

Mami, tati, já chci ven!

Představte si, že jste dítě a běháte po rozkvetlé louce. Jste ve voňavém lese plném zpívajících ptáků. Hrajete si v potoce. Skáčete do kaluží. Hladíte malého králíčka. Jak se cítíte?

Rodiče ke mně často chodí řešit uplakané, uvztekané a ukňourané děti. Obvykle už vyzkoušeli kdeco. Nešťastné miminko houpají, přebalují a převlékají, nosí je a kojí. Vzteklé batole či ukňouraného předškoláka respektují, vysvětlují a domlouvají mu; plní mu všechna přání, či naopak drží hranice. A když už je to na ně moc, občas i křičí, či potomka dokonce plácnou. Následně si to vyčítají. Špatná nálada se v rodinách cyklí a cesta z toho se těžko hledá.

A přitom je to někdy tak jednoduché: Miminko pláče? Batole se vzteká? Jděte ven, ideálně do přírody. Špatná nálada zmizí jako mávnutím kouzelného proutku.

NEJLEPŠÍ ANTIDEPRESIVUM

Pobyt mezi čtyřmi stěnami, či naopak v rušných ulicích je nepřírozený a malé děti jsou na (ne)přírozenost obzvláště citlivé. Venkovní prostředí, zejména přírodního rázu, působí naopak uklidňujícím dojmem. Malé dítě frustrované z nedostatku podnětů může rázem pozorovat listí třepetající se ve větru či oblaka plující po obloze. Poslouchat ptáky. Voní to tu, vítr čechrá vlasy a tamhle zrovna běží kočka.

Spousta vědeckých studií ukazuje, jak pozitivní vliv má příroda na naše fyzické i psychické zdraví. Pobyt, hra a odpočinek v přírodě snižují únavu z myšlení, obnovují pozornost a posilují schopnost soustředění. Blízkost přírody, ale i pouhý výhled na zeď nám zlepšuje náladu a pomáhá snížit stres, úzkosti či deprese.

OPRAVDU NEMŮŽOU SAMY VEN?

Přes naprosto jednoznačné výsledky výzkumů a přes to, že děti samy uvádějí, že trávení volného času venku je jejich nejoblíbenější aktivitou, tráví venku a v přírodě stále méně času.

Podle reprezentativního výzkumu Nadace Proměny z roku 2016 tráví české děti (7-15 let) téměř 92 % veškerého času v různých interiérech. Naopak před různými obrazovkami stráví času výrazně více, a tento čas se s určitými sezonními i jinými výkyvy stále navyšuje. Proč jsou děti pořád „zalezlé“?

BENEFITY POBYTU V PŘÍRODĚ PODLE VÝZKUMŮ

- Studie z Illinois ukázala, že dvacetiminutová procházka po parku dokáže zlepšit soustředění dětí s diagnózou ADHD srovnatelně s farmaky.
- Nizozemská studie lékařských záznamů více než 300 000 lidí ukázala, že lidé žijící v prostředí s větším množstvím zeleně v okolí bydliště vykazují významně nižší výskyt 15 z 24 zkoumaných kategorií nemocí. Výskyt žádné z nemocí nebyl vyšší. Rozdíl ve výskytu některých diagnóz (migrény, infekce dýchacích cest, bolesti zad...) byl markantní, u dětí ještě více než u dospělých.
- Norský výzkum ukázal, že pěti až sedmileté děti, které si hrály v přírodním prostředí, vykazovaly významný nárůst motorické zdatnosti a měly lepší rovnováhu a koordinaci pohybů v porovnání s dětmi, které si hrály na tradičních hřištích.
- Studie z amerického venkova ukázala, že děti, které žijí na místech s větším množstvím zeleně, jsou odolnější vůči stresujícím životním zážitkům. Události jako hádky v rodině, rozvod či problémy ve škole sice i jim přinášejí psychický neklid, ale v menší míře než u dětí žijících na místech s menším množstvím zeleně.



V ČEM PŘÍRODA DĚTEM POMÁHÁ

Mezi čtyřmi stěnami jsou malé děti podněťově frustrovány a věší se na vás – jediný živý, hýbající se objekt. V rušném prostředí města se naopak snadno přehltí množstvím zrakových a sluchových podnětů i dalších informací: doprava, blikající reklamy, spousta lidí, prach, hluk...

My dospělí jsme zpravidla o něco odolnější, ale zase jsme častěji vyčerpáni potřebou zaměřené pozornosti: obyčejné zanášení údajů do tabulky vyžaduje značné mentální úsilí. Nevědomá pozornost je naproti tomu bezděčná, spontánní, nevyžaduje zapojení naší vůle – pták, jenž proletí těsně kolem nás, si pozornost vezme tak nějak sám o sobě.

Abychom obnovili svou kapacitu zaměřené pozornosti, je třeba dostat se do prostředí, které naši pozornost přitáhne samo. Manželé Kaplanovi, kteří v 80. letech 20. století teorii regenerace pozornosti v přírodním prostředí formulovali, hovoří o fascinaci, jež může být tvrdá či měkká.

Tvrdá fascinace zaplní celý obsah našeho vědomí; vyvolávají ji velmi intenzivní podněty – z těch městských třeba skvělý koncert, z přírodních pohled do propasti či pohled na jedovatého hada, z něhož nejsme schopni spustit oči. Oproti tomu měkkou fascinaci vyvolávají méně intenzivní podněty a bývá spojena i s estetickým prožitkem. Zažíváme ji třeba ve voňavém lese či na louce plné květin a motýlů, kolorováno azurem v pozadí.

Tvrdá fascinace regeneruje zaměřenou pozornost, avšak neumožňuje dostatečně vnitřní reflexi a zklidnění. Měkká fascinace umožňuje obojí: zatímco se kocháme, můžeme též uvažovat nad svými záležitostmi, být v kontaktu se sebou samými. Přírodní prostředí je pro měkkou fascinaci ideální. Když jdeme do přírody, vzdálíme se od domova, od svých problémů a denních starostí. Chodit do přírody je proto velmi cenné nejen pro naše fyzické zdraví, ale i pro psychickou pohodu.

Když se výzkumníci ptali samotných dětí, zmiňovaly nepřízeň počasí, nedostatek času a spoustu učení. Stěžovaly si, že venku nemají s kým být, a také že je nechtějí pouštět rodiče. Rodiče pak zmiňovali jako hlavní překážku hraní počítačových her, sociální sítě a internet. Dále přiznali, že se bojí děti pouštět ven kvůli nebezpečí, které jim hrozí od cizích lidí a od aut.

Z mých rozhovorů s rodiči se zdá, že je obojí provázáno: čím víc se bojí děti pouštět ven, tím snáze jim povolují elektroniku. Někde to bylo lepší v době pandemických opatření, kdy odpadla řada organizovaných volnočasových aktivit. Spolu s uvolněním

opatření se však vše začalo postupně vracet do obvyklých kolejí.

Proč děti nechceme pouštět samotné ven? Čeho se tak bojíme? Kriminalita nevzrostla a dopravních nehod je dokonce výrazně méně, než když jsme byli malí my. Aut přibylo, ale jezdí se bezpečněji. Vysvětlení nespočívá ve faktech, ale ve společenských změnách a v naší psychice. Úzkostnost lidí stoupla, což je patrné nejen na výrazně zvýšeném množství diagnóz úzkostných poruch. Pokud se rodiče nebojí přímo o děti, bojí se často společenského odsouzení za „nezodpovědnost“. Normou se zkrátka stalo děti dozorovat. Rodiče ovšem obvykle nemají čas vysedávat dlouhé hodiny na hřištích. Lepší to je, dokud jsou mámy či tátové na rodičovské dovolené, ale po ní nastává kolotoč práce a péče o domácnost a dny dětí zaplní škola, domácí úkoly, kroužky a tréninky.

HLAVNĚ NERISKOVAT

Když se ptám dnešních rodičů na nejhezčí vzpomínky z jejich dětství, často vyprávějí zážitky, v nichž si s partou hrají za humny na indiány či zálesáky, skáčou do rybníka, schovávají se v lese. Občas se objeví i zážitky vyložené adrenalinové (rozmrzá Úpa a my se vozíme na ledových krách).

Vývojová psycholožka Mariana Brussoni z univerzity v Britské Kolumbii shrnuje, že nejoblíbenější vzpomínky na hru se téměř vždy odehrávají ve venkovních kulisách a velmi často zahrnují nějakou formu rizika. Téměř nikdy naopak nejsou přítomni dospělí. Lidé popisují tyto chvíle jako radostné, zmiňují svobodu, pohyb, přírodu, kamarády, hlasitý projev. Když se však rodičů, kteří se právě zasnili nad vzpomínkou na takovou hru, zeptám: „A svým dětem byste to dovolili?“, nejčastěji odpoví: „Nikdy!“

Brussoni, která se profesně věnuje právě výzkumu prevence zranění, spočítala, že pokud své děti ponecháme samotné venku každý den tři hodiny, budou potřebovat lékaře průměrně jednou za deset let a pravděpodobně půjde pouze o drobné ošetření. Naopak při sportovních aktivitách vedených dospělými jsou zranění výrazně častější: žádný trenér totiž nemůže znát dítě tak dobře, jako se zná ono samo. Právě tato znalost a umění s ní nakládat je nejúčinnější prevencí. Přesto se bojíme méně, když je dítě s trenérem. Důvěřujeme tolik jejich profesi, nebo nás případné zranění tolik neděsí, protože nejsme v tu dobu za dítě zodpovědní my, ale někdo jiný? ●

Pavla Koucká

Autorka je psycholožka a bioložka.

Zdroje:

jdeteven.cz/cz/publikace-ke-stazeni
www.vyzkum-mladez.cz/zprava/1568036387.pdf
www.szu.cz/uploads/documents/chzp/odborne_zpravy/OZ_16/OZ_zivotni_styl.pdf
www.youtube.com/watch?v=dcy8bX9RTg