



KOÇ OKULU

Doğadaki Çocuk



**KOÇ OKULU, İLKOKUL
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ
VELİ BÜLTENİ
KASIM, 2022**

*Bir çocuk vardı, her gün evden çıkar,
Ve ilk gördüğü şey neyse ona dönüşürdü.
O şey onun parçası olurdu;
Gün boyunca ya da günün bir kısmında,
Ya da yıllarca ya da uzun yıl döngüleri boyunca.*
Walt Whitman



Harvard Üniversitesi'nde görevli biyolog Edward O. Wilson, 1980'lerin başında, tüm insanlar için tabiata veya canlı sistemlere karşı içgüdüsel bir yakınlık, kendiliğinden bağlantı kurma, bir arada olma eğiliminden bahsederek bir teori öne sürdü: **Biyofili**. Yunanca "biophili" sözcüğünden gelmektedir, bio sözcüğü hayat, philia sözcüğü de düşkünlük, sevgi anlamındadır. Bizler biyofiliye kısaca kolektif bilincimizin derinlerinden gelen, hayatını devam ettirme ve yaşamsal bağlantılar kurma çabası, diyebiliriz.

Doğuştan böyle bir eğilime sahip olmamıza ve kuşaklar boyunca dışarıda oynayıp deneyimleyerek büyütülmemize rağmen çocuklarımızın dışarıda oynama konusunda gitgide daha isteksiz olduğunu kaygıyla gözlemlemekteyiz.

Çocukların evde çok fazla zaman geçirmesiyle ilgili kaygılar sadece ülkemizde değil, dünyanın pek çok ülkesinde ciddi bir sorun olarak ele alınıyor. Hatta bu sorunun bir ismi de var: **Doğa Yoksunluğu Sendromu.**

Bu durumu bir sendrom olarak adlandırmak biraz abartılı gelebilir ancak günümüzde çocukların kapalı mekanlarda, dışarıda olduğundan çok daha fazla zaman geçirdikleri yadsınamaz bir gerçek. Bu değişim büyük ölçüde teknolojinin hayatımızdaki etkilerinin artmasından kaynaklanmakta. Bu durum ülkemiz için de ürkütücü bir risk haline gelmektedir.

Yazar Richard Louv, evde oyun oynamayı dışarıda oynamaktan daha çok sevdiğini ifade eden bir çocukla yaptığı görüşmeden bahseder. Çocuğa neden içeride oynamayı tercih ettiğini sorduğunda aldığı yanıt düşündürücüdür: "Çünkü elektrik prizlerinin hepsi içeride. Dışarıda hiç priz yok.". Elektronik cihazlarla etkileşim için harcanan son yıllarda inanılmaz derecede arttı. Çocuklar aynı oranda yapılandırılmış faaliyetlere yönlendirildi. Özellikle başarı odaklı çalışmalar arttı. Fakat açık havada yapılandırılmamış bir şekilde var olmanın önemi gözden kaçırıldı.

Çocuklara dışarıda oynamayı daha az tercih ettiren şeylerden biri de doğanın risklerine karşı artan ebeveyn kaygıdır. Çocukları dışarıda kontrol etmek daha zordur. Güneş yanığı olabilir, terleyip üşütebilirler. Ağaçtan düşebilirler. Böcek ısırıklarına ve alerjilere de açık hale gelirler. Her ne kadar kapalı mekanların potansiyel riskleri daha yüksek olsa da ebeveynler evin dışını çok tehlikeli olarak görürler. Aynı şekilde internet ve teknoloji ile büyüyen çocuklar için de iç mekan aktiviteleri daha kolay, daha güvenli ve hatta daha eğlenceli görünebilir.

Neden Dışarı Çıkalım?

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, hem çocuklar hem de yetişkinler için dışarıda vakit geçirmenin yararını, hatta gerekliliğini ortaya koymaktadır. Kimi araştırmalar herhangi bir dış ortamın yeterli olacağını, kimileri, bu ortamın ağaçların ve yaprakların olduğu “yeşil” bir yer olması gerektiğini iddia etmekte. Hatta kimi araştırmalar sadece bir yeşillik resminin bile psikolojik sağlığa fayda sağlayabileceğini göstermekte. Bu ufak farklılıklar bir yana, çalışmaların çoğu, dışarıda oynayan çocukların, kapalı alanlarda daha fazla zaman geçiren çocuklara göre daha başarılı, daha mutlu, daha dikkatli ve daha az kaygılı olduğu konusunda hemfikir.

Doğada iyileşmeyi sağlayan bilişsel ve psikolojik süreçlerin nasıl düzenlendiği belirsiz olsa da doğanın çocuklara hangi açılardan iyi geldiğini biliyoruz.



Doğa özgüven gelişimine yardım eder

Çocukların doğada oynadıkları oyunlar ve genel olarak vakit geçirme şekilleri, iç mekandaki etkinliklerine göre çok daha az yapılandırılmıştır. Arka bahçelerden parklara, yürüyüş parkurlarına, okul bahçelerine veya plajlara kadar çok sayıda dış ortamda sonsuz şekilde etkileşimde bulunabiliriz. Çocuğunuzun doğada nasıl hareket edeceğini, doğayla nasıl bir ilişki kuracağını seçmesine izin vermek, aynı zamanda eylemlerinin sorumluluğunu almasını da sağlar. Çocukların sağlıklı büyümeleri için işlevsel risklerle tanışmaları gerekir. Doğa onlara bu büyüme fırsatlarını sunar.

Doğa yaratıcılığı ve hayal gücünü teşvik eder

Doğada yapılandırılmamış oyunlar, çocukların çevreleriyle anlamlı bir etkileşime girmesine olanak tanır. Bu ilişki içinde çocuklar özgür düşünebilir, kendi etkinliklerini tasarlayabilir ve dünyaya daha yaratıcı yollarla ilişki kurabilirler.



Doğa sorumluluğu öğretir

Canlılar kötü muamele gördüklerinde ya da iyi bakılmadıklarında ölürlür. Bir çocuğa çevrelerindeki canlıların bakımından sorumlu olma fırsatı vermek, bir bitkiyi sulamayı ya da bir çiçeği kökünden koparmayı unuttuklarında neler olduğunu öğrenmelerini sağlar. Doğa, çocuklarımızın bayıldığı video oyunlarından daha az uyarıcıymış gibi gelebilir fakat çok daha fazla duyuyu harekete geçirir; dış ortamlardaki ilişkilerinizde görebilir, duyabilir, koklayabilir ve dokunabilirsiniz. Louv, "Gençler yaşamlarının giderek daha azını doğal ortamlarda geçirdikçe, duyuları daralır." diyor ve ekliyor "Bu da insan deneyiminin zenginliğini azaltır."



Doğa çocukları harekete zorlar

Doğayla etkileşime geçmek, kanepede oturmaktan daha fazla egzersiz yapmayı gerektirir. Çocuğunuzun bir spor kulübüne katılması ya da parkta bisiklete binmesi gerekmez; yürümek bile kan dolaşımını etkileyecektir. Egzersiz sadece çocukların sağlıkları için faydalı olmakla kalmaz, aynı zamanda çocukların daha rahat odaklanmalarını sağlar. Bu da özellikle dikkat ve dürtü sorunu olan çocuklar için çok faydalıdır.

Doğa çocukların düşünme becerilerini destekler

Doğa, çocuklarda başka hiçbir ortamın sağlayamayacağı benzersiz bir merak duygusu yaratır. Arka bahçelerde ve parklarda her gün doğal olarak meydana gelen olaylara şahit olmak, çocukların dünya ve dünyada süregelen yaşam hakkında sorular sormasını sağlar. Problem çözmeyi, kendi kendini kontrol edebilmeyi ve hedefe yönelik davranışı destekleyen bir grup bilişsel süreci içine alan yürütücü işlevler yaratıcılıkla gelişir. Hayal gücümüzü problem çözmek ve eğlenmek için kullanırız. Bu beceriler en iyi şekilde yapılandırılmamış zamanlarda öğrenilebilir ve geliştirilebilir.

Yani çocukların düşünme becerilerinin gelişmesi için tek başlarına ve diğer çocuklarla geçirebilecekleri yapılandırılmamış zamanlara ihtiyaçları vardır. Dışarıda olmak onlara bu önemli yaşam becerilerini uygulama fırsatı verir.

***"Doğadaki çocuk, soyu tehlike altında olan bir türdür ve çocukların sağlığı ile Yeryüzü'nün sağlığı birbirine sıkı sıkıya bağlıdır."* Richard Louv**

KAYNAKLAR

- Burdette, H.L., Whitaker, R.C., & Daniels, S.R. (2004). Parental report of outdoor playtime as a measure of physical activity in preschool-aged children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 158(4), 353-357. <https://doi.org/10.1001/archpedi.158.4.353>.
- Dopko, R.L., Capaldi, C.A., & Zelenski, J.M. (2019). The psychological and social benefits of a nature experience for children: A preliminary investigation. *Journal of Environmental Psychology*, 63, 134-138. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.05.002>.
- Gibson, J.L., Cornell, M., & Gill, T. (2017). A systematic review of research into the impact of loose parts play on children's cognitive, social and emotional development. *School Mental Health*, 9(4), 295-309. <https://doi.org/10.1007/s12310-017-9220-9>.
- Paci, S. (2020). Outside the walls: Exploring the benefits of outdoor-based learning for children's development. <https://educationstudies.yale.edu/sites/default/files/files/SPaci%20Capstone%202016.pdf>
- Türkoğlu, P. Biyofili Hipotezi: Doğa Neden İnsana Çekici Gelir?. (11 Nisan 2020). Alındığı Tarih: 19 Ekim 2022. Alındığı Yer: <https://evrimagaci.org/s/8524>