

Rudolf Steiner har skrevet mange vers om naturen og mange er meget inspireret af hans sjælekalender, som beskriver naturens indvirkning på os mennesker.

I denne tekst vil jeg komme ind på, hvorfor det er så vigtigt, at vi introducerer naturen for vuggestue- og børnehavebarnet.

Som leder af en skovbørnehave igennem 15 år har jeg været vidne til naturens mange gavnlige indvirkninger på børn og deres udvikling. De børn, som får lov til at være ét med naturen og følge naturens cyklus, får sanseligt lov til at mærke sig selv igennem naturen. Naturen tager bo i børnenes hjerter og bliver en følgesvend, som de vil tage med sig fremover.

Som menneske – og dermed også som barn - er man del af et større hele, og når man vokser op, er det første, vores bevidsthed skal være i stand til at begribe, hvad det er for en verden, vi er havnet i. Vi udgør blot én livsform på jorden, som vi deler med en masse andre livsformer. Vi indgår i et uhyre komplekst, men også meget harmonisk og smukt samspil. Det er de første spæde skridt på vejen til en dybere forståelse af disse systemer og det liv, som vores børn skal føres ud i. Det er i naturen, de skal se det fantastiske i solens varme og vandets livgivende kvalitet. Det lyder næsten for komplekst, når det nu er børn, det handler om. Men man skal huske på, at der for et barn er en umiddelbar samhørighed med naturen. De er selv ved at adskille deres bevidsthed fra vores og gøre sig begreb om det at være menneske; deres liv handler om at vokse og udvikle sig. Som larven til sommerfugl, frø til plante og haletudse til frø. Det betyder, at der hos hvert enkelt barn er en grundlæggende, iboende, men måske stadig ubevidst, forståelse af begrebet liv, som måske kan gøres mere forståelig ved at iagttage forskellige processer i naturen. Her får barnet lagt kimen til en forståelse af livet og en indsigt i det store kredsløb i og omkring os.

Årets gang virker stærkere, når man følger processerne i naturen på tæt hold og oplever den magiske forandring, der finder sted i naturen. Børn oplever årstiderne via deres sanser og lever i den årstid, der nu engang er. De klager ikke over årstiden, som vi voksne kan have tendens til at gøre. Hver årstid rummer forskellige kvaliteter og dermed forskellige muligheder; om sommeren kan vi løbe rundt i bare ben, mærke det våde, friske græs imellem tæerne, plukke blomster, gemme os i det tætte krat og bygge huler. Om efteråret kan vi smage høsten fra brombærbusken, hoppe i bunker af blade og samle kogler. Om vinteren kan vi kælke, mærke snefnuggene falde på næsen og høre, hvordan det knaser, når vi træder på den frosne jord og søerne fryser til. Og når vi er tæt på at have glemt, at det overhovedet er muligt for naturen at frembringe noget i den gølge, mørke vinter, sker det magiske; små, skønne, gule erantis kommer pibende frem sammen med vintergækkerne og bærer vidnesbyrd om lysere tider. Mange voksne har den holdning til vinteren, at den bare skal overståes. Vi forbinder årstiden med dårligt føre, glatte veje og bilruder, der skal skrubes fri for is i det kolde morgenmørke. Men det er ikke sådan, børn betragter vinteren. De undrer sig snarere over, hvor skovens liv er blevet af. Hvor er dyrene og planterne mon? Når de graver i jorden, er der hverken regnorme, bænkebidere eller blomster at finde. Men selvom det umiddelbart føles, som om alt levende i naturen er gået i hi eller dvaletilstand, kan man mærke, at der er kræfter i jorden, som arbejder på højtryk for at hente foråret frem til os igen. Og naturen

forandrer sig meget om vinteren, hvor elementerne forvandler sig og antager nye former; vand bliver til is, regn bliver til sne, og det ellers usynlige åndedræt bliver til "røg".

Børnene formår virkelig at udnytte årstidens særegne kvaliteter, som adskiller sig væsentligt fra de andre årstider.

Når vi har med de helt små børn at gøre, er det især sanseoplevelser som fx lys, lyd og berøring, der gør stort indtryk. De begejstres over simpelheden; bladenes raslen, fuglenes pippen og egernets smukke, buskede hale. De lidt større børn kan godt "tåle" noget mere og vil have nærkontakt med naturen; indtage den, røre ved den, boltre sig i den, tage livtag med den. Det skal de have lov til. Men uanset aldersgruppe er det vigtigt at huske på, at børn lever i nuet og søger at få det optimale ud af hvert øjeblik. Derfor skal børn også være i kontakt med naturen om vinteren, fordi det giver optimal mulighed for en sund udvikling, at de følger årets gang på nært hold.

Vi oplever "gamle" børnehavebørn, der efter nogle år kommer tilbage og besøger os i skoven og fortæller om, hvor meget de savner deres yndlingstræ – og de bliver næsten helt fortørnede eller sørgmodige, hvis de må konstatere, at træet i mellemtiden er blevet fældet eller er væltet i en efterårsstorm; det var jo MIT træ!

En dreng, som gik hos os for mange år siden, smuglede i sin tid et lille skud af et lindetræ med sig hjem i rygsækken. Det plantede han sammen med sin mor i deres gård på stenbroen, og i dag er træet så højt, at drengen kan sidde i sit køkken og kigge lige ud på træets kronblade fra sit køkken i 2. sals højde. Han tog simpelthen et stykke af skoven med sig ind til byen, hvor det fik nyt liv. Hver gang han kigger på det, vækker det minder om en dejlig tid i naturen. Et andet barn har fortalt os, at da han startede i skole på Vesterbro, kunne han mærke, at det var som om, hans fødder ikke var bygget til at gå på asfalten inde i byen – de fungerede ligesom meget bedre på den bløde skovbund, hvor han meget bedre kunne løbe og hoppe. Asfalten var alt for hård at gå på, syntes han.

Mange forældre beretter om vindueskarme og hylder på børneværelser, som er fyldt til randen med kogler, grene, visne blade, sten og små sjove dimser fra skoven, som endelig ikke må smides ud, fordi de hver især rummer en sjov historie eller et meget vigtigt minde fra deres børnehavetid. Så jo, naturen sætter sig fast i børnenes hjerter, og der vil altid være en særlig fortrolighed og forbundethed med naturen, hvis man som barn har været så heldig at få muligheden for virkelig at lære den og alle dens kvaliteter at kende.

Det er vigtigt at lade børnene udfolde sig selvstændigt i naturen og gå på opdagelse. Men børn er forskellige; nogle er forsigtige, mens andre svinger sig fra gren til gren i skovens høje træer. Begge dele er fint, og det er uhyre vigtigt, at man lader det enkelte barn finde sin grænse selv. Man må under ingen omstændigheder hjælpe børn, der ikke kan selv, op i et træ. Når barnets motorik og muskulatur er klar, kan barnet helt sikkert selv komme op i træet og holde balancen uden hjælp. Det samme gælder på en legeplads med rutsjebaner, gynger, klatrestativer m.m. Hvis man begynder at blande sig og hjælpe til, risikerer man, at barnet bliver afhængigt af, at der hele tiden er en voksen til stede.

Små børn under tre år udforsker alt det, der foregår på jorden. Deres leg foregår ofte i sandkassen,

og når de bliver to-tre år gamle, begynder de måske at kravle op på de nederste grene på træerne. De tre- til seksårige udfordrer deres egne kræfter og balanceevne ved at klatre højere og højere op. Nogle børn klatrer indimellem så højt op, at det kræver is i maven og nerver af stål hos de voksne, men der er ikke noget at stille op; kan de selv, så kan de selv – og skal have lov til det. Med mindre selvfølgelig at det virker decideret uforsvarligt! Det er jo trods alt den voksnes ansvar, at der ikke sker nogen ulykker.

Vi er som mennesker rytmiske væsener; vi ånder ind og ud, vi er vågne, og vi sover. Årstidernes skiften har ligeledes en rytme, som afspejles i os mennesker. Det kan mærkes i sindsstemninger, energi og mad. Når det er vinter, synger vi i børnehaven sange om vinterens kvaliteter og fortæller vintereventyr. Om foråret synger vi måske glade sange om lysegrønne, nyudsprungne træer, blomster og fugle. Børnene hører om naturens elementer, så alt hvad de oplever i deres dagligdag i skovbørnehaven smelter sammen i en smuk, meningsfuld samhörighed. De får det fra alle sider; de sanser naturens ”humør”; om der er varmt eller koldt, om det er tørt eller vådt, om det er lyst eller mørkt, de spiser årstidens grøntsager, de synger om årstiden og laver eventyr om den. Så årstidens sansemæssige kvaliteter er stærkt repræsenteret.

Balancen mellem de særegne dynamikker i de forskellige årstider er perfekt afstemt til at tydeliggøre årets rytme. Samlet set udgør året med sine forskellige årstider en helhed, og det er værd at huske på, når vi står med efterårsvåde sokker og vinterkolde kinder, for vi har brug for alt, hvad naturen har at tilbyde os til vores menneskelige udvikling.

Hvis vi bare er udenfor hele tiden, alle dage året rundt, slipper vi for alt det ”bøvl”, der er forbundet med garderobesituationer, rengøring i huset, indendørsmanerer, lydniveau/akustik osv. Så hvorfor ikke blot vælge at være udenfor hele tiden? Fordi det også er utroligt vigtigt for børnene at lære at være indenfor. Det kræver mere af de voksne, men hvis man indarbejder en fast rytme i forhold til, hvor ofte man er indenfor, giver det også en fantastisk mulighed for at vedligeholde den gode rytme, som vi skal falde ind i igen, når det bliver vinter. Indendørs mærker vi hurtigere, når støjniveauet bliver for højt, når der er konflikter i børnegruppen, og det er begrænset, hvor meget der kan hoppes og løbes uden at det bliver for voldsomt. Indemiljøet stiller altså nogle andre krav og begrænsninger til vores adfærd, end skoven gør. Vi har oplevet store udfordringer med at vænne børnene til at være indenfor efter en lang forårs-sommersæson i det fri, og det tager lang tid at indarbejde rytmer og rutiner igen. Derfor er vi opmærksomme på at komme indenfor mindst én dag om ugen, også i sommerhalvåret, selvom det er meget fristende at blive ude i den rummelige skov, hvor følelsen af frihed er så meget større.

Skoven rummer uendelige muligheder for leg; der er legetøj til fri afbenyttelse på alle skovens hylde. Vi har oplevet de skønneste scenarier opstå under bladene i skoven; bagerbutikker, snegleløbsbaner, forhindringsbaner, sørøverskibe og flerfamiliehuse. Hvis vi voksne ikke blander os og opstiller regler for børnenes leg, opstår de fineste universer, hvor børnene selv fordeler roller og udtænker legens forløb i fællesskab.

Men på samme måde som når vi er indenfor, skal vi huske rytme og værne om balancen mellem indånding og udånding; dvs. den voksne skal sørge for, at der er en tilpas mængde

indåndingsaktiviteter i dagens løb. Det er de styrede aktiviteter, hvor børnene får ladet op og suger inspiration til ny leg. Vi voksne skal have noget at give os til, og vi er af den holdning, at vi kan lave stort set de samme ting udenfor, som vi kan indenfor. Fx kan vi medbringe tegneredskaber og tegneplader, garn, perler og andre kreative redskaber, som børnene kan sidde sammen med en voksen og hygge sig med. Udover de åbenlyse muligheder for leg, som naturen kommer, er det også oplagt at bruge naturens materielle gaver; at samle kastanjer og blomster, holde have og dyrke grønsager, som kan blive til et skønt måltid, lave bål og bage brød og pandekager over bål, feje blade sammen, vaske borde, få varmen ved at snitte og save, bygge huler og pynte op i haven. Listen er uendeligt lang.

Naturens effekt på børn

At være i naturen er healende for alle børn – også børn med særlige behov og særligt sensitive børn.

Der er megen erfaring og videnskabelig forskning, der påviser, hvor gavnligt det er at for mennesket at være i naturen. Det er også derfor, der bliver lavet særlige terapier til stressede mennesker – i Sverige har man f.eks. længe kunnet få lægeordineret haveterapi. Og de svenske erfaringer viser, at de fleste oplever forbedret livskvalitet og kommer tilbage i job.

Naturen heler! At naturen har en gavnlig effekt på vores helbred og evne til heling har formodentlig ligget til grund for, at vi gennem historien har anvendt sanatorier, Zen Haver og Klosterhaver som led i behandlingen af mangfoldige sygdomme og lidelser.

Megen forskning viser, at leg i naturen har en positiv virkning på børn. En af dem, der har beskæftiget sig med emnet, er Niels Ejbye-Ernst, der er naturvejleder og lektor på VIA University College. Han har lavet en ph.d. afhandling ved DPU (Danmarks Pædagogiske Universitet) om pædagogers formidling i naturbørnehaver.

I den forbindelse undersøgte han den forskning, der er lavet om børn i naturen, og kom frem til, at:

Motorik: flere store undersøgelser påviser, at børn, der leger og opholder sig i komplekse og varierede områder, bliver dygtigere motorisk og får en bedre koordination. De bliver også stærkere, smidigere og mere udholdende end børn, der leger i mere standardiserede omgivelser på flade, belagte arealer. De mere udfordrende og ”farlige” lege, der ofte forekommer i naturen, gør også børn bedre til at håndtere potentielt farlige situationer.

Sundhed: der findes flere studier, som bekræfter, at børn, der bruger mange timer udenfor, er sundere og har færre sygedage end børn, der opholder sig meget indenfor. I anden forskning fremhæves desuden regulering af det biologiske ur, forbedring af nattesøvnen og øget optag af D-vitamin som følge af sollyset.

Stress: naturen skulle, ifølge evolutionspsykologisk forskning, modvirke stress, fordi vi oprindeligt har været omgivet af natur. Det er et kort komma i evolutionen, at vi er blevet bymennesker. Det er sket inden for de seneste 50 år, og vi har endnu ikke tilpasset os det hektiske liv i byerne.

Læringskapacitet: små studier mener at kunne dokumentere, at mennesker uanset alder har lettere ved at lære i naturen, fordi læringskapaciteten er større, når man bevæger sig. Kreativitet: at børn bliver mere kreative af at være i naturen er mere antagelser end egentlig undersøgt viden. Man antager, at børn bliver mere kreative af at lege på andre måder. Legene bliver mere komplekse og kreative, fordi de kan foregå i flere småområder, hvor børnene kan lege meget forskelligt.

Opmærksomhed: flere undersøgelser viser, at mennesker, der færdes gennem længere tid i naturområder, vil føle afslappethed og en ro, fordi de grønne områder ikke afkræver konstant opmærksomhed, som for eksempel kulturarealer og byer gør.

Læringskapacitet: små studier mener at kunne dokumentere, at mennesker uanset alder har lettere ved at lære i naturen, fordi læringskapaciteten er større, når man bevæger sig. Kreativitet: at børn bliver mere kreative af at være i naturen er mere antagelser end egentlig undersøgt viden. Man antager, at børn bliver mere kreative af at lege på andre måder. Legene bliver mere komplekse og kreative, fordi de kan foregå i flere småområder, hvor børnene kan lege meget forskelligt.

Opmærksomhed: flere undersøgelser viser, at mennesker, der færdes gennem længere tid i naturområder, vil føle afslappethed og en ro, fordi de grønne områder ikke afkræver konstant opmærksomhed, som for eksempel kulturarealer og byer gør.

Gå i haven med barnet

Hvor leger børn bedst? Vores erfaring siger os ganske tydeligt, at legen udfolder sig allerbedst i naturen. Mange Rudolf Steiner vuggestuer og børnehaver har haver i stedet for legepladser, da dette indbyder til naturligt og meningsfuldt arbejde for de voksne, som børnene leger i periferien af eller deltager i. Det er svært at lave noget meningsfuldt på en almindelig legeplads som voksen. Men i en have er det langt nemmere at være i gang med noget; at tage en kost og feje den lille sti; at plante noget; at beskære grene, at samle æbler, fodre høns, osv. Dette er jo en naturlig del af livet i en frodig have; vi er i gang med *selve livet* i haven. Haven er meget mere ujævn og foranderlig end en legeplads, og slet ikke så fastlåst som en legeplads med f.eks. rutchebane og gyngestativ er det. Jo mindre formet natur er, jo bedre. En legeplads bliver hurtigt kedelig, og de voksne sidder bare og kigger på en bænk. I en have bruger den voksne sig selv. Der sker en proces i haven, der er mere levende end på en legeplads.

Jo mere man er i naturen, jo mere oplever man årets gang. En legeplads ligner derimod sig selv sommer og vinter. På en legeplads er jorden ofte jævn, men ujævn jord er faktisk den bedste motoriske udfordring, børn kan få. Ujævnt fodfæste er ekstremt hjernestimulerende. Det stimulerer synapserne i hjernen meget.

Børnene kan også lettere være med til at forvandle noget i en have; de kan grave, lave dæmninger i regnvej, lave sneglevæddeløb i græsset, samle grene til huler for de små insekter, osv. Så hvis I har en have: tag endelig børnene med ud i den! Og ellers tag ud i skoven eller på opdagelse i andre naturområder så meget som muligt.