

Pust'te děti na čerstvý vzduch!

Dnešní děti si už neumějí hrát venku. Nelezou na stromy, nepořádají šiškové bitvy, neskáčou gumu. Jak se to ale mají naučit, když k tomu nemají podmínky ani příležitost?

Ještě před dvaceti lety byl pohyb dětí venku samozřejmostí, v dnešní době je ale všechno jinak. Svou roli při tom hraje velké pracovní vytížení rodičů a jejich nedostatek času na dítě, ale také všudypřítomnost techniky. Ta nám sice v soukromé, pracovní i komunikační rovině usnadňuje život, jenže zároveň nás nechává velmi lenivět.

Tento způsob života se samozřejmě přenáší i na děti, a to aniž by si to dospělí vždy dostatečně uvědomovali. A tak kolem sebe vidíme, jak již docela malé děti komunikují prostřednictvím mobilů a tráví čas u televize nebo i u počítače, přitom jsou ale silně ochuzeny o spontánní pohybové aktivity, o experimentování a improvizování v přírodě i o radost z poznávání a objevování nových věcí. Také čím dál víc ztrácejí přirozené osobní kontakty z dětské party, které jsou tolik důležité pro rozvoj sociálních dovedností, vyjadřovacích schopností, empatie apod.

Pohyb a pobyt v přírodě je nenahraditelný

Kromě toho, že je dítě na čerstvém vzduchu, učí se skrze přírodu poznávat samo sebe i komunikovat se světem. Poznává přiměřeně ke svému věku zákonitosti přírody, učí se vnímat živou i neživou přírodu, přijímat ji, respektovat ji. Příroda je pro děti inspirující -jejím zkoumáním se rozvíjí fantazie, představivost, smyslové vnímání, emocionální vývoj. V neposlední řadě přispívá příroda k duševní vyrovnanosti a pohodě.

Zvláště předškolní děti by měly mít co nejvíce možností k pobytu a pohybu v přírodě. Je to naprosto zásadní vzhledem k jejich věku a potřebám. Proč? Protože v tomto věku z vývojového hlediska dominuje růst, vyžívání tělesných funkcí, ale také (sebe)poznání. Pokud je dítě jednostranně zatěžováno intelektuální zábavou nebo jednostranným pohybem (např. v určitém sportu), často dochází k celkovému oslabení tělesného systému, což pak může dítě trápit, např. v podobě bolestí zad, po celý život.

Vyjít vstříc pohybu a temperamentu dítěte

Pohybové schopnosti dětí vycházejí z jejich vrozených dispozic a jejich temperamentu.

Záleží na rodičích (potažmo na vychovatelích a učitelích), jakým způsobem je budou rozvíjet.

Dítě v předškolním věku může být pohybově velmi aktivní - může lyžovat, jezdit na kole, bruslit, plavat apod. To všechno je v pořádku, pokud ovšem na dítě nejsou kladeny nepřiměřeně vysoké nároky. A pokud má dost času, aby bylo v přírodě také jen „samo se sebou“.

Jak takové potřeby dětí řeší současní rodiče?

Současné děti někdy až zoufale postrádají kontakt s přírodou. Ohrožuje to jejich vývoj v mnoha ohledech. Dostatek volného pobytu venku posiluje imunitu, zlepšuje pohyblivost i schopnost improvizace a manuální zručnost. Navíc je prevencí problémového chování včetně typických abnormalit, jakými jsou hyperaktivita, impulzivita nebo problémy se soustředěním.

Tak např. paní Martina, maminka téměř pětileté Rozárky, vychází z toho, že její dcerka je mimořádně aktivní dítě: „Ve čtyřech měsících jsme začali chodit na plavání. Dcerka nemá vůbec strach z vody, musím na ni dávat pozor, protože když vidí vodu, vrhá se do ní bez rozmyslu. Dnes už sama přeplave bazén, ráda a dobře plave i pod vodou. Od dvou let dochází na různé kroužky, které s jejím věkem a zájmem přibývají, např. balet, kde se učí rovnému držení těla a posiluje svalstvo. Navštěvuje také podobný další kroužek, folklorní tanec. V rámci nácviku tradičních tanců nacvičuje tanečky a dětské hry v kombinaci s lidovými písněmi a říkadly, prohlubuje si zájem o hudbu a lidové tradice. Jinak se ale také snažíme být často jen tak venku, a to za každého počasí. Chodíme na procházky, v zimě sáňkujeme, bruslíme, Rozárka ráda jezdí na kole, koloběžce, hraje míčové hry. Je na pohyb zvyklá, nerozpláče se nad každou odřeninou. Je otužilá. Nevadí jí v zimě sníh v očích, nestěžuje si, že by jí byla zima. Sama se sprchuje ráno a večer studenou vodou, už inspirovala i některé své kamarády, jen babička ještě odolává... Jednou týdně chodíme do sauny, která jistě přispívá také k jejímu zdraví, dcerka je minimálně nemocná. Proč to všechno děláme? Inu, vidím na ní, že jí to prospívá, je zvědavá a samostatná. A hlavně - když se dostatečně nevyběhá, nemůže se soustředit na duševní aktivity a večer také nemůže usnout.“ Marta, maminka sedmiletého Tomáše, má jinou zkušenost: „Náš Tom je založen docela nesportovně. Jeho zájmem není typické klukovské závodění, běhání, lezení po stromech. Velmi ho ale zajímá příroda, a to v tom smyslu, že si podrobně prohlíží každého brouka, mravence, housenku a další živočichy, které v přírodě objeví. Například bezpečně pozná larvy komárů ve vodě. Nakoupili jsme mu přírodovědné knihy a v jeho zájmu jej podporujeme, přičemž se snažíme, aby ho maximálně pěstoval právě venku. Tak je s přírodou v kontaktu, který vychází z jeho naturelu, a vlastní pohyb dohání hlavně občasnou jízdou na kole s otcem nebo při našich rodinných výletech.“

Nelez tam, spadneš!

S pohybovými aktivitami dětí jsou samozřejmě spojená i určitá rizika, která vnímáme každý jinak. Zpravidla u rodičů jedináčků, starších rodičů nebo prarodičů je patrná větší úzkostlivost, „aby se dítěti nic nestalo.“

Vzpomínám si, když byla moje dcera předškolního věku, doprovázela babička její výpravy slovy: „Nelez tam, spadneš, něco si zlomíš! Neběhej tak rychle, upadneš, odřeš si koleno!“ Babička to jistě nemyslela špatně, měla jen starost, na druhou stranu nedomýšlela, co může častým napomínáním způsobit. Neuvědomovala si, že s věkem dítěte se posouvají i hranice jeho pohybových schopností a přijímání větší samostatnosti. Pokud může stále více důvěřovat vlastnímu tělu, vyvíjí se u něj přiměřené sebevědomí a sebedůvěra.

Pokud dítě ve školce spadne z průlezky a zraní se, je to právně omluvitelné. Pokud spadne ze stromu, může to mít pro učitelku velmi nepříjemné následky.

K tomu, abychom u dítěte zdárně rozvíjeli pohybové dovednosti a zároveň ho učili samostatnosti, musíme mu dát dostatečný prostor. Zároveň musí cítit, že my dospělí v jeho schopnosti věříme a jsme tady pro něj v případě nezdařených pokusů.

Výstižně tento fakt vystihují autorky S. Horáková-Hoskovcová a L. Suchochlebová-Ryntová v knize „Výchova k psychické odolnosti dítěte“ (Grada, 2009): „V zájmu samostatnosti dítěte je nutná uměřená bezpečnost i přijetí určitého rizika. V některých rodinách jsou na bezpečnost kladeny příliš vysoké nároky.

Přehnaná ochrana však brání dětem v rozvoji samostatnosti. I když je to velmi těžké, musíme jako rodiče přijmout fakt, že dítě neubráníme před všemi nástrahami světa, i kdybychom se rozkrájeli. V určité chvíli už ho nebudeme moci chránit a jediné, co pro dítě můžeme udělat, je vybavit jej pro budoucnost co nejlépe jeho vlastní samostatností“.

A skutečně se ukazuje, že k úrazům paradoxně častěji přicházejí děti, které byly příliš dlouho pod bedlivým dozorem rodičů, a proto později nezvládly vlastní odpovědnost, nenaučily se dobře odhadnout míru rizika.

Paradoxy institucionálního uvažování

Zatímco v rodině o míře a bezpečí pohybových aktivit rozhodují rodiče, ve školách a školách je tomu jinak. Učitelky podléhají „vyššímu velení“. Uvedu vlastní zkušenost: Jako učitelka MŠ jsem byla jednou v odpoledních hodinách s dětmi na školní zahradě, dobře vybavené průlezkami, houpačkami, kolotočem, pískovištěm a také spoustou ovocných stromů. Dva pětiletí chlapci (dvojčata) z ničeho nic vylezli strom, v jehož větvích se pohodlně usadili a řešili své „důležitosti“. Vzhledem k tomu, že se mi strom zdál stejně (ne)bezpečný jako průleзка, nijak jsem jim v jejich počínání nebránila, jen jsem je bedlivě sledovala. Po chvíli si pro ně přišla jejich maminka společně s matkou dalšího z dětí. Vyslechla jsem jejich krátký rozhovor: „Tobě nevádí, že jsou tvé děti na stromě?“ „Nevadí. Naopak, jsem ráda, že moji kluci na ten strom umějí vylézt.“ Obě matky jasně vyjádřily svůj postoj.

Samozřejmě se nabízí otázka, zda v mateřské škole mohou lézt děti na stromy. Dle bezpečnostních předpisů nikoliv. Pokud dítě spadne (pod dohledem pedagoga) z průlezky a zraní se, je to právně omluvitelné. Pokud spadne ze stromu, dle předpisů tam nemělo co dělat a pro učitelku to může mít velmi nepříjemné následky. Tím se dostáváme k širšímu pohledu, k otázce postoje celé společnosti. A ten je bohužel velmi, velmi nevyvážený. Nakolik chráníme právo dítěte na pobyt a pohyb v přírodě, když víme, že je pro dítě tak zásadní? Nezbyvá než konstatovat, že nejvíc záleží na „osvícenosti“ a příkladu rodičů, na tom, jaký mají oni sami vztah k pohybu, k přírodě a ke sportu. A jakým způsobem k těmto aktivitám vedou své děti.

<http://www.rodina.cz/clanek9691.htm>