

interjú



"Nagyon rizikós a gyerekeinket házi őrizethez hasonló körülmények között felnevelni"

Richard Louv szerint a természethez
minden nap kapcsolódnunk kell

Richard Louv újságíró és tíz könyv szerzője, köztük Az utolsó gyerek az erdőben: Gyermekünk megmentése a természet-hiány szindrómától és A természet alapelve: Visszatérés a való életéhez egy virtuális korban című könyvéké. Könyvei 20 nyelven jelentek meg. A Children & Nature Network¹, A gyermekek és természet Hálózat) társalapítója és tiszteletbeli elnöke. Ez a nonprofit szervezet különböző háttérű gyermekeknek segít, hogy hozzáférjenek a természetes világhoz. A kaliforniai Julian-ban él. Pamela Druckerman újságíró beszélget vele.

Miért olyan fontos a természet az ötéves és annál fiatalabb gyermekek számára? Mi az a „természet-hiány szindróma”?

A kutatások azt jelzik, hogy mind a gyermekek, mind a felnőttek számára is a természet világában szerzett élmények, tapasztalatok nagyon jó hatással lehetnek a pszichés és fizikai jólétre, és javíthatják a tanulási készségeket. A természetben eltöltött idő lenyugtatja a gyermekeket, segít a figyelem összpontosításában és csökkenti a figyelemhiányos hiperaktivitás tüneteit. Javíthatja a kognitív készségeket is, csökkentheti a gyermekkori elhízás kockázatát és segíthet a rövidlátás csökkentésében.

“A természet-hiány szindróma” nem orvosi diagnózis, inkább egy hasznos terminológia – egy metafora – arra, hogy leírjuk azt a sokunk által megfogalmazott nézetet, melyet az utóbbi idők kutatásai is alátámasztanak, hogy a természettől való elidegenedésért nagy árat fizet az emberiség. Persze a természet nem gyógyír mindenre, de nagy segítséget jelenthet, különösen azoknak a gyermekeknek, akiket stresszelenek a kontrolljukon kívül eső körülmények.

Mit ért pontosan a ‘természet’ fogalmán? Feltétlenül vad erdőnek kell lennie vagy elég egy játszótér néhány fával?

Természetes környezet nem csak a vadonban található, hanem a városban is. Lehet egy park, egy csendes zug fákkal, néhány cserépben nevelt

zöldség az ajtó mellett, de még egy olyan nyugalmas hely is, ahonnan láthatjuk az eget és a felhőket. A természet gyakran még a zsúfolt városi környezetben is megtalálható.

A természethez való kapcsolódásnak mindennaposnak kellene lennie, és ha úgy tervezzük meg a városainkat, hogy harmóniában legyenek a természettel és a biodiverzitással, ez magától értetődővé válik.

Azt írja, hogy néhány évtized leforgása alatt az, radikális változás tapasztalható abban, ahogyan a gyermekek értelmezik és megélik a természetet. Ez miért történt?

Az okok közt ott van a megnövekedett gépkocsi forgalom, a rosszul tervezett közösségi terek, a természetbe kerülő mérgező anyagok és a természetes élőhelyek rombolása. A technikai fejlődés önmagában nem ellenség, de minél fejlettebbé válik az életünk technikai szempontból, annál nagyobb szükségünk van a természetre – ma már a totyogók is használnak tabletet és más okoseszközöket.

Ön azt is mondja, hogy manapság rendkívüli figyelem irányul a gyermekek biztonságára. Ez milyen hatással van a gyermekek természettel való kapcsolatára?

Igen, a média által felnagyított idegenektől való félelemre gondolok. Léteznek veszélyes szomszédok, de többségük nem olyan veszélyes, mint ahogy azt a hírekben látott, vagy a szórakoztató médiában közvetített riasztó esetek miatt hisszük. A családok, az iskolák, a közösségek a biztonságra törekedve megpróbálnak ‘kockázatmentes’ környezetet teremteni, ami később még nagyobb veszélyt jelenthet.

Viszonylagos kockázatban kell gondolkodnunk: miközben a külvilágban valóban leselkednek ránk veszélyek, addig abban is nagy kockázat rejlik, – pszichés, fizikális és spirituális – hogy a jövő generációit úgy neveljük fel, hogy gyakorlatilag védelmező házi őrizetben tartjuk őket. Az egyik ilyen kockázat a gyermekkori túlsúly. Egy másik az elmagányosodás.

¹ Ha többen szeretné tudni a Children & Nature Network, és a Városok Nemzeti Ligájával való partnerségről, a zöld iskolaudvarokért végzett munkájáról, és felfedezné a forrásait, pl. a kutató könyvtárat, keresse fel az www.childrenandnature.org honlapot



Fotó: Courtesy of Engin Gerçek/Studio Majo

Milyen gyakorlati tanácsokat adna ahhoz, hogy a gyermekek és szüleik több időt tölthessenek a természetben?

A Children & Nature Network azaz a Gyermekek és Természet Hálózat valamint a National League of Cities, a Városok Nemzeti Ligája partnerségre lépett egymással. Az USA több, mint 19000 nagyvárosának, városának és kistelepülésének polgármestere vesz részt a munkában. Az a célunk, hogy segítsük a városokat olyan természetben gazdag, jó helyekké válni a gyermekek és a családok számára, ami jó magának a természetnek is.

Azonban a fejlődés lehetősége túlnyomó részt egyéni döntéseken alapszik. Szülőként és nevelőként több időt tölthetnénk a gyermekeinkkel a természetben. Ez lehet olyan egyszerű dolog, mint rendszeres séta a közeli parkban, piknikezés, vagy megtanulhatjuk, hogyan kertészkedhetünk magashágásokban a ház mögött. Tegyük a szabadban töltött időt természetes és tervezett tevékenységgé – ha úgy tetszik, egészséges szokássá –, ami aztán az életünk részévé válik.

Ha be tudjuk illeszteni a futballt a naptárunkba, helyet találhatunk a szabadban eltöltött idő számára is. Soha nincs túl késő, vagy túl korán ahhoz, hogy megtanítsuk a gyermekeket és a felnőtteket kapcsolódni a külvilághoz, a szabad levegőhöz.

Lát fejlődést a témában?

Amikor Az utolsó gyerek az erdőben című könyvemet írtam, mindössze 60 olyan tanulmányt találtam, amiből bátran idézhettem. Ma a Children & Nature

Network kutató könyvtárában több, mint 1,000 tanulmány kivonata található. Ez egyike az eddigi jó híreknek. De számos egyéb előrelépés mellett, jelentősen megnövekedett a természet-közi óvodák száma, és fejlődik a zöld iskolaudvar mozgalom is.

Hogyan tudjuk informálni a gyerekeket a klímaváltozásról anélkül, hogy „túl sötétre festenénk a természet jövőjét”?

Az Amerikai Pszichiátriai Társaság a klímaszorongást úgy írja le, mint a „környezeti katasztrófától való krónikus félelem”. 2020-ban a Lancet egyik cikkében az volt olvasható, hogy a klímaszorongás tünetei között szerepel pánikroham, álmatlanság és kényszeres gondolkodásmód. Mindezt sok gyerek is átéli.

Az adatok önmagukban ritkán mozdítják el az embereket a tudatosságtól a cselekvésre. A fiataloknak feltétlenül ismerniük kell a környezeti ártalmakat, ugyanakkor szükségük van közvetlen élményekre is a természetben. Azért is, hogy élvezzék, és azért is, hogy ne csak elvont fogalmuk legyen a természetről. Lehet, hogy sokat tudnak a klímaváltozásról, és az Amazonas esőerdőinek pusztulásáról, de azt gyakran nem tudják, hogy milyen állatok élnek a közelükben lévő üres telken, a környékbeli tóban vagy parkban.

Ha mi magunk és gyerekeink közvetlenül kapcsolódunk a természethez, nemcsak megtanuljuk kezelni a természet elvesztésének hatásait, hanem elvethetjük – akár a szó szoros értelmében is – egy természetben gazdag jövő magvait is.

➤ Az eredeti cikk itt olvasható: earlychildhoodmatters.online/2021-18