Jak realizować zalecenia terapeutyczne w lesie?

Rodzice, terapeutki, terapeuci dostają różne wskazówki do pracy z dziećmi. Zalecenia te najlepiej realizować w naturalnych warunkach i poprzez zabawę. Każdy z nas najskuteczniej i najchętniej się uczy jeśli coś wywołuje w nim przyjemne emocje, wzbudza zaciekawienie.

Jedną z ważniejszych potrzeb dzieci jest...ruch. Swobodne poruszanie się, bieganie, wspinanie się rozwijają sprawność fizyczną, koordynację ruchową a także zaufanie do siebie co za tym idzie adekwatną samoocenę. W lesie dziecko ma dużą przestrzeń do poruszania się a rodzic nie musi się obawiać zagrożeń typu samochód nawet, gdy maluch rozpędzi się. Świeże powietrze i ruch wpływają pozytywnie na samopoczucie nie tylko dzieci, ale i dorosłych. Wiadomo, że nastrój rodziców wpływa na dzieci i odwrotnie. Istotne jest też odcięcie od hałasów miasta, gdzie hałas jest czynnikiem stresogennym, od nadmiernej ilości bodźców w postaci reklam, ludzi, natłoku towarów w sklepach, ogólnego pędu. Las daje możliwość odreagowania nagromadzonych napięć, wyciszenie. Nie wydając pieniędzy, nie produkując śmieci idziemy z dziećmi na leśne przygody. W zależności od wieku mogą to być różne formy zabaw, aktywności.

Można zacząć od zbierania podobnych elementów, to zabawa dla około 2 latków. Kierujemy bezpośrednio do dziecka polecenie „poszukaj podobny" i pokazujemy np. szyszkę. Nasz maluch szuka szyszek, które wrzuca do worka. Starszym dzieciom można zwiększać poziom trudności podając nazwy drzew i jakie liście mają szukać, pokazując wcześniej dany liść. Ćwiczymy wówczas percepcję wzrokową, spostrzegawczość wzrokową.

Maluchy do worka mogą wkładać różne skarby, które znajdują – liście, szyszki kamienie, gałązki, kawałki kory itd. Następnie dziecko z zamkniętymi oczami wkłada rączkę do worka i losuje jeden rekwizyt lub sami dajemy dziecku do rączki i ma zgadnąć co to jest. Możemy dodać do tego troszkę magii i wyjmując z woreczka np. kamień powiedzieć „abra kadabra to czary i magia i mam teraz...powiedz mi co to jest?", można też wymyślić swoją wersję czarodziejskiego zaklęcia. Ćwiczona jest percepcja dotykowa oraz motoryka mała. Starsze dzieci mogą układać mandale z leśnych znalezisk albo zrobić mamę z szyszek i liści, rozwijają kreatywność. Jak już mamy różne leśne skarby pozbierane można pobawić się w sklep z leśnym asortymentem.

Poznawanie świata za pomocą jak największej ilości zmysłów... Można stanąć w ciszy z dzieckiem w lesie albo położyć się. Zamknąć oczy i nic nie mówiąc przysłuchiwać się różnym odgłosom. Po chwili opowiadać sobie co się słyszy – ptaki, szum wiatru, może samochody w oddali itd. Spróbować wskazać z której strony dochodzą dźwięki. I rozwijanie percepcji słuchowej zaliczone. Dotyk… Zdejmijmy buty, skarpetki i pochodźmy z dziećmi na bosaka zwracając co

czują nasze stopy krok po kroku. Jak inaczej czuje się dotyk mchu a jak stanie się na liściach czy leśnej drodze. Jak inaczej czują nasze dłonie i stopy – stawanie na danym podłożu a później dotykanie ręką. Nos – ile daje nam wrażeń. Wąchajmy las. Liście na drzewach i te suche leżące. Jak pachnie kora drzewa, żywica, ziemia, grzyb, kamień. Czy podobają się te zapachy? Z czym się kojarzą? Jeśli mamy malucha, który jest jeszcze w wózku, ale już siedzi i rozgląda się po świecie można dawać do rączki różne leśne skarby mówiąc jakie to jest np. kamień jest twardy, igła sosnowa ostra- kłuje, dać powąchać, przyłożyć do ucha, pokazać jak dwoma kamieniami można uderzać o siebie. Nie zdziwmy się jak maluch będzie wyrzucał z wózka i obserwował co się dzieje – to znaczy, że wszystko w porządku z nim. Obserwowanie skutków swojego działania jest przecież fascynujące. Drodzy rodzice jeśli znacie się na roślinach, ziołach jadalnych to koszyki w dłoń i wspólne szukanie i zbieranie. Ile radości daje zjedzenie czegoś co się samemu znalazło. Zaczyna się czas na młode pokrzywy. Będzie mięta. A o innej porze roku można zbierać poziomki, jagody. A to ćwiczymy percepcję wzrokową. Poszerzamy dzieciom zakres wiadomości o otaczającym świecie. Rozwijamy koncentrację uwagi.

Sprawne dziewczyny i chłopaki. Wspinanie się po drzewach, chodzenie po kładce przez strumyk. Jeśli dzieci mają trudności to można podać rękę, asekurować, obserwować na ile są gotowe. Starać się nie hamować ich, pamiętając, że bezpieczeństwo jest najważniejsze. Przez chodzenie po drzewach dzieciaki uczą rozwijają sprawność motoryczną, koordynację ruchową, poznają granice możliwości swojego ciała. Są to dla nich wyzwania ze sporą dawką emocji co daje dużą frajdę i zachęca do dalszych prób. Dla mniejszych dzieciaków można ułożyć z gałęzi linię i zadaniem będzie przejście po niej, tu też ćwiczona jest koordynacja ruchowa, równowaga. Rozwijamy dalej sprawność i koordynację wzrokowo-ruchową przez rzucanie do celu. Układamy z dziećmi z patyków krąg i rzucamy do niego szyszki, zwiększając poziom trudności przez oddalanie się lub zmniejszanie kręgu.

To są przykładowe zabawy, zadania, wyzwania, które mogą pobudzić do wymyślania kolejnych. Każda z nich rozwija różne sfery. Ale najważniejsze jest wspólne spędzanie czasu w naturze.

I na każdym kroku uczymy szacunku do przyrody – bierzemy liście, które opadły a nie urywane z drzewa, przyglądamy się norkom zwierząt, ale nie pozwalamy, aby dzieci wkładały coś do nich, zwierzątka omijamy. Przyszliśmy w miejsce, gdzie jesteśmy gośćmi.

Opracowała:
Martyna Piesiewicz
psycholog