

The background is a vibrant, painterly illustration of a forest. In the foreground, a young boy in a green cap and a striped shirt is looking through binoculars on the left, and a young girl in a purple jacket is using a camera on the right. In the center, a group of people with backpacks is walking away on a dirt path. Various animals are depicted: a robin in the upper left, a purple butterfly, a spotted deer, and a screech owl perched on a tree on the right. The scene is overlaid with bright yellow paint splatters and streaks.

E-book:

# BioOdkrywcy:

twórcze zajęcia terenowe  
dla rodzin






JEDEN ŚWIAT

Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga

E-book: BioOdkrywcy: twórcze zajęcia terenowe dla rodzin

Wydawca: Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga „Jeden Świat”  
ul. Michała Siedleckiego 10/9, 31-536 Kraków  
KRS 0000822070 NIP 6751721996 REGON 385218500



 rkjedenswiat@gmail.com  
 kolping.jeden.swiat  
 rk.jedenswiat  
 rkjedenswiat

Redakcja i skład: Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga „Jeden Świat”

Zdjęcia: archiwum Stowarzyszenia Rodzina Kolpinga „Jeden Świat”

Grafiki: [www.canva.com](http://www.canva.com)

ISBN: 978-83-974178-1-6

Wydanie I, Kraków 2026

© Copyright for this edition by Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga „Jeden Świat”

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską  
z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus  
w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027.



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



# Wprowadzenie

Oddajemy w Twoje ręce poradnik, który powstał jako podsumowanie i naturalne przedłużenie działań zrealizowanych w ramach projektu „Zielony umysł – podróże po świecie natury i emocji”. Ta publikacja to zaproszenie do dalszej wspólnej drogi – bliżej natury, bliżej siebie i bliżej relacji z dzieckiem.

Projekt „Zielony umysł” został zrealizowany przez Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga „Jeden Świat” jako inicjatywa wspierająca zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży poprzez kontakt z przyrodą. Był on skierowany do dzieci i młodzieży w wieku 7 - 15 lat oraz ich rodziców z terenu Miasta Krakowa. W jego ramach uczestnicy brali udział w cyklu 8 rodzinnych spotkań w naturze, opartych na elementach ekoterapii – lasoterapii i kąpeli leśnych oraz w rodzinnym obozie letnim. Projekt stworzył przestrzeń do doświadczania, odkrywania i budowania relacji - zarówno z naturą, jak i z innymi ludźmi.

Projekt był współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021–2027. Dzięki grantowi możliwe było stworzenie bezpiecznej, dostępnej i wartościowej przestrzeni rozwojowej dla dzieci, młodzieży i ich rodzin.



Ten poradnik jest efektem doświadczeń zebranych podczas realizacji projektu - obserwacji, rozmów, wspólnych przeżyć oraz refleksji uczestników i prowadzących. Znajdziesz w nim nie tylko wiedzę o tym, dlaczego kontakt z naturą jest tak ważny, ale przede wszystkim konkretne inspiracje i wskazówki (w nurcie lasoterapii i bushcraftu), jak wprowadzać go do codziennego życia.

Zapraszamy Cię do lektury - bez pośpiechu, z otwartością i ciekawością. Niech ten poradnik stanie się dla Ciebie wsparciem i inspiracją do budowania uważnych, pełnych bliskości chwil z dzieckiem w naturze.

**Zarząd Stowarzyszenia  
Rodzina Kolpinga „Jeden Świat”**

# Zielony spokój dziecka – czyli jak natura wspiera emocje i relacje



Jeśli trzymasz w rękach ten poradnik, to znaczy, że czujesz, iż coś ważnego dzieje się w relacji między Twoim dzieckiem a naturą. Być może już widzisz, jak las uspokaja, jak dzieci głębiej w nim oddychają, jak wraca im ciekawość świata przyrody. A może dopiero szukasz drogi, by pomóc swojemu dziecku odnaleźć równowagę w rzeczywistości pełnej bodźców, ekranów i napięcia?

W poprzedniej naszej publikacji pt.: „*Leśne dzieci - propozycje aktywności naturze dla rodzin z dziećmi*” zaprosiliśmy Cię do lasu, bez presji, bez pośpiechu, z otwartością na leśne doświadczenie. Pokazaliśmy, że natura jest przestrzenią, w której dzieci i młodzież uczą się przez działanie, obserwację i zachwyt. Teraz idziemy krok dalej, chcemy opowiedzieć, dlaczego to działa i jak możesz świadomie wspierać zdrowie psychiczne swojego dziecka poprzez kontakt z przyrodą.

## **Dlaczego kontakt z naturą jest dziś tak potrzebny?**

Dzieci i młodzież dorastają dziś w świecie, który coraz częściej oddala je od naturalnego rytmu przyrody. Nadmiar ekranów, hałas, pośpiech i presja powodują, że układ nerwowy młodego człowieka pozostaje w ciągłym napięciu. Tymczasem, jak pokazują doświadczenia opisane w naszym e-booku „*Leśne dzieci*”, to właśnie natura daje przestrzeń do wyciszenia, regeneracji fizycznej i psychicznej i bycia „tu i teraz”.

Nie bez powodu mówi się dziś o tzw. *deficycie natury*<sup>2</sup>. Brak kontaktu z przyrodą może wpływać na słabą koncentrację, zaburzone emocje, a nawet zdrowie fizyczne dzieci. Dlatego tak ważne jest świadome przebywanie na łonie natury.

Naturalną odpowiedzią na te wyzwania stają się podejścia, które w świadomy sposób przywracają dzieciom kontakt

<sup>1</sup> „Leśne dzieci- propozycje aktywności naturze dla rodzin z dziećmi red. P. Kwapiak, Stowarzyszenie RK „Jeden Świat”, Kraków 2024 r.

<sup>2</sup> „Ostatnie dziecko lasu” R. Louv, Mamina, 2016 r.

z przyrodą i wspierają ich dobrostan psychiczny, takie jak np. ekoterapia, lasoterapia, czy kąpiele leśne. Czym zatem są te metody? Czym się charakteryzują?

### **Ekoterapia - powrót do relacji z naturą**

Ekoterapia to podejście terapeutyczne i profilaktyczne, które zakłada, że relacja człowieka z naturą ma kluczowe znaczenie dla jego zdrowia psychicznego i emocjonalnego. Obejmuje różnorodne działania – od spacerów w lesie, przez ogrodnictwo, terapię z udziałem zwierząt, po edukację przyrodniczą i działania pro środowiskowe.

W kontekście dzieci i młodzieży ekoterapia pełni ważną rolę. Kontakt z naturą sprzyja redukcji stresu, poprawia koncentrację i wspiera rozwój emocjonalny dzieci i młodzieży. Przebywanie w środowisku naturalnym może łagodzić objawy lęku, depresji czy nadpobudliwości. Co istotne, jest to metoda bezpieczna, dostępna i możliwa do stosowania zarówno w domu, jak i w szkole.

Ekoterapia nie ogranicza się do biernego przebywania w przyrodzie - podkreśla aktywne budowanie relacji z nią, rozwijanie uważności oraz poczucia współodpowiedzialności za środowisko.

### **Lasoterapia – świadome bycie w lesie**

Jedną z bardziej sprecyzowanych form ekoterapii jest lasoterapia (terapia leśna). To metoda pracy oparta na celowym i świadomym przebywaniu w lesie, prowadzonym często przez przeszkolonego przewodnika. W Polsce rozwija się ona dynamicznie zarówno w obszarze edukacji, jak i ochrony zdrowia.

W praktyce oznacza to, że las traktowany jest jako przestrzeń wspierająca regenerację organizmu oraz procesy samoregulacji. Dla dzieci i młodzieży może być to szczególnie wartościowe doświadczenie – sprzyja wyciszeniu, rozwijaniu uważności oraz budowaniu poczucia bezpieczeństwa.<sup>3</sup>

Warto podkreślić, że lasoterapia nie polega na intensywnej aktywności fizycznej, lecz na spokojnym,

<sup>3</sup> „Nerwy w las. Jak odnaleźć spokój i radość życia” K. Simonienko, Sensus, 2021 r.



świadomym byciu w naturze, często połączonym z prostymi ćwiczeniami sensorycznymi i refleksją.

### **Kąpiele leśne – uważność wszystkimi zmysłami**

Szczególną formą lasoterapii są kąpiele leśne, wywodzące się z japońskiej praktyki *shinrin-yoku*.<sup>4</sup> Koncepcja ta wywodzi się z Japonii i została wprowadzona w latach 80. XX wieku jako odpowiedź na rosnący poziom stresu w społeczeństwie.

Kąpiele leśne polegają na powolnym, uważnym przebywaniu w lesie i doświadczaniu go wszystkimi zmysłami: wzrokiem, słuchem,

dotykem, węchem, a czasem także smakiem. Nie chodzi tu o pokonywanie dystansu, lecz o jakość kontaktu z przyrodą.

Dla dzieci taka forma aktywności może być naturalna i intuicyjna – sprzyja rozwijaniu ciekawości, kreatywności oraz zdolności do koncentracji. Regularne praktykowanie kąpiele leśnych pomaga:

- uspokajać emocje,
- rozwijać koncentrację,
- wspierać poczucie bezpieczeństwa,

### **Pojęcia pokrewne – uważność, edukacja terenowa i więź z naturą**

Ekoterapia, lasoterapia i kąpiele leśne łączą się z innymi ważnymi nurtami, takimi jak uważność w naturze (mindfulness), edukacja terenowa czy budowanie więzi z przyrodą. Wszystkie te podejścia podkreślają znaczenie bezpośredniego doświadczenia i relacji z otoczeniem. W edukacji dzieci i młodzieży coraz częściej wykorzystuje się zajęcia w terenie, które pozwalają łączyć naukę z ruchem i eksploracją. Tego typu doświadczenia nie tylko wspierają rozwój poznawczy, ale także wzmacniają dobrostan psychiczny.

<sup>4</sup> „Lasoterapia” K. Simonienko, Dragon, 2021 r.

## **Doświadczenia projektu „Zielony umysł- podróże po świecie natury i emocji”**

Przykładem praktycznego zastosowania opisanych metod w Polsce jest projekt „Zielony umysł – podróże po świecie natury i emocji”, realizowany przez Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga „Jeden Świat”. Projekt obejmował zajęcia w nurcie lasoterapii skierowane do rodzin z dziećmi (7-9 lat) i młodzieżą (10-15 lat).

Inicjatywa ta pokazuje, jak można łączyć kontakt z naturą z edukacją emocjonalną. Uczestnicy mieli okazję doświadczać przyrody w sposób uważny, a jednocześnie rozwijać kompetencje społeczne i emocjonalne w ramach 8 sesji w naturze realizowanych metodą kąpeli leśnych oraz letniego obozu „Biodokrywcji w akcji- przygodowy camp naukowy”. Działania takie wpisują się w szerszy trend wspierania zdrowia psychicznego poprzez naturalne środowisko.

### **Co znajdziesz dalej w tym podręczniku?**

Ten artykuł jest zaproszeniem do dalszej drogi z nami. W kolejnych częściach podręcznika znajdziesz: proste scenariusze zajęć terenowych-

gotowe propozycje leśnych aktywności zajęć kreatywnych i uważnościowych w przyrodzie dla dzieci i młodzieży oraz ekoporady dla rodziców, czyli zestaw praktycznych wskazówek opartych na doświadczeniach projektów, takich jak *Zielony umysł* oraz naszej publikacji *Leśne dzieci*. Znajdziesz tu konkretne odpowiedzi: jak się przygotować, jak wspierać dziecko i jak budować nawyk bycia w naturze.



# Scenariusze rodzinnych aktywności terenowych

## Leśna pauza przy kłodzie



Podczas swobodnego spaceru w lesie znajdźcie wspólnie miejsce na zatrzymanie się. Niech to będzie tuż przy powalonej kłodzie drzewa. To ważne, by było to miejsce, które Wam się podoba, w którym poczujecie się zaciekawieni, ale też bezpieczni. Zostawcie na ziemi wszystko co przynieśliście ze sobą – niech wasze ramiona i ręce będą wolne i swobodne.

### Ćwiczenie 1: Wspólny oddech

Rodziec kładzie dłoń na sercu dziecka, dziecko może zrobić to samo na sercu rodzica. Jeśli rodzic idzie z dwójką dzieci - można utworzyć krąg z rąk na sercu. Jeśli w spacerze bierze udział więcej osób można podzielić się na pary. Poczuj, jak klatka piersiowa podnosi się i opada... oddychacie razem, powoli. Wdychajcie i wydychajcie powietrze spokojnie nosem z zamkniętymi oczami. Nie trzeba synchronizować oddechu idealnie - ważne jest poczucie rytmu i bliskości. Poczuj pod ręką bicie serca drugiej osoby. Skup się na tym odczuciu.



## Ćwiczenie 2: Dotyk

Podejdźcie do pobliskiej kłody. Dotknijcie różnych części Waszego powalonego drzewa - jego kory, mchu, wystających gałęzi. Skoncentrujcie się na tym co czujecie pod palcami. Niech dziecko opisz temperaturę, teksturę, wilgotność. Jakie różnice między poszczególnymi miejscami na kłodzie odczuwa?

## Ćwiczenie 3: Balans

Przejdźcie ostrożnie po swojej kłodzie. Porozmawiajcie o tym, czy łatwo było utrzymać równowagę? Co pomagało, by nie spaść (rozłożone ręce, a może ręka rodzica przytrzymująca dziecko). Zastanówcie się co na co dzień pomaga Wam zachować równowagę/spokój, np. gdy czymś się stresujemy, martwimy, boimy, a musimy się z tym zmierzyć.

#### Ćwiczenie 4: Uważna obserwacja

Poobserwujcie czy na tej kłodzie coś rośnie? Czy ktoś w tej kłodzie lub na niej żyje? Porozmawiajcie o tym, czy ta kłoda jest tu potrzebna w lesie? Czy widzicie, że nawet to co na pierwszy rzut oka wydaje się martwe i niepotrzebne, jest pełne życia i odgrywa ważną rolę w tym miejscu?

#### Ćwiczenie 5: Smak

Czas na przekąskę – napijcie się i zjedzcie coś co zabraliście ze sobą, omawiając jakie smaki odczuwacie. Posłuchajcie jakie odgłosy lasu słychać w tym miejscu, w którym usiedliście. Skupcie się tym co słyszycie najdalej i tym co jest słyszalne najbliżej Was.



#### Ćwiczenie 6: Eksploracja

Na zakończenie pozwól dziecku na swobodną eksplorację najbliższego terenu. Może zechce zbudować bazę przy kłodzie, pobawić się odgrywając role, a może zechce wspiąć się na drzewo? Omówcie co najbardziej mu się podoba w tym miejscu i dlaczego. Możecie wziąć ze sobą jakąś leśną pamiątkę (nie uszkadzając przyrody i bez gatunków chronionych), a następnie w domu zróbcie z niej pracę plastyczną lub „leśną wystawkę” w pokoju dziecka.



# Oparcie

Pójdźcie na spacer w leśne miejsce, które lubicie. Weźcie ze sobą koc/matę, książkę do czytania lub szkicownik do rysowania. Możecie wziąć inną rzecz - np. grę planszową.

Kiedy znajdziecie swoje miejsce, na początek zróbcie razem kilka ćwiczeń.

## Ćwiczenie 1: Grawitacja

Położ się wygodnie na plecach - na macie, kocu. Jeśli chcesz, zamknij oczy lub skieruj wzrok w górę i patrz w jedno miejsce.

Poczuj miejsca, w których Twoje ciało dotyka podłoża. Pięty... łydki... uda... plecy... ramiona... głowa.

Zauważ, że jesteś podtrzymywany/a. Grawitacja działa cały czas - delikatnie przyciąga Cię w stronę ziemi. Możesz jej na to pozwolić.

Z każdym wydechem spróbuj oddać odrobinę ciężaru: puść napięcie w barkach... rozluźnij szczękę... pozwól, by brzuch miękko opadał.

Może poczujesz, że ciało staje się trochę cięższe, a ziemia - bardziej obecna. Nie musisz nic trzymać. Ziemia Cię utrzyma. Jeśli pojawi się myśl, zauważ ją i pozwól jej odpłynąć - jak liść niesiony wiatrem. Zostań tu jeszcze przez kilka oddechów,

czując rozluźnienie, ciężar ciała i oparcie. I kiedy będziesz gotowy/a, otwórz oczy i usiądź.

## Ćwiczenie 2: Dotyk

Z zamkniętymi oczami dotknij dłonią podłoża, na którym siedzisz. Jaką ma temperaturę i fakturę? Czy jest ciepłe, zimne, wilgotne, suche, miękkie, czy twarde? Zastanówcie się wspólnie z dzieckiem jakie uczucie towarzyszy dotykaniu ziemi. Czy macie niechęć przed ubrudzeniem się?

Czy wiecie, że w ziemi znajduje się *Mycobacterium vaccae* - bakteria glebowa, która podnosi u człowieka poziom serotoniny - hormonu szczęścia?



### Ćwiczenie 3: Na bosaka

Ściągnijcie buty i zróbcie kilka kroków na bosaka – najpierw po kocu, potem poszukajcie miejsca na ziemi, gdzie będziecie mogli położyć stopy i chwilę pochodzić.

Co czujesz, jak odczuwasz każdy krok? Czy wiesz, że nauka dowiodła, iż chodzenie boso sprawia, że wolne elektrony z ziemi wpływają do naszego ciała? A to ma wiele dobroczynnych skutków na nasz organizm. Poza tym taki dotyk stopą usprawnia pracę narządów w całym ciele poprzez masowanie wolnych zakończeń nerwowych znajdujących się w stopach.

### Ćwiczenie 4: Oparcie

Znajdźcie drzewo, które Wam się z jakiegoś powodu spodoba. Oprzyjcie się o to drzewo razem i poczujcie oparcie. Posłuchajcie dźwięków dochodzących do Was z tego miejsca (obróćcie głowę i sprawdźcie, czy te dźwięki się zmieniają wraz z obrotem głowy?). Sprawdźcie jaki zapach ma las z tego miejsca? Zastanówcie się jak czujecie się, gdy siedzicie tak oparci o stabilny pień drzewa.

Porozmawiajcie o tym, co to znaczy mieć w kimś oparcie. Zastanówcie się, co to jest poczucie bezpieczeństwa i co Wam go daje? Podzielcie się swoimi refleksjami.



Rodzic może zaprosić dziecko, by oparło się teraz o niego i upewnić, że dziecko zawsze ma w nim oparcie i może na niego liczyć.

### Ćwiczenie 5: Czas wolny

Zróbcie sobie piknik, pograjcie w planszówki lub poczytajcie książki. Pobądźcie w tym miejscu w sposób, w który lubicie. Jeśli dziecko w którymś momencie będzie chciało wyciągnąć telefon, to zaproponujcie, by ustawić tryb samolotowy i pobawić się w artystów – zróbcie piękne zdjęcia przyrody z bliska, powiększając zoom w telefonie i uwieczniając mikrokosmos lasu – kwiat, mech, liście etc. Po powrocie do domu możecie wywołać któreś zdjęcie i oprawić je w ramkę.



# Schronienie

Jeśli planujecie wybrać się do lasu na dłużej, możecie wspólnie zaplanować ten dzień i pobawić się w survival. To może być wspaniała przygoda – pod warunkiem, że odpowiednio się przygotujecie do warunków atmosferycznych i zabierzecie niezbędne rzeczy, które pomogą Wam stworzyć wygodne i bezpieczne schronienie.

Pamiętaj, aby dopasować zadania do wieku dziecka. Starsze dzieci mogą pomagać przy rozpalaniu ognia czy strugać nożem patyki, natomiast młodsze mogą zbierać chrust, liście czy lekkie gałęzie.

Las to wspaniałe miejsce i naturalny plac zabaw, ale też dom dla roślin i zwierząt. Pamiętajcie, aby traktować go z szacunkiem:

- Zabierajcie wszystkie śmieci ze sobą.
- Nie niszczyście żywych roślin, jeśli nie jest to konieczne.

## Ćwiczenie 1: Leśna baza

Podczas spaceru po lesie, rozglądajcie się za odpowiednim miejscem na bazę. Może to być przestrzeń między drzewami, okolice powalonej kłody, miejsce przy skale lub naturalnym zagłębieniu, czy obrzeże polany, na której rozpalcie ognisko. Wspólnie zdecydujcie, jaki typ schronienia chcecie zbudować – wszystko zależy od terenu, dostępnych materiałów i pogody.

- **Szałas z patyków** – konstrukcja z długich gałęzi, przykryta liśćmi lub trawą
- **Daszek z tarpem / folią / kocem** – rozpięty między drzewami przy użyciu sznurka
- **Schronienie oparte o drzewo lub kłodę**

Zadbajcie o „urządzenie” bazy. Możecie użyć powalonej kłody jako ławki, zebrane liście lub trawa mogą służyć jako izolacja od ziemi, a kamienie jako elementy konstrukcji. Jeśli ziemia jest wilgotna, warto zabrać hamaki – to świetne miejsce do odpoczynku i obserwacji przyrody.

## Ćwiczenie 2: Odpoczynek i obserwacja

Wypoczynek w lesie to nie tylko siedzenie – to także doświadczanie.

W hamaku lub na ziemi możecie:

- obserwować liście, niebo i chmury,
- słuchać dźwięków z bliska i z daleka.

Jeśli dłuższy czas wytrzymacie w ciszy i skupieniu, może uda wam się zobaczyć ptaki lub leśne zwierzęta?

To dobry moment na odpoczynek po etapie wspólnej budowy, wyciszenie i bycie razem.

## Ćwiczenie 3: Tworzymy krąg ognia

Jeśli planujecie dłuższy pobyt, możecie rozpalić ognisko. Pamiętajcie jednak, aby upewnić się, czy rozpalenie ognia będzie bezpieczne.

### Zasady bezpieczeństwa:

- ogień rozpalamy na polanie, z dala od drzew i krzewów,
- nie rozpalamy ognia podczas suszy,
- ogień rozpalamy zawsze pod nadzorem dorosłych.

Polecamy poradnik Państwowej Straży Pożarnej:

<https://www.gov.pl/web/kppsp-walcz/bezpieczny-wypoczynek-w-lesie>

Chcąc zrobić biwak lub ognisko w lesie, warto sprawdzić na stronie internetowej danego nadleśnictwa, gdzie znajdują się miejsca do tego wyznaczone.

## Przygotowanie paleniska:

Zbierzcie materiały:

1. drobne: sucha trawa, liście, kora,
2. małe gałązki,
3. większe kawałki drewna.

Ułóżcie miejsce na ognisko (np. krąg z kamieni, a wokół kłody do siedzenia).

## Ćwiczenie 4: Rozpalamy ogień

Ogień można rozpaść zapałkami lub krzesiwem. To proces wymagający cierpliwości i wsparcia osoby dorosłej – warto go wspólnie przeżyć. Po udanym rozpaleniu ognia pojawia się ogromna satysfakcja, duma i radość! To wspomnienie, które pozostaje na długo. Pamiętajcie, by celebrować moment pojawienia się ognia, dbać o niego i stopniowo dokładać drewno.

## Ćwiczenie 5: Struganie patyków na ognisko

- nóż zawsze prowadzimy **od siebie**, pracujemy spokojnie i uważnie. Młodsze dzieci mogą:
- szukać odpowiednich patyków, pomagać w przygotowaniu miejsca.

Na przygotowane patyki można nabić kiełbaski, chleb, owoce (np. pieczone jabłko – smakuje jak szarlotka!)

## 6. Leśny kamuflaż – stajemy się częścią przyrody

To kreatywna i bardzo angażująca zabawa! Możecie zrobić „strój maskujący” z liści i traw, pióropusz, upleść „zielony warkocz” z traw, wykonać kapelusz z liści nawleczonych na sznurek a nawet pomalować twarz wilgotną ziemią.

### Zastosowanie:

- cicha obserwacja przyrody – w takim stroju można wtopić się w otoczenie i obserwować przyrodę, ptaki oraz płochliwe zwierzęta.
- zabawa w chowanego „kto najlepiej się ukryje?” - świetnie się sprawdza przy większej grupie dzieci, które tworzą kreatywne stroje leśne.

Na koniec możecie wykonać pamiątkowe leśne zdjęcie.



## 7. Poszukiwanie darów lasu

Wybierzcie się na poszukiwania:

- liści,
- ziół,
- owoców (jeśli znacie gatunki).

Możecie z nich przygotować prostą herbatę ziołową czy leśne przekąski.

Warto zabrać atlas roślin lub aplikację do rozpoznawania jadalnych gatunków.

### Podsumowanie

Leśne aktywności to wspólne działanie, budowanie relacji, rozwijanie kreatywności i nauka poprzez doświadczenie.

Czas spędzony w lesie ma wyjątkową jakość. Zwolniony rytm, kontakt z naturą i wspólne działania sprawiają, że relacje pogłębiają się w naturalny sposób.

To nie musi być idealnie zbudowany szałas ani perfekcyjnie rozpalone ognisko. Najważniejsze jest bycie razem, współdziałanie i doświadczenie świata wszystkimi zmysłami. Dzieci mają niezwykle wrażliwe zmysły — dostrzegają detale, które dorosłym często umykają. Wystarczy stworzyć im przestrzeń i delikatnie towarzyszyć w odkrywaniu. Reszta wydarzy się sama.



# Na co dzień pod rękę z naturą –

## ekoporadnik dla rodziców, którzy chcą wspierać emocje i relacje swoich dzieci z przyrodą

Jeśli jesteś w tym miejscu poradnika, oznacza to, że temat kontaktu dziecka z naturą jest dla Ciebie ważny i chcesz świadomie wspierać jego rozwój. W poprzednich częściach poradnika zaprosiliśmy Cię do lasu, pokazaliśmy jego terapeutyczną moc i podzieliliśmy się doświadczeniami, które potwierdzają, że kontakt z przyrodą realnie wspiera zdrowie psychiczne i emocjonalne dzieci.

Ten artykuł to zaproszenie, by świadomie korzystać z tej przestrzeni. Ekoporady, które w nim znajdziesz, to zestaw prostych wskazówek i inspiracji do codziennego bycia bliżej natury, nie jako zadania do wykonania, ale jako sposób budowania relacji społecznych i wspólnego doświadczenia.

W świecie pełnym bodźców, technologii i pośpiechu, dzieci coraz częściej tracą kontakt z naturalnym rytmem przyrody. Tymczasem natura pozostaje przestrzenią, która wspiera

człowieka. To właśnie ona pomaga regulować emocje, budować relacje i odzyskiwać równowagę psychiczną.



### **Wybieraj naturę jako codzienność, nie wyjątek**

Najważniejsza ekoporada jest prosta: bądźcie w naturze regularnie. Nie musi to być daleka wyprawa - wystarczy park, ogród czy pobliski las. Wprowadzaj do życia codziennego „mikro- przygody”, np. krótkie wyjścia po deszczu, wieczorne spacerowanie czy obserwowanie zmieniającej się pogody. To właśnie regularność, a nie spektakularność, buduje nawyk kontaktu z naturą.

## Zatrzymaj się – uważność zamiast pośpiechu

Nie chodzi o pokonywanie kilometrów, ale o jakość bycia w naturze. Zatrzymajcie się, wsłuchajcie w dźwięki, zauważcie kolory, dotknijcie różnych faktur. Możecie zamienić spacer w „misję odkrywców” - szukać kolorów, detali, światła. Proste zabawy, jak np. „leśne kadrowanie” światła dłonią lub kartką, uczą koncentracji i zachwytu nad detalami.



## Pozwól doświadczać wszystkimi zmysłami

Dzieci łatwo uczą się przez doświadczenie. Zachęcaj je do dotykania kory, chodzenia boso, zabawy w błocie czy słuchania dźwięków natury. Spróbujcie zrobić np. „mapę dźwięków” - policzyć ile odgłosów słyszycie. Wąchajcie las, powietrze, ziemię. Takie doświadczenia wspierają rozwój sensoryczny i emocjonalny.



## **Daj dziecku prowadzić i odkrywać**

Nie planuj wszystkiego. Pozwól dziecku wybierać kierunek spaceru, tempo i aktywności. Możecie wprowadzić element przygody, poszukiwanie „skarbów”, zabawy terenowe czy proste formy geocachingu. To buduje sprawczość, ciekawość i motywację do bycia w naturze.

## **Buduj relację, nie tylko aktywność**

Kontakt z naturą to przestrzeń do bycia razem. Wspólne spacerki sprzyjają rozmowom i bliskości. Warto też rozmawiać o emocjach, o tym, co dziecko czuje w lesie: spokój, ciekawość, a czasem może niepokój. Natura daje bezpieczną przestrzeń do ich przeżywania.

## **Wprowadzaj małe rytuały ekoterapeutyczne**

Kilka spokojnych oddechów, chwila ciszy, obserwacja jednego drzewa, piknik w lesie czy picie ziołowego naparu - to drobne rytuały, które pomagają regulować emocje. Możecie też tworzyć prace z naturalnych materiałów, np. kompozycje z liści, patyków czy kamieni.





## **Przygotuj się, ale zostaw miejsce na spontaniczność**

Zadbaj o komfort - odpowiedni ubiór, wodę, przekąski. Jednocześnie zostaw przestrzeń na nieprzewidziane sytuacje i odkrycia. Czasem najcenniejsze doświadczenia pojawiają się wtedy, gdy odpuścimy plan wycieczki czy spaceru.

## **Ucz przez przykład i wspólne działanie**

Twoja postawa ma znaczenie. Jeśli zatrzymujesz się, obserwujesz, zachwycasz – dziecko uczy się tego naturalnie. Włączajcie się w działania na rzecz przyrody: sadzenie roślin, zbieranie nasion, sprzątanie okolicy czy lokalne inicjatywy ekologiczne. Dzięki temu twoje dziecko kształtuje pozytywne postawy dbania o naturalne środowisko.

## **Łącz naturę z zainteresowaniami dziecka**

Jeśli dziecko lubi rysować, fotografować czy tworzyć, przenieście to do natury. Róbcie zdjęcia, organizujcie małe konkursy, twórcie galerie lub budujcie leśne konstrukcje. Nawet technologia może być sprzymierzeńcem, aplikacje do rozpoznawania roślin czy ptaków mogą wzbogacić to doświadczenie.

## **Daj sobie i dziecku czas**

Nie każde wyjście będzie idealne. Czasem pojawi się zmęczenie, nuda lub chęć powrotu do domu. To naturalne. Daj dziecku prawo do rezygnacji, nie zmuszaj. Budujesz w ten sposób zaufanie i pozytywne skojarzenia z każdym wyjściem w teren.

## **Celebruj małe i pierwsze doświadczenia**

Pierwszy kontakt z błotem, pierwsze ognisko, pierwsze samodzielne odkrycie, to momenty, które zostają z dzieckiem na długo. Warto je zauważać i wzmacniać.

## **Na zakończenie – natura jako codzienne wsparcie**

Kontakt z naturą nie powinien być zbiorem przypadkowych doświadczeń, ale sposobem bycia. To zaproszenie do prostoty, uważności i relacji ze światem przyrody. Nie potrzebujecie ze swoim dzieckiem specjalnych warunków ani idealnego planu. Wystarczy obecność – Twoja i natury, by odnaleźć spokój i przypomnieć sobie, co naprawdę jest ważne.







## Polecana literatura:

1. **Leśne dzieci – propozycje aktywności w naturze dla rodzin z dziećmi** – e-book, Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga „Jeden Świat”, link: <https://kolping.pl/rodzina/rodzina-kolpinga-jeden-swiat/>
2. **Lasoterapia**, Katarzyna Simonienko, Wydawnictwo Dragon, 2021;
3. **Nerwy w las. Jak odnaleźć spokój i radość życia**, Katarzyna Simonienko, Sensus, 2021;
4. **Ostatnie dziecko lasu**, Richard Louv, Mamaniana, 2014;
5. **Shinrin-yoku. Sztuka i teoria kąpielii leśnych**, Qing Li, Insignis, 2018;
6. **Shinrin-yoku. Japońska sztuka czerpania mocy z przyrody**, Hector Garcia, Francesc Miralles, SIW Znak, 2018;
7. **Sekretne życie drzew**, Peter Wohlleben, Wydawnictwo Otwarte, 2021;
8. **Nieznane więzi natury**, Peter Wohlleben, Wydawnictwo Otwarte, 2022;
9. **Duchowe życie zwierząt**, Peter Wohlleben, Wydawnictwo Otwarte, 2022;
10. **Dotknij, poczuj, zobacz. Fenomen relacji człowieka z naturą**, Peter Wohlleben, Wydawnictwo Otwarte, 2022;
11. **Kąpiele leśne**, M. Amos Clifford, Wydawnictwo KobiECE, 2018;
12. **Lasoterapia z dziećmi**, Agata Preuss, Dorota Zaniewska, Wydawnictwo Dragon, 2022;
13. **Lasoterapia dla dzieci**, Agata Preuss, Dorota Zaniewska, Wydawnictwo Dragon, 2022;
14. **Odkrywanie natury. Książka aktywnościowa dla dzieci**, Kim Andrus, Wydawnictwo Czarna Owca, 2024.

