

Apprendere nella natura: i vantaggi in sintesi

Le esperienze nella natura sono indispensabili per uno sviluppo sano. Il nostro sviluppo dipende sia da fattori biologici che psicologici, come pure dall'ambiente in cui viviamo. L'ambiente, infatti, ci mette a disposizione le esperienze che possiamo fare.

I bambini imparano a conoscere se stessi e il mondo attraverso l'esperienza diretta con ciò che li circonda, spesso durante il gioco libero. Gli adolescenti e gli adulti sono sì in grado di pensare in modo più astratto, estendendo l'ambiente alla sua dimensione globale; tuttavia la nostra immagine e l'immagine del mondo resta per la maggior parte definita da esperienze dirette, fatte nel contesto socio-culturale e naturale in cui viviamo.

Più ricco, consono e multiforme è l'ambiente in cui ci muoviamo, più saranno variegata le possibilità di interagire e maggiori le opportunità di uno sviluppo sano. Un ambiente naturale risulta quindi fondamentale per uno sviluppo infantile salutare, poiché stimola i sensi ma non in modo eccessivo, mentre il gioco si presenta ricco di opportunità di apprendimento ed esperienza.

Ricorrenti esperienze nella natura in età infantile e adolescenziale hanno svariati risvolti positivi su:

- il benessere;
- la percezione di se stessi (autostima, autoconsapevolezza, fiducia in se stessi);
- l'equilibrio emotivo;
- la creatività;
- l'automotivazione, l'autodisciplina e l'autonomia;
- la facoltà di concentrazione;
- le competenze linguistiche;
- le competenze tecniche (conoscenze, comprensione di relazioni, la natura stimola i processi d'apprendimento e può migliorare il rendimento scolastico);
- la competenza sociale (meno conflitti, migliore controllo delle aggressioni, cooperazione, comunicazione);
- l'atteggiamento ludico (i giochi sono più variegati, intensi, creativi);
- la salute e il movimento;
- il rapporto con la natura, l'approccio alle questioni ambientali nonché in parte l'atteggiamento ecologico (sintesi tratta da Raith & Lude, 2014).

I soggiorni nella natura stimolano i punti menzionati anche negli adulti. A questi si aggiungono l'interpretazione del senso dell'esistenza, la spiritualità e uno stretto rapporto con la propria storia di vita. Dalla simbologia della natura possiamo interpretare valori e trarre conclusioni che riguardano la nostra vita personale. Siamo legati alla vita e questo ci aiuta ad affrontare situazioni esistenziali difficili e a dare un senso alla nostra vita (sintesi tratta da Cervinka et al., 2014 nonché Dutch Health Council, 2004).

I soggiorni nella natura ci mantengono in forma

I soggiorni nella natura riducono lo stress e le aggressioni che altrimenti possono condurre a patologie fisiche e psichiche. In presenza di situazioni esistenziali difficili agiscono come uno scudo e stimolano le emozioni positive.

La naturoterapia esiste già per bambini e adolescenti con disturbi di concentrazione e iperattività, difficoltà motorie o viene applicata in caso di depressioni in tutte le fasce d'età. Per gli adolescenti e gli adulti è anche impiegata per trovare un senso alla propria vita. Le esperienze nella natura hanno mostrato effetti positivi nella cura di patologie determinate dallo stress e sono di conseguenza prescritte anche a scopo preventivo.

Hanno un effetto terapeutico e forniscono un prezioso contributo alla promozione della salute sia a livello fisico (fuori ci muoviamo di più, peso forma, rafforzamento del sistema immunitario, meno patologie cardio-circolatorie, vista migliore) che a livello psicologico (prevenzione contro i disturbi psichici).

Inoltre, le esperienze nella natura prevengono gli infortuni: la maggior parte degli incidenti in età infantile sono infortuni di caduta imputabili a una scarsa attività motoria.

Giocare con materiale non strutturato in un contesto naturale promuove l'autonomia, la stima e il superamento dei propri limiti, la creatività, la facoltà di comunicazione e la responsabilità dei bambini.

Di conseguenza, ripetuti soggiorni nella natura possono fornire un importante contributo al sostegno del benessere e della salute nonché alla prevenzione delle dipendenze e della violenza.

L'apprendimento nella natura è generale, variegato e ingegnoso.

Nella natura impariamo attraverso l'esperienza diretta e con l'impiego di tutti i sensi. Queste percezioni sensoriali variegata provvedono ad ancorare saldamente quanto vissuto nella memoria a lungo termine. Se recepiamo la vita nelle sue relazioni naturali, i processi d'apprendimento acquisiscono una migliore qualità. Le esperienze primarie creano rapporti emotivi e problematiche che suscitano domande. Qui può subentrare la trasmissione di conoscenze ed esperienze.

Inoltre, l'apprendimento nella natura migliora le prestazioni scolastiche, è meno stressante, più salutare e stimola tutti gli ambiti dello sviluppo, incentiva le strategie di risoluzione dei problemi, collega emotivamente quanto vissuto, permette ai bambini di instaurare un rapporto con il mondo che li circonda migliorando contemporaneamente le impostazioni e l'atteggiamento responsabile nei riguardi del loro contesto.

E non da ultimo è anche divertente (sintesi tratta da Rickinson et al. 2004):

Un esempio locale.

Con le pigne ...

- si possono fare svariati giochi (con i dadi, staffette, calcio, giochi d'equilibrio ecc.: abilità grosso motorie)
- si possono tastare differenti tracce di cibo, appendere pigne con cibo per animali, creare un tragitto a piedi nudi coperto di pigne (motricità fine)
- si può allestire una postazione di cibo per gli animali del bosco, eseguire dei massaggi (abilità socio-emotive)
- si possono costruire coni gelato o nani-meteo, creare forme (geometriche),
- battere il ritmo di una canzone, allestire un teatro di marionette (abilità creative)
- si possono riconoscere le tracce della ricerca di cibo, interpretare le previsioni
- del tempo, scrivere i nomi, raccontare la storia dal seme all'albero e dall'albero al seme, cercare e contare differenti tipi di pigne, ordinare le pigne in base alle dimensioni, trovare l'albero da cui provengono (abilità cognitive)

In natura si possono elaborare senza alcun problema i medesimi contenuti e obiettivi come nell'aula scolastica. La differenza consiste nei metodi e nel contesto didattico.

Fuori le situazioni didattiche non devono essere preparate artificialmente. L'insegnante le coglie e si vivono collettivamente, parlandone e approfondendo il tema assieme in seguito. Spesso tutti gli ambiti di sviluppo sono incentivati assieme: motricità fine e globale come pure gli aspetti sociali, emotivi, cognitivi e creativi.

La natura ha il grande vantaggio di essere affascinante e rilassante al contempo.

L'attenzione raramente deve essere richiesta in modo artificiale, nella

maggior parte dei casi è stuzzicata automaticamente. Spesso si raggiunge uno stato di “flow learning”(=apprendimento in flusso), in cui un'attività è eseguita per se medesima e con grande motivazione intrinseca. Questo tipo di apprendimento è duraturo e divertente. L'apprendimento propulso da motivazione propria incrementa la qualità di vita dal punto di vista psicologico e diminuisce lo stress. Persone motivate intrinsecamente raggiungono i loro obiettivi attraverso percorsi effettivi e imparano ad assumersi la responsabilità della propria vita.

Lo sviluppo sostenibile non può avere successo se privato dell'esperienza nella natura.

La nostra società accusa sempre più la perdita dell'esperienza nella natura. È nato l'uomo «hors-sol». Risultati: problemi psico-fisici, crisi esistenziali, estraniamento dalla natura (e di conseguenza da se stessi), sfruttamento eccessivo delle risorse. Un trattamento rispettoso e responsabile di piante e animali nonché di noi stessi è unicamente possibile attraverso esperienze concrete nella natura. Un soggiorno ripetuto e libero nella natura in età infantile promuove un'impostazione di base positiva nei riguardi della natura nonché la disponibilità a tutelare quest'ultima in modo attivo una volta raggiunta l'età adulta.

Non ci relazioniamo soltanto con le persone, bensì anche con i luoghi. Se non possiamo relazionarci con il nostro contesto naturale risulterà difficile sviluppare un senso di responsabilità nei riguardi di uno spazio naturale definito, che altro non è che un esempio concreto della natura in generale.

Agli adulti la natura dimostra che siamo parte di un insieme e non il perno attorno a cui ruota ogni cosa. La natura ci presenta una cosa molto più grande di ciò che siamo noi e ci permette di recepire dimensioni temporali che si estendono ben oltre la vita di un uomo.

Privati di questa esperienza cancelliamo le nostre origini, perdiamo di vista il posto che ci spetta e il significato della vita (sintesi tratta da Williams & Harvey, 2001).

Se deperisce la nostra relazione con la natura, deperiscono anche le nostre relazioni con le altre persone e con noi stessi. Se la natura viene degradata a mera risorsa, perdiamo la nostra umanità e di conseguenza la nostra stessa identità. Qui si esprime l'importanza etica della natura per l'uomo: l'uomo costruisce i pilastri della sua esistenza nel suo rapporto con la natura (Seel & Sichler, 1993).

Il ritorno alla natura in questo contesto significa concentrarsi sulla vera ed intrinseca essenza dell'uomo. Partendo da un'esperienza sensoriale della natura, si cerca di dare un nuovo senso alla vita. A tale scopo la natura deve nuovamente diventare una componente della realtà quotidiana vissuta assieme.

Le esperienze dirette nella natura costituiscono quindi la base imprescindibile per uno stile di vita sostenibile e di conseguenza anche per il successo di uno sviluppo sostenibile.

Bibliografia scelta (in grassetto sono marcati i testi generici):

Abraham, A., Sommerhalder, K., Bolliger-Salzmänn, H., Abel, T. (2007). Landschaft und Gesundheit. Das Potential einer Verbindung zweier Konzepte. Bern: ISPM Universität Bern.

Ballantyne, R. & Packer, J. (2009). Introducing a fifth pedagogy : Experience-based strategies for facilitating learning in natural environments. *Environmental Education Research*, 15(2), 243-262.

Bell, A. C. & Dymont, J. E. Dymont (2006). Grounds for Action: Promoting Physical Activity through School Ground Greening in Canada. Evergreen. Disponibile da:
<http://www.evergreen.ca/downloads/pdfs/Grounds-For-Action.pdf>

Blair, D. (2009). The child in the garden: an evaluative review of the benefits of school gardening. *Journal of Environmental Education*, 40(2), 15-38.

Bögeholz, S. (1999). Qualitäten primärer Naturerfahrung und ihr Zusammenhang mit Umweltwissen und Umwelthandeln. Opladen: Leske & Budrich.

Cervinka, R., Hölte, J., Pirgie, L., Schwab, M., Sudkamp, J., Haluza, D., Arnberger, A., Eder, R., & Ebenberger, M. (2014). Green Public Health – Benefits of Woodlands on Human Health and Well-being [Zur Gesundheitswirkung von Waldlandschaften]. Vienna, Austria: Bundesforschungszentrum für Wald (BFW).

Chawla, L. (1998). Significant life experiences revisited: A review of research on sources of environmental sensitivity. *Environmental Education Research*, 4, 369-382.

Chawla, L. (2006). Learning to Love the Natural World Enough to Protect it. *Barn*, 2, 57-78. Cheng, J.C.-H. & Monroe, M.C. (2012). Connection to nature: children's affective attitude toward nature. *Environment and Behavior*, 31-49.

Cardinal, F. (2010). Perdus sans la nature. Pourquoi les jeunes ne jouent plus dehors et comment y remédier. Québec: La Santé du Monde.

California Student Assessment Project Phase Two (2005). The Effects of Environment-Based Education on Student Achievement. SEER: Poway, CA.

Children and Nature Network (2010). Children's contact with the outdoors and nature: A focus on educators and educational settings. Disponibile da:
<http://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/hslc/tta-system/teaching/eecd/nature-based-learning/Research/childrens-contact-w-outdoors.pdf>

Forum Umweltbildung (2002). Umweltwissen und Umwelthandeln von Kindern und Jugendlichen im Kontext der Nachhaltigkeit. Salzburg: Forum Umweltbildung.

Degenhardt, L. (2002). Nachhaltige Entwicklung und Lebensstile. In Bolscho, D. & Michelsen, G. (editore), *Umweltbewusstsein unter dem Leitbild nachhaltige Entwicklung*, pp. 13-45. Opladen: Leske & Budrich.

Dutch Health Council (2005). Nature and Health: The influence of nature on social,



PARCO CINQUE SENSI®
sette giorni - cinque sensi - un'esperienza
A PIEDI SCALZI

psychological and physical well-being. The Hague: Health Council of the Netherlands and RMNO. Disponibile da: www.healthcouncil.nl

Dyment, J. E. (2005). Gaining Ground: The power and potential of school ground greening in the Toronto District School Ground. Disponibile da: <http://www.evergreen.ca/downloads/pdfs/Gaining-Ground.pdf>

Gasser, K.; Kaufmann-Hayoz, R. (2005). Wald und Volksgesundheit – Literatur und Projekte aus der Schweiz. Umwelt-Materialien Nr. 195. Bern: Bundesamt für Umwelt, Wald und Landschaft.

Gebauer, M. (1994). Kind und Umwelt. Ergebnisse einer empirischen Studie zum Umweltbewusstsein von Grundschulern. Bern: Peter Lang.

Grahn, P., Martensson, F., Lindblad, B., Nilsson, P. & Ekman, A. (1997). Ute på dagis. Hur används barn daghemsgården? Utformningen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga. In: Stad & Land, Nr. 145. Alnarp: Movium, Sveriges Lantbruksuniversitet.

Kahn, P. (1999). The Human Relationship with Nature. Cambridge, MA: MIT Press.

Kals, E., Schumacher, D. & Montada, L. (1988). Naturerfahrungen, Verbundenheit mit der Natur und ökologische Verantwortung naturschützenden Verhaltens. Zeitschrift für Sozialpsychologie, 29, 5-19.

Kellert, S. R. (2005). Nature and Childhood Development. In Building for Life: Designing and Understanding the Human-Nature Connection. Washington, D.C.: Island Press.

Korpela, K., Kyttä, M. & Hartig, T. (2002). Restorative Experience, Self Regulation and Children's Place Preferences. Journal of Environmental Psychology, 22, 387-398.

Langeheine, R. & Lehmann, J. (1986). Die Bedeutung der Erziehung für das Umweltbewusstsein. Kiel: Institut für Pädagogik und Naturwissenschaften.

Lehmann, J. (1993). Umwelterziehung, Umweltproblem und ökologisches Handeln. In Seybold, H.J. & Bolscho, D. (editori), Umwelterziehung: Bilanz und Perspektiven, pp. 234-242. Kiel: Institut für Pädagogik und Naturwissenschaften.

Lehmann, J. (1999). Befunde empirischer Forschung zu Umweltbildung und Umweltbewusstsein. Opladen : Leske und Budrich.

Lieberman, G. A. & Hoody L. L. (1998). Closing the Achievement Gap: Using the Environment as an Integrating Context for Learning. SEER: Poway, CA.

Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Hirata, K., Suzuki, H., Li, Y.J., Wakayama, Y., Kawada, T., Park, B.J., Ohira, T., Matsui, N., Kagawa, T., Miyazaki, Y., & Krensky, A.M. (2008a). Visiting a forest, but not a city, increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. International journal of immunopathology and pharmacology, 21, 117-128.

Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Hirata, K., Shimizu, T., Li, Y.J., Wakayama, Y., Kawada, T., Ohira, T., Takayama, N., Kagawa, T., & Miyazaki Y. (2008b). A forest bathing trip increases human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects. Journal of biological regulators and agents, 22, 45-55.

Li, Q. & Kawada, T. (2010). Healthy forest parks make healthy people: Forest environments enhance human immune function. Department of Hygiene and Public Health, Nippon Medical School, Tokyo, Japan.



PARCO CINQUE SENSI®
sette giorni - cinque sensi - un'esperienza
A PIEDI SCALZI

www.hphpcentral.com.

Louv, R (2011). Das letzte Kind im Wald? Geben wir unseren Kindern die Natur zurück. Basel: Beltz.

Louv, R. (2012). Das Prinzip Natur. Grünes Leben im digitalen Zeitalter. Basel: Beltz.

Lude, A. (2001). Naturerfahrung und Naturschutzbewusstsein. Eine empirische Studie. Innsbruck: Studien Verlag.

Malone, K. & Tranter, P. (2003). School Grounds as Sites for Learning: Making the Most of Environmental Opportunities. Environmental Education Research 9, 3, 283-303.

Moore, R. & Wong, H. (1997). Natural Learning: Creating Environments for Rediscovering Nature's Way of Teaching. Berkeley, CA: MIG Communications.

Muñoz, S. A. (2009). Children in the outdoors: a literature review. Sustainable Development Research Centre. Disponibile da: [http://www.educationscotland.gov.uk/Images/Children in the outdoors literature review_tcm4-597028.pdf](http://www.educationscotland.gov.uk/Images/Children%20in%20the%20outdoors%20literature%20review_tcm4-597028.pdf)

American Instituts for Research (2005). Effects of Outdoor Education Programs for Children in California. Palo Alto, CA.

Raith, A. & Lude, A. (2014). Startkapital Natur. Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert. München: oekom.

Renz-Polster, H. & Hüther, G. (2013). Wie Kinder heute wachsen. Natur als Entwicklungsraum. Ein neuer Blick auf das kindliche Lernen, Fühlen und Denken. Basel: Beltz.

Rickinson, M., Dillon, J., Teamey, K., Morris, M., Choi M. Y., Sanders, D., & Benefield, P. (2004). A review of research on outdoor learning. Shrewsbury, UK: National Foundation for Educational Research and King's College London.

Seel, H.-J. & Sichler, R. (1993). Perspektiven einer Psychologie menschlicher Naturbeziehung. In Seel, H.-J., Sichler, R. & Fischerlehner, B. (editori), Mensch -Natur. Zur Psychologie einer problematischen Beziehung, pp. 14-26. Opladen: Leske & Budrich.

Sichler, R. (1995). Die Entfremdung des Menschen von der Natur. In: Dröschel, A. (editori): Kinder-Umwelt-Zukunft, pp. 40-52. Münster: Votum.

Stigsdotter, U.K.; Ekholm, O., Schipperijn, J., Toftager, M., Kamper-Jorgensen, F. & Randrup, T.B. (2010). Health promoting outdoor environments - associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey. Scandinavian Journal of Public Health, pp. 411-417.

Taylor, A.F., Wiley, A., Kuo, F., Sullivan, W. (1998). Growing Up in the Inner City: Green Spaces as Places to Grow. Environment and Behavior 30, 1, 3-27.

Taylor, A.F, Kuo, F.E. & Sullivan, W.C. (2001). Coping with ADD: The Surprising Connection to Green Play Settings. Environment and Behavior, 22, 1, 54-77.

Taylor, A.F. & Kuo, F.E. (2004). A Potential Natural Treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a National Study. American Journal of Public Health 94, 9.

Taylor, A. F. & Kuo, F. E. (2006). Is Contact with Nature Important for Healthy Child Development? State of



PARCO CINQUE SENSI®
sette giorni - cinque sensi - un'esperienza
A PIEDI SCALZI

Evidence. In: Spencer, C. & Blade, M: Children and Their Environments: Learning, Using, and Designing Spaces. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Taylor, A.F. & Kuo, F.E. (2009). Children with Attention Deficits concentrate better after Walk in the Parc. Journal of Attention Disorders, vol. 12, no 5, p. 402-409.

Unterbruner, U., Fischerlehner, B. & Gebhard, U. (1993). Konsequenzen aus den Untersuchungen zum Naturerleben von Kindern und Jugendlichen. In Seel, H.-J., Sichler, R. & Fischerlehner, B. (editori), Mensch – Natur. Zur Psychologie einer problematischen Beziehung, pp. 175-179. Opladen: Leske & Budrich.

Unterbruner, U. & Forum Umweltbildung (2005). Natur erleben. Neues aus Forschung und Praxis zur Naturerfahrung. Innsbruck : Studien Verlag.

Van der Berg, A.E., Maas, J., Verheij, R.A. & Groenewegen, P.P. (2010). Green space as a buffer between stressful life events and health. Social Science & Medicine, pp. 1203-1210.

Weber, A. (2011). Mehr Matsch! Kinder brauchen Natur. Berlin : Ullstein.

Wells, N. (2000). At Home with Nature, Effects on „Greenness“ on Children's Cognitive Functioning. Environment and Behavior, Vol. 32, no 6, p. 775-795.

Wells, N. & Evans, G. (2003). Nearby Nature: A Buffer of Life Stress among Rural Children. Environment and Behavior, 35, 311-330.

Wells, N. & Lekies, K. (2006). Nature and the Life Course: Pathways from Childhood Nature Experiences to Adult Environmentalism. Children, Youth and Environments 16,1, 1-24.

White, R. (2004). Young Children's Relationship with Nature: Its Importance to Children's Development & the Earth's Future. Disponibile da: <https://www.whitehutchinson.com/children/articles/childreennature.shtml>

Williams, K. & Harvey, D. (2001). Transcendent experience in forest environments. Journal of Environmental Psychology, vol. 21, p. 249-260.

Siti internet

www.bfw.ac.at - Bundesforschungszentrum für Wald in Österreich

www.childrenandnature.org : Ricerche e progetti a tema bambini e natura negli Stati Uniti

www.erbinat.ch : Associazione per l'esperienza e l'educazione nella natura, Svizzera. Argomenti e ricerca nel dettaglio, Dipartimento "Lavorare con i bambini nella natura", Documento "Was bringen Naturerlebnisse Kindern?"

www.evergreen.ca : Progettazione di ambienti verdi all'aperto, natura in città, nutrizione, ricerca e progetti per bambini in Canada

www.hphpcentral.com : Healthy Parks, Healthy People – Ricerca sulla natura e la salute in Australia

www.naturalearning.org : Design e ricerca per luoghi naturali

www.obhcenter.org : Outdoor Behaviour Healthcare Center in England, Ricerca terapia naturale

www.shinrin-yoku.org : «Bagni nella foresta» in Giappone – Forest Bathing

www.waldwissen.net : Risultati della ricerca e informazioni sulla foresta