**Emocje i ekologia: Poznańskie traszki jako pretekst do ważnych rozmów z dziećmi**

**Dzieci i młodzież mają świadomość zmian zachodzących w środowisku i zdarza się, że martwią się nimi. Dlatego tak ważne są edukacja ekologiczna i psychoedukacja. Jaka jest tu rola rodziców, a jaka szkoły? Jakie strategie mogą być pomocne? Na te pytania odpowiada dr Aleksandra Dopierała, psycholożka z Wydziału Psychologii i Prawa w Poznaniu Uniwersytetu SWPS, autorka książki „Poznańska tajemnica traszek”, która powstała we współpracy z Zarządem Zieleni Miejskiej w ramach programu „Miasto z naturą”.**

Podczas wakacji dzieci miały więcej okazji, by przebywać na świeżym powietrzu i odkrywać świat natury. To korzystne dla ich zdrowia, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Z drugiej strony, mogły słyszeć też, jak dorośli mówią o ekstremalnych zjawiskach pogodowych, o fali upałów, czy zmianach klimatycznych. To mogło wywoływać w nich napięcie i niepokój. Jak rozmawiać o tym z dziećmi, by rozumiały, co się dzieje wokół nich, jakie emocje z tym się wiążą i jak sobie z nimi radzić? A także jak podtrzymać u dzieci więź z naturą podczas roku szkolnego?

– Edukacja ekologiczna jest bardzo ważna, ponieważ pozwala dzieciom lepiej poznawać i rozumieć otaczający je świat. Kontakt z przyrodą pobudza ich ciekawość. Dzięki niej pojawiają się pytania, na przykład o to, jak rozwijają się rośliny, lub dlaczego występują upały. Dzieci uczą się zależności przyczynowo-skutkowych i zyskują świadomość swojego wpływu na środowisko. Na początku na bardzo prostym, konkretnym poziomie, np. że kiedy podleją roślinę, to ona będzie rosła i będzie coraz większa. Później na poziomie bardziej abstrakcyjnym, np. jeśli będą dbać o środowisko, nie będą śmiecić, to będzie to miało dalekosiężne skutki dla przyrody – mówi dr Aleksandra Dopierała, psycholożka z Uniwersytetu SWPS.

**Psychoedukacja, czyli co się dzieje w naszym ciele i umyśle**

Z edukacją ekologiczną powinna się łączyć psychoedukacja, czyli rozmowy o emocjach, które budzi w nas świat natury i wypracowanie strategii radzenia sobie z nimi.

Generalnie natura ma na nas dobroczynny wpływ, ponieważ organizm człowieka jest biologicznie przystosowany do funkcjonowania w przyrodzie. W lesie, gdzie jest inny poziom intensywności dźwięków niż w centrum miasta, wśród zieleni, w naturalnym świetle słonecznym nasze serca zaczynają wolniej bić, łatwiej nam się uspokoić i oczyścić umysł z galopujących myśli[[1]](#footnote-0). Natomiast ekstremalne zjawiska pogodowe mogą wywoływać niekorzystnie zmiany naszego funkcjonowania. Z badań wynika, że upały i wysokie temperatury mają związek z naszym samopoczuciem, poziomem stresu i agresji[[2]](#footnote-1). To, co dzieje się, gdy jesteśmy w kontakcie z naturą, ma znaczenie dla naszego codziennego życia i samopoczucia.

– Nasze ciało reaguje na otaczający nas świat. Te reakcje i emocje, które pojawiają się w nas, są jak sygnały, które warto umieć odczytywać. Na przykład, kiedy słyszymy szelest w lesie i czujemy strach, może to być ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem. Odczytanie tego sygnały jest automatyczne, ale w inych sytuacjach bywa, że nie jest tak intuicyjne. Ważne jest, abyśmy nauczyli się rozumieć reakcje naszego ciała i emocje, które w związku z tym odczuwamy. To pomaga nam lepiej zrozumieć siebie, jak i świat wokół nas. Dzięki temu możemy też wyraźniej dostrzegać wzajemne oddziaływania. – wyjaśnia dr Aleksandra Dopierała.

Ekspertka podkreśla, że rozmowa z dziećmi o ekologii i ich emocjach związanych z naturą jest bardzo ważna. W trakcie takiej rozmowy warto wspólnie uczyć się, co dzieje się w ciele dziecka, co czuje i jak można te uczucia nazwać. Następnie, możemy poznawać z dziećmi strategie radzenia sobie. To ważne, żeby wiedzieć, co robić, jak zadbać o siebie w sposób dostosowany do wymogów sytuacji, w której jesteśmy.

Ekspertka zwraca uwagę, że warto poznawać różnorodne sposoby na radzenie sobie z emocjami. Kiedy dziecko ma do wyboru wiele opcji, może lepiej dopasować je do danej sytuacji, co pozwala mu skuteczniej radzić sobie nawet w trudnych momentach.

**Troska o świat, w którym młodzi będą żyć**

Edukacja ekologiczna i psychoedukacja są szczególnie ważne, gdy wokół nas występują niepokojące zjawiska pogodowe. W Kanadzie przeprowadzono badania wśród dzieci w wieku 8-12 lat. Większość z nich przyznała, że słyszała o zmianach klimatycznych. Jako czynnik ochronny, który pozwalał im sobie lepiej radzić z tym problemem, wskazywały gotowość dorosłych do rozmów na ten temat[[3]](#footnote-2).

– Z badań, ale też z moich rozmów z uczniami wynika, że gdy słyszą o zmianach klimatycznych, to przynajmniej u części z nich pojawia się coś, co w literaturze nazywane jest lękiem klimatycznym, czyli pewien niepokój i stres związany z niepewnością, co będzie dalej. Czyli jeśli nadejdą fale upałów, to może brakować wody? Co wtedy zrobimy? Jak nasz świat będzie wyglądał? – opowiada dr Aleksandra Dopierała.

Wśród młodzieży popularne stały się ruchy klimatyczne, których symbolem jest Greta Thunberg. Jak wskazuje psycholożka z Uniwersytetu SWPS, powodem angażowania się nastolatków w działania proklimatyczne jest właśnie troska o to, w jakim świecie będą żyć: czy będą mieć dobre warunki, a przynajmniej takie, które pozwolą im na podstawowe funkcjonowanie w świecie, związane z dostępem do czystego powietrza, wody, jedzenia.

**Strategie radzenia sobie z lękiem klimatycznym**

Między innymi, ze wspomnianych już kanadyjskich badań wynika, że pierwszą, bardzo ważną strategią są rozmowy i otwartość w komunikacji na temat zmian klimatycznych. Aby zredukować niepokój wywołany tym, co usłyszały np. w radiu czy telewizji, dzieci potrzebują wyjaśnień, zrozumienia i wsparcia ze strony dorosłych.

– To naturalne, że dzieci, które mają 8, 12 czy nawet 15 lat, martwią się, smucą lub boją. Pierwszym krokiem, który może dać im pewien komfort i większe poczucie wpływu, powinna być otwarta rozmowa o tym, czym są takie zmiany, jak je możemy obserwować, jaki mogą mieć na nas wpływ. Drugi krok to rozpoznawanie emocji u dziecka i u siebie – wskazuje dr Aleksandra Dopierała.

Taką rozmowę można zacząć np. od tego, jaka była tego lata pogoda. Zapytać dziecko, jak na to reagowało, jak się z tym czuje. Obserwować, jakich słów używa, gdy opowiada o swoich reakcjach. Wspólnie dociekać, co się kryje za wskazanymi emocjami, np. zdenerwowaniem, smutkiem, strachem.

Oprócz strategii nastawionych na emocje, w radzeniu sobie z lękiem klimatycznym pomagają też strategie ukierunkowane na działanie.

– Gdy dzieci będą potrafiły nazywać i rozpoznawać swoje emocje, to będą mogły przejść do strategii nastawionej na działanie, czyli szukać pewnego sprawstwa, wpływu. Zastanowić się, co mogą zrobić, aby poprawić sytuację – mówi dr Aleksandra Dopierała.

Ekspertka podaje przykład. Jeśli dziecku jest smutno, to najprostszą strategią jest przyjść do rodzica, przytulić się i porozmawiać o tym, co je smuci, popłakać. Taka strategia jest w porządku, ale można też pójść o krok dalej. Czyli zastanowić się, co mogę z tym zrobić, jak zacząć działać. Jeżeli np. dziecko martwi się, że będzie mało wody, bo są upały, to może warto zacząć ją oszczędzać. Ponieważ jednak indywidualne działania mogą nie mieć aż takiego dużego znaczenia, to może np. narysować plakaty i rozwiesić na osiedlu czy w klasie, aby przekonać innych, że oszczędzanie wody jest ważne. Albo – jeśli zaniepokoiły je śmieci w miejscu, gdzie chodzi na spacery – zrobić akcję sprzątania lasu. Namówić rodzinę lub przyjaciół, wziąć worki i rękawiczki i pozbierać odpady. Ciekawe jest też potem obserwowanie tego posprzątanego miejsca i rozmawianie o tym. Czy nadal jest czysto, dlaczego np. ktoś znów wyrzucił tam puszkę? Warto też uwzględniać wiedzę przyrodników. Nie każda pora roku jest odpowiednia na sprzątanie — na przykład w okresie lęgowym zwierząt może to być niewskazane.

– Trzeci ważny element radzenia sobie z lękiem klimatycznym to strategie nakierowane na rozumienie i sens. Kiedy dzieci będą rozumiały, czym są te zmiany, skąd się biorą, jakie są między nimi zależności, po pierwsze da im to możliwość wypracowywania działań, które mogą być pomocne. Po drugie, zyskają większe poczucie psychologicznej kontroli, ponieważ gdy coś rozumiemy, nie jest to już dla nas takie nieprzewidywalne i przerażające – tłumaczy dr Aleksandra Dopierała.

**Edukacja na lekcjach i poprzez bajki**

Oprócz rodziców także szkoła ma swoją rolę do odegrania w edukacji przyrodniczo-ekologicznej. Jej elementy pojawiają się na lekcjach biologii, geografii, chemii. Wątki klimatyczne mogą wystąpić nawet na historii, jeśli np. nauczyciel zwróci uwagę na to, jakie mogły być warunki pogodowe w różnych epokach. Dużo zależy jednak od zaangażowania konkretnej szkoły, nauczycieli i otaczających ją instytucji.

W Poznaniu Uniwersytet SWPS zaangażował się wspólnie z Zarządem Zieleni Miejskiej w [program „Miasto z Naturą”](https://swps.pl/my-uniwersytet/aktualnosci/aktualnosci/36268-swiat-bajek-i-edukacja-ekologiczna-wspolny-projekt-uswps-i-miasta-poznan). Łączy on edukację przyrodniczą z psychoedukacją. Do szkół, które się do niego zgłaszają, przyjeżdżają specjaliści od ekologii z ZZM i studenci z poznańskiego Koła Psychoedukacji na USWPS. Ci ostatni mają przygotowaną bajkę dotyczącą przyrody i emocjonalnych reakcji na kontakt z naturą, a także ćwiczenia, które pozwalają dzieciom nabywać umiejętności radzenia sobie z tymi emocjami.

Zwieńczeniem projektu jest książka „Poznańska tajemnica traszek” [LINK do pobrania], której autorką jest dr Aleksandra Dopierała, ilustracje stworzyła studentka psychologii w poznańskiej filii USWPS Zuzanna Lasek, a za projekt graficzny odpowiada dr Małgorzata Ciesielska z wrocławskiej Katedry Grafiki Uniwersytetu SWPS. Publikacja właśnie się ukazała w nakładzie 1000 egzemplarzy i trafi do poznańskich szkół biorących udział w projekcie. Dla szerszego grona odbiorców będzie dostępna do ściągnięcia w wersji pdf. Może być czytana zarówno podczas lekcji w szkole, w domach przez rodziców, jak i przez same dzieci.

– Nie jest to typowo edukacyjna pozycja, tylko historia przygód, które dwójka dzieci przeżywa na poznańskich Ratajach. Akcja dzieje się na terenie użytku ekologicznego Traszki Ratajskie, do którego można pojechać po przeczytaniu książki (lub w trakcie). Są tam tablice informacyjne, z których można dowiedzieć się więcej o traszkach, a także obserwować je w ich naturalnym środowisku. Bohaterowie bajki są fikcyjni, natomiast miejsca, zwierzęta jak i np. system retencji wody na budynku szkoły znajdują się w rzeczywistości na poznańskich Ratajach. W książce ważny jest element psychoedukacyjny, który pozwala dzieciom zastanowić się nad tym, co się dzieje w ich ciele, jak po jego reakcjach rozpoznać określone emocje i co dalej można z tym zrobić. Jest to więc ciekawa i wartościowa pozycja dla dzieci, ale także dla rodziców i nauczycieli, którzy czasami zastanawiają się, jak rozmawiać na takie tematy z dziećmi – mówi dr Aleksandra Dopierała.

**Mali odkrywcy przyrody**

Na końcu książki „Poznańska tajemnica traszek” znajdziemy propozycje różnych aktywności, które można wykorzystać podczas zajęć w szkole, ale także – po drobnych modyfikacjach – w rodzinach. To m.in. poszukiwanie śladów przyrody, zostanie emocjonalnym detektywem, stworzenie mapy odwagi czy zorganizowanie akcji proekologicznej.

Dr Aleksandra Dopierała zachęca, aby nie tylko rozmawiać z dziećmi o ekologii i związanych z nią emocjach, ale także by wspólnie spędzać czas na świeżym powietrzu, nie tylko w czasie wakacji. To mogą być np. spacery po parku czy podmiejskim lesie lub wyjazd nad pobliskie jezioro. Możemy tam na różny sposób rozbudzać u dzieci ciekawość: szukać śladów zwierząt, wsłuchiwać się w dźwięki zupełnie inne niż w mieście, oglądać ptaki przez lornetkę czy owady przez lupę albo po prostu poleżeć w hamaku.

– Ważne jest też aby te różne aktywności robić razem i odpowiadać na pojawiające się pytania. W ten sposób budujemy nie tylko relację dziecka z naturą, ale także wzmacniamy więzi między nami a dzieckiem – podsumowuje dr Aleksandra Dopierała.

Bibliografia:

Cianconi, P., Betrò, S., Janiri, L. (2020). The impact of climate change on mental health: a systematic descriptive review. *Frontiers in psychiatry, 11*, 490206.

Léger-Goodes, T., Malboeuf-Hurtubise, C., Hurtubise, K., Simons, K., Boucher, A., Paradis, P. O., Généreux, M. (2023). How children make sense of climate change: A descriptive qualitative study of eco-anxiety in parent-child dyads. *PLoS One, 18*(4), e0284774.

Miles-Novelo, A., Anderson, C. A. (2019). Climate change and psychology: Effects of rapid global warming on violence and aggression. *Current Climate Change Reports, 5*(1), 36-46.

Stier-Jarmer, M., Throner, V., Kirschneck, M., Immich, G., Frisch, D., Schuh, A. (2021). The psychological and physical effects of forests on human health: A systematic review of systematic reviews and meta-analyses. *International journal of environmental research and public health, 18*(4), 1770.

1. Stier-Jarmer i wsp., 2021 [↑](#footnote-ref-0)
2. Miles-Novelo, Anderson, 2019; Cianconi i wsp., 2020 [↑](#footnote-ref-1)
3. Léger-Goodes i wsp., 2023 [↑](#footnote-ref-2)