



KOÇ OKULU

Doğadaki Çocuk



KOÇ OKULU, İLKOKUL
REHBERLİK ve PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ
VELİ BÜLTENİ
MAYIS

 Vehbi Koç Vakfı



"Her çocuk doğayla bağ kurduğunda, geleceğin koruyucusu olur. Her yaprak, her çiçek, her böcek onun için bir hikâye anlatır."

Jane Goodall



Harvard Üniversitesinde 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 büyütölmemize rağmen çocuklarımızın dışarıda oynama konusunda gitgide daha isteksiz olduğunu kaygıyla gözlemlemekteyiz. Günümüzün dijital çağında, ekran başında geçirilen sürenin artması ve kentsel yaşamın getirdiği kısıtlılıklar, çocuklarımızın bu temel ihtiyacını karşılamasını zorlaştırabiliyor. Oysa son yıllarda yapılan nörobilim çalışmaları, doğayla temasın beyin gelişimi ve ruh sağlığı için vazgeçilmez olduğunu net bir şekilde ortaya koymaktadır." Ancak unutmayalım ki, bu durumu tersine çevirmek ve çocuklarımızı doğanın iyileştirici, geliştirici gücüyle yeniden buluşturmak için atabileceğimiz pek çok adım var.



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. Araştırmalar, doğadan uzak kalmanın çocuklarda dikkat eksikliği, hiperaktivite belirtileri, anksiyete ve hatta obezite riskinde artışla ilişkili olabileceğini gösteriyor." 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 zaman son yıllarda inanılmaz derecede arttı. Çocuklar aynı oranda yapılandırılmış faaliyetlere yönlendirildi. Özellikle başarı odaklı çalışmalar oldukça arttı. Fakat bunlar olurken açık havada yapılandırılmamış bir şekilde var olmanın önemi gözden kaçırıldı.

Ebeveyn Kaygıları ve Gerçekçi Yaklaşımlar:

Çocuklara dışarıda oynamayı daha az tercih ettiren şeylerden biri de doğanın risklerine karşı artan ebeveyn kaygılarıdır. Çocukları dışarıda kontrol etmek daha zordur. Güneş yanığı olabilir, terleyip üşütebilirler. Ağaçtan düşebilirler. Böcek ısırıklarına ve alerjilere de açık hale gelirler. Ebeveynler evin dışını çok tehlikeli olarak görebilirler. Oysa kapalı mekanların da kendine göre riskleri (hareketsizlik, aşırı ekran maruziyeti vb.) vardır. Önemli olan, riskleri tamamen ortadan kaldırmak değil, yönetmeyi öğrenmek ve öğretmektir.



Neden Dışarı Çıkalım?

Minik Adımlar, Büyük Farklar:

Doğayla Bağ Kurmaya Nereden Başlamalı?

- Hedef Belirleyin: Hafta içi her gün en az 30 dakika, hafta sonu ise daha uzun süreleri açık havada geçirmeyi hedefleyin. Bu, okul sonrası kısa bir park ziyareti veya hafta sonu bir doğa yürüyüşü olabilir.
- Basit Başlayın: Evinizin bahçesi, yakındaki bir park, sakin bir sokak veya okulun yeşil alanları bile ilk adım için harikadır. Önemli olan dışarı çıkmaktır.
- Teknoloji Molası: Ailece belirlenen "ekransız dışarıda olma" zamanları yaratın. Telefonları bir kenara bırakıp tamamen ana odaklanın.
- Rol Model Olun: Çocuklarınızla birlikte dışarı çıkın! Doğada vakit geçirmekten keyif aldığınızı onlara gösterin. Sizin hevesiniz onlara da bulaşacaktır.
- Mevsimi Kucaklayın: Haziran ayının sunduğu uzun günler ve güzel hava, dışarıda olmak için mükemmel bir fırsat!

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 iyiliğe fayda sağlayabileceğini göstermekte. Bu ufak farklılıklar bir yana, çalışmaların çoğu, dışarıda oynayan çocukların, kapalı alanlarda daha fazla zaman geçiren çocuklara göre daha iyi odaklanma becerilerine sahip, stresle daha etkin başa çıkabilen, gelişmiş uyku düzenine ve daha güçlü bir bağışıklık sistemine sahip, yaratıcı ve duygusal olarak daha dayanıklı oldukları konusunda hemfikir.

Doğada iyileşmeyi sağlayan bilişsel ve psikolojik süreçlerin nasıl düzenlendiği belirsiz olsa da doğanın çocuklara hangi açılardan iyi geldiğini biliyoruz. Örneğin, yeşil alanlarda bulunmanın beyindeki stresi azaltan ve dikkati artıran bölgeleri aktive ettiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır."



KOÇ OKULU

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 karşılaşılan küçük zorluklar ve başarılar, çocukların öz-yeterliliklerini artırır ve duygusal dayanıklılıklarını (resilience) pekiştirir.

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. Yapılandırılmamış doğal ortamlar, çocukları kalıpların dışında düşünmeye, farklı çözümler üretmeye ve karmaşık problemleri çözmeye teşvik eder; bu da 21. yüzyıl becerileri için temeldir.





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, duyuusal becerileri daralır." diyor ve ekliyor "Bu da insan deneyiminin zenginliğini azaltır." Bir bitkinin büyümesini gözlemlemek veya bir hayvanın bakımına yardımcı olmak, çocuklara yaşam döngülerini, ekosistemdeki karşılıklı bağımlılığı öğretir ve erken yaşta çevre bilincinin tohumlarını atar. Bu bilgi ve deneyimler, gezegenimizin geleceği için hayati önem taşımaktadır.



Doğa çocukları harekete zorlar

Doğayla etkileşime geçmek, kanepede oturmaktan daha fazla egzersiz yapmayı gerektirir. Çocuğunuzun mutlaka bir spor kulübüne katılması ya da parkta bisiklete binmesi gerekmez; yürümek bile kan dolaşımını olumlu etkileyecektir. Egzersiz sadece çocukların sağlıkları için faydalı olmakla kalmaz, aynı zamanda çocukların daha rahat odaklanmalarını sağlar. Doğada yapılan egzersizler 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 veya diğer çocuklarla geçirebilecekleri yapılandırılmamış zamanlara ihtiyaçları vardır. Dışarıda olmak onlara bu önemli yaşam becerilerini uygulama fırsatı verir. Psikolojide 'Dikkat Restorasyonu Teorisi' olarak bilinen yaklaşıma göre, doğal ortamlar zihinsel yorgunluğu gidererek odaklanma yeteneğini yeniler. Bu, özellikle yoğun öğrenme süreçlerindeki çocuklar için kritiktir. Son dönemde yapılan birçok çalışma, haftada en az 120 dakika (günde yaklaşık 20 dakika) doğada vakit geçirmenin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde belirgin olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Unutmayalım ki, toprağa dokunmak, ağaçlara sarılmak veya sadece bir parkta kuş seslerini dinlemek bile çocuklarımızın (ve bizim) iyi oluşuna yapılan değerli bir yatırımdır.

"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://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/485682>
- 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>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15(3), 169-182. [https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kiviranta, L., Lindfors, E., Rönkkö, M. L., & Luukka, E. (2023). Outdoor learning in early childhood education: exploring benefits and challenges. *Educational Research*, 66(1), 102-119. <https://doi.org/10.1080/00131881.2023.2285762>
- Louv, R. (2008). *Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder*. Algonquin Books.
- Türkoğlu, P. Biyofili Hipotezi: Doğa Neden İnsana Çekici Gelir?. (11 Nisan 2020). Alındığı Tarih: 19 Ekim 2022. Alındığı Yer: <https://evrimagaci.org/s/8524>
- White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H., & Fleming, L. E. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports*, 9(1), Article 7730. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>