorrendo tempo all'aperto possono essere migliorate le funzioni cognitive, le abilità sociali, la leadership e la collaborazione. Ma la lista non si ferma qui. Questi sono solo alcuni dei molti benefici che i bambini possono ottenere dall'essere in connessione con il mondo naturale che li circonda.

Mai sottovalutare il beneficio di un ginocchio sbucciato. Come società, abbiamo modificato la nostra percezione del rischio. Abbiamo scambiato i rischi fisici della vita all'aria aperta in favore della sicurezza del chiuso. Ma è importante riconoscere che anche questo stile di vita comporta le proprie tipologie di rischio: ad esempio riduce il senso di appartenenza ad una comunità, abbassa i livelli di fiducia in se stessi e ha molti altri effetti psicologici. Trascorrendo meno tempo fuori, i bambini stanno perdendo l'opportunità di sperimentare che cosa sono capaci di fare: cadere e sbucciarsi un ginocchio può ferire, ma svolge anche un ruolo fondamentale nello sviluppo infantile, nel momento in cui insegna ai bambini importanti conoscenze su limiti, pericoli e conseguenze.

Le scelte dei genitori contano. I genitori possono favorire le attività all'esterno giocando con i loro figli. Possono incoraggiare il gioco libero e continuare ad incoraggiare l'importanza del gioco. Queste esperienze non devono essere necessariamente avventurosi e costosi viaggi, magari a parchi nazionali. Una passeggiata in un parco locale o anche semplicemente il gioco nel cortile di casa può essere altrettanto efficace. Oppure ci si può associare a gruppi che incoraggiano le attività all'aperto.

Istruzione e ambiente non devono essere un aut-aut. Invece di “insegnare l'ambiente”, gli educatori possono utilizzare l'ambiente per insegnare nozioni relative a tutto il resto. L'ambiente offre la possibilità di essere contesto integrante e attraverso questo approccio è possibile favorire l'apprendimento attivo da parte degli studenti. Gli studenti possono leggere di un parco, mentre vi sono seduti all'aria aperta, e potrebbero trarre ispirazione da ciò che li circonda così come da ciò che leggono. Utilizzando l'ambiente in questo modo si promuove anche il lavoro interdisciplinare e gli stessi insegnanti possono collaborare oltre i confini della classe.

Ci vuole un intero villaggio per crescere un bambino. Affinché vi sia una vera connessione tra i bambini e la natura c'è bisogno di più che di azioni individuali. Ci vuole uno sforzo della comunità. I decisori politici possono aiutare ad esempio attraverso la promozione di iniziative di sviluppo delle aree verdi cittadine. Questo tipo di pensiero e di sviluppo può contribuire a ricreare un legame tra i bambini e la natura.