DOĞADAKİ SON ÇOCUK- ALTI ÇİZİLİ SATIRLAR

* Birçok araştırma, Amerikalı ailelerin serbest zamanlarının azaldığını, televizyon ve bilgisayarın önünde geçirdikleri zamanın arttığını, beslenme alışkanlıkları ve hareketsiz yaşam biçiminden dolayı hem yetişkinler hem de çocuklar arasında obezliğe daha sık rastlandığını gösteriyor.
* Daha önce yapılan araştırmalara dayanarak, okul öncesi çocukların fiziksel hareketliliklerinin en iyi göstergesinin yalnızca dışarıda zaman geçirmek olduğunu ... ve çocukların kapalı mekanlarda hareketsiz bir yaşam sürmesinin zihinsel sağlık sorunlarına yol açabileceğini kesinlikle söyleyebiliriz.
* Doğada plansız bir şekilde geçirilen zamanın en büyük avantajlarından biri, hiçbir masrafının olmamasıdır. Bedava olduğu için işin içinde ciddi bir ticari kazanç yok. Bu araştırmaları kim destekleyecek? Çocuklar bisiklete binerken ya da yürürken fosil yakıt tüketmiyorlar, kimsenin nutuklarının esiri değiller, kimseye para kazandırmıyorlar.
* Doğa yoksunluğu arttıkça, doğayla doğrudan temas kurmanın fiziksel ve duygusal sağlık için temel öneme sahip olduğunu gösteren bilimsel kanıtlar da ortaya çıkmaya başlıyor. Örneğin yeni araştırmalar, doğa ile temasın Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu'nun (DEHB) belirtilerini azaltabileceğini, ayrıca bütün çocukların bilişsel yetilerini geliştirebileceğini ve olumsuz baskılara ve depresyona karşı dirençlerini artırabileceğini gösteriyor.
* Doğa yoksunluğu sendromu, doğaya yabancılaşmanın insana getirdiği maliyeti anlatır. Bunun içinde, duyuların daha az kullanılması, dikkat sorunları ve hem fiziksel hem duygusal hastalıkların oranındaki artış vardır.
* Bir şeyi adlandırmak onu tanımanın yollarından biridir.
* "Doğayla ilişki içinde olmanın insanın sağlığına, konsantrasyon yeteneğine, oyunlardaki yaratıcılığına ve çevre sorumluluğuna temel sağlayabilecek bir bağın gelişmesine olumlu etkileri" olduğunu kabul den sağduyulu bir yaklaşım öneriyor.
* Doğal alanların, en azından bahçelerin, sağaltıcı ve iyileştirici olabileceği düşüncesi aslında çağlar öncesinden süzülerek günümüze ulaşmış eski bir düşüncedir.
* Bahçecilik terapisi dışında, bugün kabul gören diğer bir sağlık koruma yaklaşımı da ev hayvanı terapisidir; özellikle de yaşlılar ve çocuklar için. Araştırmalar, deneklerin yalnızca bir akvaryumdaki balıkları seyretmelerinin, kan basınçlarını önemli ölçüde düşürdüğünü göstermiştir. Ev hayvanı sahibi olmakla kan basıncının azalması ve kalp krizleri sonrası hayatta kalma olasılığının artması arasında ilişki kuran başka araştırma sonuçları da var. Ev hayvanı sahibi olan kalp hastalarında ölüm oranının, olmayanların üçte biri oranında olduğu bulunmuş.
* Gerilimli bir deneyimin ardından doğa manzarası resimleri izleyen insanların sadece beş dakika içinde önemli ölçüde rahatladığını; kas gerilimlerinin, nabızların ve deri iletkenlik değerlerin hızla düştüğünü göstermiştir.
* Hareketsizlik, tüm dünyada ölüm nedenlerinin yüzde 60'ını ve hastalıkların yüzde 47'sini oluşturan bulaşıcı olmayan hastalıklar için büyük bir risk etkeni olarak görülüyor.
* Çocuklardaki obezlik televizyonla ve abur cubur yemekle ilişkilidir. Hastalık Denetim Merkezleri, çocukların televizyon izleme süreleriyle vücutlarındaki yağ oranı arasında doğru orantı bulunduğunu ortaya çıkardı.
* Çocuklar dışarıdayken fiziksel olarak daha etkin oluyorlar. Bu da içinde bulunduğumuz hareketsiz yaşam ve aşırı şişmanlık salgını çağında tam bir nimet.
* Norveç'te ve İsveç'te okul öncesi çocuklarla ilgili yapılan çalışmalar, doğal çevrelerde oynanan oyunların özel yararlarını gösteriyor. Bu çalışmalarda, her gün tipik, düz zeminli çocuk bahçelerinde oynayan okul öncesi çocuklarla, onlarla aynı sürelerde ama ağaçların ve kayaların arasında, doğal oyun alanlarının engebeli zeminlerinde oynayan çocuklar karşılaştırıldı. Bir yıllık bir sürenin sonunda, doğal alanlarda oynayan çocukların, başta denge ve çeviklik olmak üzere, hareket testlerinde daha başarılı oldukları bulundu.
* Doğal ortamlardaki "teneffüslerin" yetişkinlere de yarar sağladığı görülüyor. İngiltere'de ve İsveç'te araştırmacılar, ağaçlar ve yapraklar içeren, arazi manzaralı, doğal, yeşil ortamlarda çalışan koşucuların, spor salonlarında ya da başka yapı içi ortamlarda aynı miktarda kalori yakan insanlara göre kendilerini daha dinlenmiş, daha az tedirgin, daha az öfkeli ve daha az sıkkın hissettiklerini buldular. "Yeşil egzersiz" ile ilgili, temel olarak yetişkinlere odaklanan araştırmalar devam ediyor.
* Peki ya çocukların duygusal sağlığı? Fiziksel hareketsizliğin çocuklarda kalp hastalıkları ve benzeri olumsuz etkiler ortaya çıkarması genellikle yıllar alabiliyor, ama hareketsiz yaşamın sonuçlarından bir diğeri daha çabuk görülebiliyor: çocuklar depresyona giriyor.
* Doğanın duygusal yararlar sağlamasının nedenlerinden biri, yeşil alanların toplumsal etkileşimi teşvik etmesi ve böylece toplumsal desteği artırması olabilir. Örneğin, İsveç'te yapılan bir çalışma, açık hava mekanlarına erişimi olan yerlerde yaşayan çocukların ve anne babaların, trafik nedeniyle dışarıya erişimi kısıtlı olanlara göre iki kat fazla arkadaşları olduğunu gösteriyor.
* Doğada olmak, dünyayı bütünüyle terk etmeden kaçmanın bir yolu olabiliyor.
* Dışarıda oynamanın, ister bir akarsu boyunda isterse bir sokak arasında olsun, "çocukların sorunları çözme yöntemi" olduğunu bulmuş.
* Geleneksel kuklaların ve oyuncakların genellikle sınırları vardır. Bir oyuncak polis genellikle bir polistir; bir çocuk onu ender olarak başka bir şey yapar. Ama bir arazi söz konusu olduğunda çocuğun katılımı daha fazladır. Bu şekilde ona içinde olup biteni ifade etmenin çeşitli yollarını sunarsınız.
* Yaşamımızın kalitesini yalnızca kazandığımız şeyler değil, bunların karşılığı olarak ödediğimiz bedeller de belirliyor.
* "Herkese her yerde işlenmiş bilgi süprüntüleri sunmak uğruna bunca para ve saatlerce insan gücü harcayan ama dünyayı kendi başımıza keşfetmemiz için neredeyse hiçbir şey yapmayan bir toplumda yanlış olan bir şey vardır.
* " Bizler, özellikle de anneler ve babalar, bilgisayar deneyiminin ne kadar değerli olduğuna inandırıldık. Oysa biz ellerimizle yaptığımız işlerle tanımlı yaratıklarız." Öğrenmemiz büyük ölçüde ellerimizi kullanarak yapmaya, üretmeye, hissetmeye bağlı.
* Kuşkusuz en yakın arkadaşlıklar paylaşılan deneyimlerle gelişir, özellikle de bütün duyuların etkin olduğu ortamlarda. Doğayı duyular aracılığıyla keşfetmek (ya da yeniden keşfetmek), bir düzeyde, bir öğrenme ve yoğunlaşma yöntemidir. Yoğunlaşmak ise bir şeyin nasıl yapılabileceğini düşünmektense, o şeyi fiilen yaparken daha kolaydır.
* Başarısızlıklarımız bize şeylerin işleyişi hakkında derin, içsel bir anlayış veriyordu.
* Doğal anaokulundaki çocukların daha dikkatli, bedenlerini kullanmada daha becerikli ve kendi oyunlarını yaratmaya önemli derecede daha yatkın olduğu bulundu.
* Araştırmacılar ayrıca, doğal öğelerden çok oyun yapılarının baskın olduğu ortamlarda oynayan çocukların topluluk hiyerarşilerini fiziksel yetileri aracılığıyla kurduklarını gözlemlediler. Açık, çimenlik bir yere çalılar dikilmesiyle oluşturulan "bitkisel alanlar" da ise, oyunların niteliği çok daha farklıydı. Çocuklar daha çok düşleme dayalı oyunlar oynadılar ve toplumsal konumları fiziksel yeteneklerine daha az bağlı olup daha çok dil becerilerine, yaratıcılıklarına ve buluş yetilerine dayalı hale geldi. Başka bir deyişle, doğal oyun alanlarında, yaratıcılığı daha yüksek olan çocuklar lider oluyordu.
* Cobb 1977'de, yıllar süren ve (tam olarak bilimsel olmasa bile) özverili araştırmaların ardından, etkili kitabı Tbe Ecology of lmagination in Cbildbood'u (Çocuklukta Hayal Gücünün Ekolojisi) yayınladı. New York Üniversitesi Toplumsal Çalışmalar Yüksekokulu'ndan mezun olmasına rağmen bir toplumbilimci değildi; uzmanlığı, çocukların oyunlarını izlemek ve belgelemekle geçirdiği uzun saatlerden ve çocukların doğayla ilişkisi hakkında öğrendikleri üzerine düşünerek geçirdiği yıllardan geliyordu. Çözümlemelerinin büyük kısmını, farklı kültürlerde ve çağlarda yaşamış olan yaratıcı düşünürlerin özyaşamöykülerindeki çocukluk anılarından oluşan yaklaşık üç yüz ciltlik bir derlemeye dayandırmıştı. Vardığı sonuç, araştırdığı yaratıcı kişiliklerin neredeyse hepsinin buluş yeteneği ve hayal gücünün kaynağının erken yaşlardaki doğa deneyimleri olduğuydu.
* Edison’un ve Benjamin Franklin'in yaşamöyküleri modern sanayinin ve tasarımın temellerinin önce çocukluğun denizlerinden, ormanlarından ve çiftliklerinden yükseldiğini gösteriyor.
* Yaratıcılık mekanı olarak kırların ve ormanların yerini internetin aldığı iddia edilebilir, ama hiçbir elektronik ortam bütün duyuları harekete geçiremiyor. Microsoft şimdiye kadar doğanın koduna rakip olabilecek hiçbir şeyi satışa çıkarmadı.
* Eğitimin fiziksel dünyadan ayrılması süreci, hem yaşamı tehdit eden çocuk obezliğindeki müthiş artışla, hem de fiziksel egzersizleri ve doğa deneyimlerini zihinsel canlılık ve konsantrasyonla ilişkilendiren kanıtlardaki artışla aynı dönemde ortaya çıktı.
* Okul öncesi çocukların televizyon izlemekle geçirdiği günlük her bir saat, yedi yaşına geldiklerinde konsantrasyon sorunları ve başka dikkat eksikliği belirtileri göstermeleri olasılığını yüzde 10 artırıyor.
* Çalışmalar "yeşil" ortamda bakılan ve hava durumu ne olursa olsun her gün dışarıda oynayan çocukların daha iyi hareket eşgüdümüne ve konsantrasyon yeteneğine sahip olduğunu gösterdi.
* Doğal açık hava ortamlarının, yaratıcı oyunu teşvik etmenin ve çocukların yetişkinlerle yapıcı etkileşim olanaklarını geliştirmenin yanı sıra, dikkat eksikliği bozukluklarının belirtilerini hafiflettiğini buldular. Ortam ne kadar yeşil olursa olumlu etki o kadar fazla oluyordu. Buna karşılık, televizyon izlemek gibi kapalı ortamlarda ya da yapay zeminli, yeşil olmayan alanlarda gerçekleşen etkinlikler bu çocuklardaki belirtileri artırıyordu.
* Araştırmacılar ,evlerinin yakınında doğal bir alan bulunmasının konsantrasyon üzerindeki olumlu etkisinin, altı ile dokuz yaşlar arasındaki kız çocuklarında, erkek çocuklara göre çok daha belirgin olduğunu buldular. Kız çocukları genellikle ev manzarasının yeşil olması ölçüsünde daha iyi konsantre olabiliyor, dürtüsel davranışlarına daha iyi hakim olabiliyor ve hoşnutluk duygusunu daha uzun süre koruyabiliyorlar. Bu onların okuldaki başarılarına, akranlarından gelen baskılarla başa çıkmalarına ve tehlikeli, sağlıksız ve sorunlu davranışlardan kaçınmalarına yardımcı oluyor. Araştırmacılara göre kız çocuklarının bu durumda, yaşamlarında başarıyı besleyecek davranış biçimleri sergilemeleri olasılığı daha yüksek.
* Kız çocuklarını doğa manzarası olan odalarda çalışmaya ya da oynamaya teşvik edin.
* Çocukları açık havada, yeşil alanlarda oynamaya teşvik edin ve okullarından yeşil bahçelerde teneffüs uygulaması talep edin. Bu sonuncusu özellikle çocukların dikkatlerinin tazelenmesine yardımcı olacaktır.
* Yaşadığınız yerde ağaç dikin, bitki örtüsü oluşturun ve bunlara bakın ya da mülk sahiplerini bunları yapmaya teşvik edin.
* Semtinizdeki ağaçlara değer verin ve bakın. Ağaçlara değer vermek insanlara değer vermektir.
* Katılımcılara, yeşil ortamlarda geçirilen zamanın, çocuklarının dikkati üzerindeki etkileriyle ilgili olumlu ya da olumsuz deneyimlere sahip olup olmadıkları soruldu. Bir anne, bir süre önce hava güzel olduğu için oğlunu sabahları okuldan önce 30 dakikalığına yakındaki bir parka götürmeye başladığını söyledi. Burada "biraz zaman öldürme" olanağı buluyorlardı. Daha sonra şöyle söyledi: " İşe bakın ki, okula gitme konusundaki tutumu daha olumlu hale geldi. Geçen hafta ödevleri de daha iyiydi. Sanıyorum bunun nedeni parkta geçirdiği zamanın zevkli, huzurlu, sessiz ve sakinleştirici olması."
* Doğayı ve doğal oyunu çocuktan esirgemek ondan oksijeni esirgemek gibidir.
* Parklar giderek "oyunun ticarileşmesine hizmet eder hale geliyor.
* Moore "kamu kaynaklarının, serbest oyunlar oynanabilen ve farklı seçim olanakları sunan oyun alanları yerine spor alanlarına harcanması" yönünde yaygın bir uluslararası eğilim saptıyor ve şunu ekliyor: "Dünyanın her yanında kazanç amaçlı, kapalı mekan oyun merkezleri kuruluyor. Bu merkezler şimdiye kadar yalnızca sınırlı çeşitlilik içeren kaba bedensel hareketlere olanak sağlayabilmiş durumda." Bu süreçte bir yandan da boş araziler ortadan kalkıyor ve banliyölerdeki imar gelişiminin niteliği değişiyor.
* Araştırmalar gerçekten de, parklarda kendi hallerine bırakılan çocukların parkların engebeli kıyılarına, küçük vadilere ve yamaçlara, doğal bitki örtüsüne doğru çekildiğini gösteriyor. Bir park düzenli bir şekilde budanıp düzeltildiğinde, bir zamanlar çocukların oynadığı doğal kenarlar ve köşeler dönüşüme kurban gidebilir.
* Peki ya çocuklar serbest, planlanmamış zamanları olduğunda kendilerini nasıl hissediyorlar? Bir erkek çocuğu bana şöyle söyledi: "Kendimi çok özgür hissediyorum, sanki dünyada yapmak istediğim her şeyi yapabilirmişim gibi. Güzel bir duygu ... Ev ödevim olmadığını biliyorum, futbol çalışmak ya da ona benzer herhangi bir şey yapmak zorunda olmadığımı biliyorum. Dışarı çıkıp yürüyüş yapabilmek ya da bisiklete binebilmek gerçekten de güzel bir duygu."
* Miami'deki Kenwood İlkokulu'ndaki bir sınıfta, aralarında gelecekte iyi okullarda okumak ve iyi işler bulmak konusunda endişeli olanlar olup olmadığını sordum. Çocukların yarıdan fazlası elini kaldırdı. Bunlar dördüncü sınıf öğrencileriydi. Gözlüklerinin arkasında kaşları çatılmış ciddi bir kız çocuğu şöyle açıkladı: "Evet, pencereden dışarıya bakıp hayallere dalmayacaksın. Aklın ödevlerinden başka bir yerde olmayacak, yoksa asla üniversitede okuyamazsın." Burada önemli bir konu, anne babaların kendi zaman kullanımlarını nasıl modelledikleri, yani kendi meşgul yaşamları içinde zamanı nereye koyduklarıdır. Maryland, Potamac'da bir dokuzuncu sınıf öğrencisi olan Courtney lvins bunu oldukça açık bir şekilde anlattı. İnsanların yaşları ilerledikçe doğanın ihtişamını "giderek daha kolay gözden kaçırabildiği" kanısında. "Kar yağması demek okulun tatil olma olasılığının dışında, serüven de demek .... kardan adamlar, eskimo evleri ve kartopu savaşları." Ama gördüğü kadarıyla birçok yetişkin için "kar, yaşamın bir sürü zorluğundan biridir. Yollar kayganlaşır, trafik artar ve kaldırımları küremek gerekir. "
* Maryland Üniversitesi 'nde araştırmacılar, 1 981 ile 2003 arasında, çocukların tipik bir hafta içinde serbest etkinliğe ayırdıkları zamanın (okul, bakım ve benzeri şeylerle geçirilmeyen zaman) dokuz saatin üzerinde azaldığını ortaya çıkardılar. Çocukların kapalı ve açık mekanlarda serbest oyunla geçirdikleri zaman azalırken, bilgisayar kullanımları iki katına çıktı.
* Michigan Üniversitesi Toplumsal Araştırmalar Enstitüsü'nde yapılan zaman analizleri, on iki yaşına kadarki Amerikalı çocukların ders çalışarak geçirdikleri zamanın 1 981 ile 1 997 arasında yüzde 20 arttığını gösteriyor. Organize sporlardaki artışta olduğu gibi, ev ödevine ve etüt zamanına ayrılan zamanın artması da mutlaka kötü bir gelişme değildir; ama serbest zamanın ve doğal oyunun önünü kesmediği sürece.
* Televizyon en yavuz zaman hırsızı olmayı sürdürüyor. Kaiser Aile Vakfı ile iş birliğiyle sürdürülen ve 2005 ile 2006 yıllarında yayınlanan çalışmalar, altı aylıktan altı yaşına kadarki çocukların yaklaşık üçte birinin, televizyonun sürekli ya da çoğunlukla açık olduğu ev ortamlarında yaşadığını ortaya çıkardı. Sekiz ile on sekiz yaş arası çocuklar günde ortalama 6,5 saatlerini elektronik sistemlere bağlı halde geçiriyorlar. Bu haftada kırk beş saat eder ki, bir zamanlar bir yetişkinin haftalık çalışma süresi olarak kabul edilen süreden daha fazladır. Bu çalışmada aynı zamanda, çocukların ve gençlerin zamanlarının yaklaşık dörtte birinde, birden fazla elektronik ortamı aynı anda kullandıkları bulundu. Bu durum, araştırmacıların zamane çocuklarına Ç-kuşağı (çoklu-işlem kuşağı) adını vermelerine neden oldu.
* Zaman yoksulluğu algımızın en büyük nedenlerinden biri kuşkusuz, uzaktan kumandayı kumanda etmekteki görünür ba­şarısızlığımızdır.
* Çocuklarımızın doğada geçirdiği zaman boş zaman değildir; onların sağlığı için önemli bir yatırımdır.
* Korku, anne babaların kendi çocuklukların da yaşadıkları özgürlüğü çocuklarına sağlamalarının önündeki en üçlü engeldir. Korku, büyümekte olan bir çocuğun ihtiyaç duyduğu doğa nimetlerinden uzak kalmasına neden olan duygudur. Trafik korkusu, suç korkusu, yabancı korkusu ve doğanın kendisinden duyulan korku.
* Daha fazla iletişime ölesiye ihtiyaç duyan toplumumuzda, çocuklarına başka yetişkinlerle asla konuşmamayı öğreten ailelerin yol açtığı hasarı düşünün. Bu bir çocuğu nasıl etkiler?
* Bilgisayarlarla ilgili sorun, bilgisayarların kendileri değildir. Onlar yalnızca birer araçtır; sorun onlara olan aşırı bağımlılığın diğer eğitim kaynaklarına, örneğin doğaya ya da sanata yer bırakmamasıdır. Paramızı ve özenimizi eğitim elektroniğine akıttıkça, o kadar havalı olmasa da daha etkili olan araçları körelmeye bırakıyoruz.
* Hangi psikoloğa sorsanız söyleyecektir: Bağımlılığı olan bir hasta geldiğinde zaten utanmaktadır. Onu daha fazla utandırmaktan kaçınırsınız.
* Kampçılıkta yaşanan düşüş özellikle otuz yaşın altındakilerde belirgin. Bunun nedeni büyük olasılıkla bu insanların çocukken kamp yapmaya götürülmemiş olmasıdır.
* Bir anket, on kampçıdan dokuzunun doğaya olan ilgilerinin çocukken başladığını, ancak araştırmaya konu olan kamp gruplarının yarısından fazlasının yanlarında hiçbir çocuk olmadığını ortaya koyuyor.
* Araştırma aynı zamanda doğada oynanan serbest oyunun, yetişkinlerce organize edilen zorunlu doğa etkinliklerinden çok daha etkili olduğunu gösterdi.
* Çoğu çocuğun bir böcek dönemi vardır. Ben bundan hiç vazgeçmedim. Bir doğa bilimcinin yetişmesinde önemli olan şey sistematik bilgiler değil, doğru zamanda edinilen uygulamalı deneyimlerdir. Bir süre için eğitimsiz bir yabanıl olmak, adları ya da anatomik ayrıntıları bilmemek daha iyidir. Yalnızca arayarak ve düşleyerek uzun uzun zaman geçirmek daha iyidir.
* İzci önderleri izciliğin gençlere kişiliklerini geliştirmeyi, dinsel gelenekleri, rehberliği, başkalarına hizmeti, sağlıklı yaşamayı ve yaşam boyu öğrenmeyi öğreten bir eğitim programı olduğunu vurguluyorlar.
* Bir coğrafi alan doğal bütünlüğüne saygı gösterilmeden hızla değiştirilirse, çocukların erken yaşta toprakla bağ kurmaları tehlikeye girer. Çocuklar toprağa bağlanmazlarsa, ne doğanın sunduğu psikolojik ve manevi yararları alabilir ne de uzun vadede çevreye karşı sorumluluk hissederler. Bu bağ eksikliği, başlangıçtaki ayrılık duygusunu yaratmış olan koşulları ağırlaştırır ve böylece, çocuklarımızın ve doğal yaşamın birbirinden giderek uzaklaştığı acı bir döngüye güç verir.
* Bir çocuk, doğuştan gelen hayranlık duygusunu canlı tutmak için bunu paylaşabilecek en az bir yetişkinin refakatine, yaşadığımız dünyanın sevincini, heyecanını ve gizemini onunla birlikte yeniden keşfetmeye ihtiyaç duyar.
* Çocukluğun hayranlık duygusunu yeniden keşfetmek için kuşkusuz hiçbir zaman geç değildir. Çocuklarımızın doğayla bağ kurmalarını sağlamanın en etkili yolu bu bağı kendimizin kurmasıdır. Eğer anneler, babalar, büyükanneler, büyükbabalar ya da veliler zaten doğada zaman geçiriyorsa bunu daha fazla yapabilirler; kuş gözlemcisi, olta balıkçısı, doğa gezgini ya da bahçıvan olabilirler. Bir yetişkinin gerçek coşkusunu hisseden bir çocuk bu ilgiyi kendi içinde de geliştirecektir; gençlik çağına geldiğinde bunu kaybetmiş gibi davranacak olsa bile.
* Bir yetişkin için doğal merak duygusunu canlandırmanın diğer bir yolu, bir çocukla birlikte doğa hakkında bir şeyler okumaktır. Okumak televizyondan farklı olarak duyuları yutmaz ve düşünceleri dayatmaz. Okumak hayal gücünün ekolojisini uyarır. Tbe Jungle Book'u (Ormanın Kitabı), Tom Saııyer'ı ya da Huckleberry Finn'i ilk okuduğunuz zaman hissettiğiniz keşif duygusunu hatırlıyor musunuz? Kipling'in dünya içindeki dünyasını; Twain'in yavaş akan nehrini, gizli adadaki özgürlüğün ve kumun verdiği hissi, mağaranın derinliklerini? Çevre eğitimcileri ve çevre eylemcileri çocukluklarında etkilendikleri şeyler arasında tekrar tekrar doğa kitaplarını sayarlar.
* Yapıcı bir sıkıntı içinde olan bir zihinle olumsuz anlamda uyuşmuş bir zihin arasına önemli bir ayrım koymamız gerekir. Yapıcı bir sıkıntı yaşayan bir çocuk sonunda bir kitaba yönelecek, bir kale yapacak, boyalarını çıkarıp (ya da bilgisayardaki çizim programını açıp) yaratıcılığını sergileyecek ya da mahallesinde bir basketbol maçı yapıp ter içinde eve dönecektir. Anne babaların ve diğer bakıcıların çocuklardaki yapıcı sıkıntıyı desteklemek için yapabileceği bazı şeyler vardır. Bunlar genellikle çocukları doğaya karşı da daha açık hale getirir:
* Birincisi: Sıkılmış bir çocuk genellikle annesiyle, babasıyla ya da başka bir yetişkinle daha fazla zaman geçirmeye ihtiyaç duymaktadır. Hatta sıkıntı yakınmaları anne babanın dikkatini çekmeye yönelik çığlıklar olabilir. Anne babalar ve diğer yetişkinler çocukları için orada bulunmalı, video oyunları oynamakla ya da televizyon izlemekle geçirdikleri zamanı kısıtlamalı, onları bir kütüphaneye ya da uzun doğa yürüyüşlerine götürmeli ya da balığa çıkarmalı; kısaca hayal güçlerini ateşlemeye yetecek kadar uzun bir süre elektronik ortamdan ayrılmalarına yardım etmelidirler. İkincisi: Televizyonu kapatın. Ceza olarak elinden televizyon hakkı alınan bir çocuğun (başlangıçta yavaşça, daha sonra hayal gücünü kullanarak ve serbestçe) oynadığı oyunları izleyen her anne baba, zaman, sıkıntı ve yaratıcılık arasındaki bağlantıyı anlayacaktır. Televizyonda bir şey var; belki de o kadar çok ses ve görüntü sunuyor ki çocukların bunları kendi başlarına üretmelerine gerek kalmıyor. Üçüncüsü: Çocuğa sunduğunuz yönlendirme ile onun kendi can sıkıntısı arasında bir denge bulun. Çok fazla sıkıntı sorun olabilir ama çok fazla gözetim de yapıcı sıkıntıyı (ve ona eşlik eden yaratıcılığı) öldürebilir. Kafka "[öğrencilerim için] bir miktar plansız zaman planlarım; sadece çizim ya da resim yapabilecekleri, bir şeyler okuyup hayal kurabilecekleri ve özellikle de dışarı çıkabilecekleri, son teslim tarihlerinin ya da derslerin yerini tutan etkinliklerin olmadığı zamanlar" diyor. "Plansız zaman planlamanın kulağa çelişkili geldiğinin farkındayım, ama bunu yapmak zorundayım."
* Çocukların karşılaştığı en büyük sorunun, müthiş manzaralı ıssız doğa alanlarında deneyimlerinin olmaması değil, doğanın temel unsurlarıyla gündelik temastan yoksun olmaları olduğuna inanıyor.
* Bir anne ya da baba için bir gezi olan şey bir başkası için zorunlu bir asker yürüyüşü olabilir. Bu, çocuklar için de böyledir. Anne babalar, çocukları doğayla tanıştırmak ile onları doğaya itmek arasındaki ince çizgiyi görmelidirler.
* Modern yaşam duyularımızı daraltır; çoğunlukla görselliğe ağırlık vererek bir bilgisayar ya da televizyon ekranının boyutlarına indirger. Oysa doğa bütün duyularımızı güçlendirir. Duyular ise çocukların birincil, ana savunma hattıdır. Doğayla yeterince temas kuran, dünyayı dolaysızca görmeyi öğrenen çocuklar, gerçek tehlikeleri tespit etmelerine yardımcı olacak psikolojik hayata kalma becerilerini geliştirmeye daha eğilimli olabilirler. Dolayısıyla, daha sonraki yaşamlarında yersiz tehlike algılarına kapılma olasılıkları daha düşük olur. Doğada oynamak bir çocuğa içgüdüsel bir güven kazandırabilir.
* Çocuklarınıza yalnızca kötü şeylerden değil iyi şeylerden de söz edin: Kendilerini tehdit altında hissettiklerinde onlara yardım edebilecek yetişkinler bulmayı öğretin. Doğru güveni öğretmek korkuyu öğretmekten daha zordur, ama bunlar eşit derecede önemlidir.
* Bir annenin ya da babanın yapabileceği en iyi şey çocukla düzgün ve destekleyici bir ilişki içinde olmaktır, çünkü sağlam bir öz saygıya, öz güvene ve anne ya da babasıyla daha yakın bir ilişkiye sahip olan bir çocuğun kurban seçilmesi olasılığı daha azdır. Çalışmalarımız bunu gösteriyor. Saldırgan insanlar bu çocuklarla fazla uğraşmazlar, çünkü onların iyiyle kötüyü ayırt etme yetisine sahip, kolay kanmayarak ve aldanmayacak çocuklar olduğunu hissederler. Çalışmalarımız, kurban seçilen çocukların çoğunun duygusal olarak ihmal edilmiş olduklarını, son derece mutsuz ailelerden geldiklerini ya da başka birtakım yoksunluklar yaşadıklarını gösteriyor.
* Bazı Amerikalı eğitimcilerin ve politika üreticilerinin standartlarına göre Finlandiya'nın yaklaşımı mantığa aykırı görünür. Fin öğrenciler yedi yaşlarına kadar (Amerika' da neredeyse ihtiyarlık çağı) hiçbir okula gitmezler. Finlandiya yetenekli öğrenciler için hiçbir özel program sunmaz ve öğrenci başına harcaması ABD'ye göre daha azdır. Finlandiya eğitimcilerden ulusal müfredat şartlarını karşılamalarını istemekle birlikte, kullanacakları öğretim yöntemleri konusunda geniş bir özgürlük alanı sağlar. Ve Fin eğitimciler, bunu iyi dinleyin, oyunun gücüne inanırlar. Bu süreçte ABD'deki eğilim ise teneffüsleri ortadan kaldırmak yönündedir.
* Finlandiya çevre tabanlı eğitimi de teşvik eder ve sınıf deneyimlerinin önemli bir bölümünü doğal ortamlara ya da yerel topluluğun içine kaydırmış durumdadır.
* Çevre tabanlı eğitim doğa yoksunluğu sendromunun panzehirlerinden biri olabilir. Burada ana fikir, öncelikli ders mekanı olarak, doğal alanlar da dahil olmak üzere okulun çevresindeki bölgeyi kullanmaktır.
* Yirmi birinci yüzyılda ortaya çıkan teknolojik gelişmeler doğa incelemelerini büyük ölçüde kenara itmişken, giderek daha fazla eğitimci teknik yönelimli, ders kitaplarına dayalı fen eğitiminin başarısız olduğunu düşünmeye başladı.
* İdeal olarak, okullardaki doğa programları müfredatlarla ya da arazi gezileriyle sınırlı kalmamalıdır. Yeni okulların tasarımları doğal öğeler içermeli, eski okullara temel tasarım ilkesi doğa olan oyun bahçeleri eklenmeli ve daha önce anlatıldığı gibi, çevre tabanlı eğitim programlarında doğa koruma alanlarından yararlanılmalıdır.
* Sorunlu gençlere, özellikle de akıl sağlığı sorunları olanlara yönelik doğa eğitimi programlarıyla ilgili araştırmalar bu tür programların açık bir terapi değerinin olduğunu gösteriyor. Bu programlar ister geleneksel bir terapiye ek olarak, ister kendi başlarına bir terapi olarak uygulansın, olumlu etkiler gözleniyor. Hatta terapi olarak tasarlanmamış doğa programlarında bile olumlu etki görülebiliyor. Geçtiğimiz on yılda yapılan çalışmalar, macera terapisi programlarına katılanların özsaygı, önderlik, akademik başarı, kişilik ve toplumsal ilişki alanlarında gelişme kaydettiğini gösterdi.
* Kamp programları 1900'lerin başından beri duygusal sağlığı desteklemek için kullanılmıştır. Bir araştırmaya göre, özgüven artışı en belirgin olarak on yaşın altındaki çocuklarda görülmekle birlikte, her yaştan insanda gözlenmektedir.
* Önemli hedeflerden biri, ilkokul çocuklarının ana yolları geçmek zorunda kalmadan, evlerinden okullarına ve parklara bisikletle ulaşabilmelerini sağlamaktır.
* Açık alanların korunması, çocuk obezliği krizinin çözülmesine önemli katkı sağlayabilir. Hastalık Denetim ve Önleme Merkezleri'nin 2001 yılında yayınladığı bir rapor, " [Tipik şehirsel genişlemenin] yaya kaldırımlarına ve bisiklet yollarına yer bırakmaması sonucu aşırı kilolu, kalp hastalıklarının sıkça görüldüğü bir toplum olmamız" arasında bir ilişki olduğunu ortaya koydu.
* İbadet merkezleri potansiyel olarak, çocukları ve gençleri doğayla buluşturmakta okullardan daha önemli kurumlar olabilirler.
* Yaratımın amacı aslında bizi; çocukları ve hepimizi yaratıcıya yakınlaştırmaktır. Bir anne ya da baba olarak çocuklarınızı doğayı deneyimlemeye teşvik etmenizin nedeni doğanın şirin olması değil, çocuklarınızı şu anki insani var oluşlarından daha büyük, daha uzun ömürlü bir şeyle tanıştırmaktır.
* "Bilim, ne kadar yanılabileceğimizi bize sık sık hatırlatan insan etkinliğidir" diyor. Bilimciler yalnızca akla dayanırsa "işimiz anlamdan yoksun kalır. Bilimin belirli bir manevi bağlam içine yerleştirilmesi gerekir."
* Erkek çocuklar ağaçları ve ormanları genel olarak sevmeye eğilimliyken, kız çocuklar tek bir gözde ağaca bağlanmaya daha yatkınlar.
* Dışarıda kitap okuyun. Doğaya önem veren insanlar çocukluklarında etkilendikleri önemli şeyler arasında genellikle doğa kitaplarını gösterirler. Okumak, özellikle de dışarıda, örneğin bir ağaç evde yapılırsa, hayal gücünün ekolojisini harekete geçirir. Özellikle genç kahramanları olan doğa macerası kitapları bulun.
* Aile bağlarını güçlendirmek için doğayı bir müttefik olarak kullanın. Ormanlarda birlikte yürümek, çocuğunuzu dikkat çelici elektronik ortamlardan, reklamlardan ve akran baskılarından özgürleştirmenin, ayrıca anne baba ile çocuk arasındaki bağı güçlendirmenin en etkili yoludur. Büyükler çocukluklarını anlatırken, en iyi anıları olarak genellikle doğada yaşadıkları maceralarından söz ederler. O zaman dışarı çıkmaktan şikayet etmiş olsalar bile ! Eğer çocukken doğayı kaçırmışsanız şimdi bu şansa sahipsiniz.
* Korkuyla yüzleşin. Birçok semtte, yabancı tehlikesinin algısı, gerçeğini aşmış durumdadır. Çocuklarınıza yabancıları değil, davranışları izlemeyi öğretin. Aile psikoloğu John Rosemond'a göre, " Bir çocuğa yabancılardan uzak durmasını söylemek pek işe yaramaz. 'Yabancı' kavramı küçük çocukların kolay anlayabileceği bir kavram değildir. Çocuklara aslında, tehdit oluşturan davranış ve durumlara dikkat etmeyi öğretmemiz gerekir."