

DLACZEGO DZIECI SPĘDZAJĄ CORAZ MNIEJ CZASU NA ZEWNĄTRZ?

Anna Wierzbicka

Abstrakt. Coraz rzadsze korzystanie z natury przez młodych ludzi jest zauważalne w krajach rozwiniętych niezależnie od kontynentu. Chodzi nie tylko o wycieczki do lasu, czy nad wodę, ale też o przebywanie na podwórku. Przyczyny tego zjawiska są przedmiotem badań od około 10 lat. Wśród przyczyn tego zjawiska uczeni wymieniają: brak miejsc do zabawy, brak wolnego niezorganizowanego przez rodziców czasu i konkurencja ze strony rozrywki (screen time).

Słowa kluczowe: zespół deficytu natury, choroby cywilizacyjne, zapomniane doświadczenie

Abstract. Why do children spend less and less time outdoor? Time spend outdoors by young people is decreasing in developed countries regardless of the continent. It's not only about trips to the forest or lakes, but also about free playing time in the yard or garden. The causes of this phenomenon have been the subject of research for about 10 years. Among the reasons for this situation, the researchers mention: (1) lack of places to play, (2) lack of free unstructured time and (3) increase of screen time.

Key words: nature deficit disorder, civilization diseases, extinction of experience

Wstęp

Organizacja Active Healthy Kids Global Alliance oceniła w 2018 poziom aktywności dzieci z 49 krajów z sześciu kontynentów w tym Polski. Nasz kraj został oceniony na D – (2 – w polskiej klasyfikacji ocen szkolnych) co oznacza, iż ok. 20% dzieci spędza 60 minut dziennie na aktywności fizycznej (tj. zajęciach sportowych w szkole, poza szkołą, zabawie na podwórku, samodzielnym pójściu do szkoły). Zabawa w naturze jest tylko częścią badanych zachowań i oczywiście zajmuje ułamek tego czasu. Jak sytuacja wygląda w innych krajach? Polskie dzieci spędzają podobną część czasu na aktywności jak dzieci ze Stanów Zjednoczonych. Najlepiej jest na Słowenii, Nowej Zelandii i w Zimbabwie – krajach z trzech różnych kontynentów, o różnej kulturze i stopniu zamożności społeczeństwa (www.activehealthykids.org). W Szkocji przeprowadzono badania z których wynika, iż 32% dzieci w wieku 5-12 lat i 18% dzieci w wieku 13-18 lat spędza 60 min dziennie na dworze (Hepburn 2018). 20% japońskich dzieci w wieku 10-11 lat nie wyszło z domu, żeby pobawić się na dworze przez miesiąc poprzedzający badania Soga i innych (2018).

Problem ten dostrzegają nie tylko naukowcy zajmujący się zdrowiem publicznym, ale i rodzice. W Wielkiej Brytanii 54% rodziców uważa, że ich dzieci spędzają zbyt dużo czasu przed ekranami, co ich zdaniem odbija się na ich zdrowiu (Benzon 2018). Wśród norweskich rodziców, aż 85% jest niezadowolonych z ilości czasu jaki ich dzieci spędzają na zewnątrz (Skar i in. 2016).

Powszechnie uważa się, że to ekrany – czas spędzony przed telewizorem komputerem i smartfonem odciągają dzieci od aktywności fizycznej, w tym spędzaniu czasu w naturze. Czy rzeczywiście?

Przyczyny skracania się czasu spędzanego na zewnątrz

Badania na ten temat, to domena ostatnich lat, prowadzono dotychczas jedynie w kilku krajach: Stanach Zjednoczonych (Kellert 2002, Louv 2014, Martinko 2018, Queram 2018), Kanadzie (Gray 2018), Wielkiej Brytanii (Benzon 2018, Hughes i in. 2018), Norwegi (Gundersen i in. 2016, Skar i in. 2016), Danii (Jensen i Olsen 2018) i Japonii (Soga i in. 2018).

Badacze wymieniają siedem różnych przyczyn coraz niższej aktywności fizycznej dzieci: czas spędzany przed ekranem, zakorzeniony w kulturze sposób spędzania czasu, brak miejsc do zabawy (placów zabaw, chodników, trawników), brak czasu spowodowany zajęciami pozalekcyjnymi i pracami domowymi, nastawienie rodziców do przyrody, strach rodziców przed „nieznany zagrożeniem” w świecie zewnętrznym i ograniczenia prawne. Nie wszystkie te czynniki występują we wszystkich badanych krajach i nie zawsze mają jednakowy wpływ na aktywność dzieci.

Czas spędzany przed ekranami jest uważany powszechnie za główny czynnik ograniczający czas jaki dzieci spędzają na zewnątrz. Jednak wyniki badań z Japonii pokazują, iż w wypadku uczniów V klasy (10-11 lat) czas spędzany przed ekranami był pozytywnie skorelowany z ilością czasu spędzanego poza domem. Wynika to z popularności, w czasie trwania badania, gry Pokémony, w której bohaterowie gry są pochowani w rzeczywistym, a nie wymyślonym środowisku (Soga i in. 2018).

Jednoznacznie negatywny wpływ na ilość czasu spędzanego na zabawie na zewnątrz miał, na wszystkich trzech kontynentach, brak bezpiecznych miejsc do zabawy, tak placów zabaw jak i chodników czy podwojek po których nie poruszałyby się samochody (Kellert 2002, Louv 2014, Gray 2018, Benzon 2018, Hughes i in. 2018, Gundersen i in. 2016, Skar i in. 2016, Jensen i Olsen 2019, Soga i in. 2018). Z tym czynnikiem ściśle jest związany kolejny – strach rodziców przed nieznanym zagrożeniem na które będą narażone dzieci jeśli wyjdą z domu oraz kolejny – ograniczenia prawne. Louve (2014) w swojej książce wskazuje, iż w Stanach Zjednoczonych zakaz wspinania się na drzewa, biegania czy grania w piłkę ustanawiany na osiedlach przez zarządców, w obawie przed roszczeniami rodziców związanymi z odszkodowaniami za np. zwicniętą rękę, jest jednym najistotniejszych czynników ograniczających dzieci. Louve nazywa to zjawisko kryminalizacją zabawy w otoczeniu przyrody. Kolejnym czynnikiem mającym negatywny wpływ na ilość czasu spędzanego na dworze ma nadmiar zajęć – z listu przytoczonego przez Vaage (2013) od 14-letniej dziewczynki z Norwegii wynika, że dzisiejsze dzieci mają zbyt dużo zajęć pozalekcyjnych i czasu zorganizowanego przez rodziców, przez co nie mają czasu na nieustrukturyzowaną zabawę (free play) i kontakt z rówieśnikami. Pozytywny wpływ na ilość czasu spędzanego przez dzieci w naturze ma za to pozytywne nastawienie rodziców do przyrody i poziom ich wykształcenia, czynniki te wpływają pozytywnie niezależnie od kontynentu i strefy kulturowej (Jensen i Olsen 2018, Keller 2002, Skar i in. 2016, Soga i in. 2018).

Duży wpływ na częstotliwość i długość czasu spędzonego na dworze mają czynniki kulturowe. W Stanach Zjednoczonych najwięcej czasu na zabawie spędzają biali chłopcy, dziewczęta i osoby z mniejszości etnicznych rzadziej wychodzą na podwórkę. Z jednej strony może to być podyktowane oczekiwaniami kulturowymi wobec osób danej płci, a z drugiej zamożnością i warunkami życiowymi – w gorszych dzielnicach po prostu nie ma się gdzie bawić (Martinko 2018, Queram 2018). Podobnie jest w Japonii, dziewczęta spędzają tam mniej czasu na przebywaniu w naturze niż chłopcy. Według badaczy związane jest to z postrzeganiem kobiety jako strażniczki domowego ogniska, której naturalnym środowiskiem jest dom, a nie świat zewnętrzny (Soga i in. 2018). Z drugiej strony dziewczęta z Wielkiej Brytanii, w wieku 10-11 lat, mają większą więź z naturą niż chłopcy (Hughes i in. 2018).

Z badania Global Matrix 3.0 (www.activehealthykids.org) wynika, iż bardziej aktywne fizycznie są dzieci z krajów biedniejszych, jednak w Stanach Zjednoczonych korelacja jest odwrotna – dzieci rodziców o wyższych dochodach spędzają więcej czasu na dworze – prawdopodobnie jest to związane z istnieniem infrastruktury w bogatszych dzielnicach i większym bezpieczeństwem (Martinko 2018).

Norwegowie badali gdzie dzieci bawią się najczęściej. Wszyscy badani mieli w odległości 15 minutowego spaceru od domu las lub brzeg jeziora albo morza. Jednak dzieci spędzały większość czasu w przydomowym ogródku lub na placu zabaw, a nie w bardziej naturalnym środowisku. Las jako miejsce spędzania czasu i zabawy był przez większość badanych (53%) odwiedzany maksymalnie dwa razy w miesiącu (Gundersen i in. 2016). Ankietowani wskazywali za główne przyczyny tego zjawiska brak czasu – dzieci wolny czas spędzają w sposób zorganizowany, na zajęciach sportowych lub artystycznych, na drugim miejscu wymieniano prace domowe i strach rodziców przed wypadkami, screen time był dopiero na piątym miejscu wśród czynników ograniczających przebywanie dzieci w lesie. Warto wspomnieć, że wśród czynników istotnych znalazł się też brak kolegów z którymi dzieci mogłyby spędzić czas. Bariery te były postrzegane jako wyższe im większa była miejscowość zamieszkania badanych i im dzieci były starsze (Skar i in. 2016).

Skutki

Richard Louve (2014) wprowadził nowe pojęcie „zespół deficytu natury” do dyskursu o zmianach jakie spowodowała zmiana trybu życia widoczna w XXI wieku wśród dzieci. Zespół deficytu natury opisuje cenę jaką ludzkość płaci za odsunięcie się od natury: zmniejszone użycie zmysłów, niedobór uwagi, częstsze występowanie chorób fizycznych i psychicznych. Louve wiąże wzrost otyłości, krótkowzroczność i ADHD ze skróceniem czasu jaki dzieci spędzają na dworze. Inni badacze nie są tak jednoznaczni w ocenach wskazują, że wymienione przez Louve’a zjawiska nie mają jednej przyczyny.

Pyle (2002) wskazuje zapomniane doświadczenie (extinction of experience) jako niepodważalny skutek omawianego zjawiska. Zapomniane doświadczenie to termin opisujący zjawisko zanikania zabaw na świeżym powietrzu np. gra w gumę, gra w kulki. Dzieci nudzą się na dworze, bo nie wiedzą, w co się bawić – nie mają starszego rodzeństwa czy kolegów, od których mogą się tego nauczyć. Zapomnianym doświadczeniem zaczyna być też interakcja między dziećmi i nabywanie umiejętności społecznych w czasie nieustrukturyzowanej zabawy (free play), którą nie kierują i której nie nadzorują dorośli (Wilson 2010).

Badacze z Wielkiej Brytanii (Benzon 2018, Huges i in. 2018) i Danii (Jensen i Olsen 2019) wskazują, że brak więzi z naturą, która rodzi się dzięki nabywaniu doświadczenia w czasie przebywania w przyrodzie, skutkuje brakiem poszanowania dla natury i niechęć do działań na rzecz ochrony środowiska i przyrody, a to jest zagrożenie dla istnienia człowieka w ogóle.

Podsumowanie

Obiektywne badania pokazują, iż coraz mniej czasu dzieci spędzają w ruchu nie tylko na zewnątrz, ale w ogóle. Przyczyn tego zjawiska jest wiele od zmian cywilizacyjnych spowodowanych przez postęp technologiczny (mechanizacja, komputeryzacja codzienności), oraz zmiany w sposobie spędzania czasu (kontrola rodzicielska, zajęcia zorganizowane). W opinii dzieci nie mają one czasu na przebywanie na dworze. Skutki takiej sytuacji to choroby fizyczne i psychiczne, brak umiejętności społecznych oraz brak więzi z naturą i niechęć to działań mających na celu poprawę stanu środowiska. Rozwiązanie tego problemu to wyzwanie dla naukowców, pedagogów i dysydentów na najbliższy czas.

Literatura

- Benzon von N. 2018. Discussing Nature, 'Doing' Nature: For an emancipatory approach to conceptualizing young people's access to outdoor green space. *Geoforum* 93: 79-86, <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2018.05.004>
- Gray D. 2018. The Government of Canada invests in protecting nature with Engaging Canadian Kids in Wildlife Conservation. Environment and Climate Change Canada. <https://www.canada.ca/en/environment-climate-change/news/2018/10/the-government-of-canada-invests-in-n-protecting-nature-with-engaging-canadian-kids-in-wildlife-conservation.html>
- Gundersena V., Skar M., O'Brien L., Wold L.C., Follo G. 2016. Children and nearby nature: A nationwide parental survey from Norway. *Urban Forestry and Urban Greening* 17: 116-125.
- Hepburn H. 2018. Outdoor play officially 'fundamental' to learning. <https://www.tes.com/news/outdoor-play-officially-fundamental-learning>
- Hughes J., Richardson M., Lumber R. 2018. Evaluating connection to nature and the relationship with conservation behaviour in children. *Journal for Nature Conservation* 45: 11-19.
- Jensen A.K., Olsen S.B. 2019. Childhood Nature Experiences and Adulthood Environmental Preferences. *Ecological Economics* 156: 48-56, <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2018.09.011>
- Kellert S. 2002. Experiencing nature: Affective, cognitive, and evaluative development in children. life. In: Kahn P.H., Kellert S. (Eds.), *Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations*, MIT Press, Cambridge, MA.
- Louve R. 2014. Ostatnie dziecko lasu. Wydawnictwo Relacja, Warszawa.
- Martinko K. 2018. The older kids get, the less time they spend outdoors. <https://www.trehugger.com/family/older-kids-get-less-time-they-spend-outdoors.html>
- Pyle R. 2002. Eden in a vacant lot: special places, species, and kids in the neighbourhood of life. In: Kahn P.H., Kellert S. (Eds.), *Children and Nature: Psychological, Sociocultural, and Evolutionary Investigations*, MIT Press, Cambridge, MA.
- Queram K.E. 2018. Kids Aren't Getting Much Exercise. <https://www.route50.com/health-human-services/2018/10/physical-activity-youth/152239/>
- Skar M., Wold L.C., Gundersen V., O'Brien L. 2016. Why do children not play in nearby nature? Results from a Norwegian survey *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, DOI: 10.1080/14729679.2016.1140587
- Soga M., Yamanoi T., Tsuchiya K., Koyanagi T.F., Kanai T. 2018. What are the drivers of and barriers to children's direct experiences of nature? *Landscape and Urban Planning* 180: 114-120, <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2018.08.015>
- Vaage O.F. 2013. Unge dagligliv 1971-2010. Unge Har mer fritid – men savner samvaer. *Samfunnspeilet* 2.
- Wilson P. 2010. *The Playwork Primer*. Alliance for Childhood, USA. <https://www.activehealthykids.org/tag/global-matrix-3-0/>

Anna Wierzbicka

Katedra Łowiectwa i Ochrony Lasu,
Wydział Leśny, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
anna.wierzbicka@up.poznan.pl