

## IMPULSI PEDAGOGICI

# per un'avventura chiamata famiglia



## 72\_Aria aperta: i bambini hanno bisogno della natura, così come gli adulti

Con la nostra vita quotidiana frenetica, piena di impegni e numerose cose da fare, aumentano le aspettative di sfruttare al meglio il tempo libero in famiglia. L'elevata richiesta di attività familiari, combinata con una moltitudine di opzioni di intrattenimento, può portare dello stress del tempo libero. I social media e il confronto con il mondo esterno fanno il resto.

**"Quando siamo sotto stress, tendiamo a mettere in atto comportamenti genitoriali piuttosto sfavorevoli. La nostra autoregolazione si abbassa e tendiamo a reagire in modo eccessivo, cosa che la maggior parte dei genitori vorrebbe evitare". (Dibbern, Schmidt, 2016, p.93)1**

### Cosa possiamo fare, quindi, per portare più relax nella vita familiare?

La natura rallenta e calma tutta la famiglia.

Trascorrere del tempo insieme nella natura, lontano dagli schermi e dagli obblighi quotidiani, può avere molti effetti positivi. Questo è stato dimostrato da numerosi studi. "Uno studio del 2014 dell'Università di Coventry dimostra che l'esercizio fisico nella natura migliora la salute. I ricercatori hanno fatto pedalare i bambini su una cyclette per 15 minuti. Se i bambini guardavano un sentiero nella foresta, la pressione sanguigna era significativamente più bassa rispetto ai bambini che fissavano una parete vuota. La cosa più assurda: In questo esperimento, non si trattava nemmeno di un vero sentiero nel bosco. Era solo un film. Eppure, l'effetto è stato positivo!". (Dibbern, Schmidt, 2016, p.90)2

Nella natura, i bambini hanno la possibilità di muoversi liberamente, di sfogarsi fisicamente e di esplorare l'ambiente. Questo aumenta la loro creatività, la consapevolezza del corpo e la fiducia in se stessi. La natura è quindi lo spazio di sviluppo ideale per i bambini.

"Chi frequenta regolarmente la foresta, come fa l'uomo da migliaia di anni, svolge un'attività di svago fisico, rafforza il sistema immunitario, migliora la qualità del sonno, armonizza il sistema nervoso centrale - e quindi tutte le funzioni corporee (dormire, digerire, respirare, ecc.)." (Dibbern, Schmidt, 2016, p.90)3

Meno è meglio: un impatto positivo sulla vita familiare

In natura, non esiste un'ampia gamma di intrattenimenti e non c'è il pericolo di un sovraccarico di stimoli. Passare dalla modalità di "fare" a quella di "essere", senza dover fare nulla, ma semplicemente notando, può essere molto benefico e rilassante. In questo modo si apre la possibilità di impegnarsi davvero con le persone più vicine. Passare insieme del tempo in natura è quindi un vero vantaggio per la felicità di tutta la famiglia.

Testo Corinna Bertagnolli, Traduzione Martina Daviddi

Letteratura di riferimento: 1/2/3 Julia Dibbern, Nicola Schmidt (2016), Slow Family. Sieben Zutaten für ein einfaches Leben mit Kindern. Beltz Verlag, 2a edizione, Weinheim Basel