

WPLÝW TURYSTYKI NA ROZWÓJ PSYCHOFIZYCZNY DZIECI W WIEKU PRZEDSZKOLNYM

Iwona JAKOSZ

Akademia Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie

Wstęp

Ze względu na istotne znaczenie turystyki w rozwoju każdego człowieka ważne jest, aby już od najmłodszych lat wprowadzać dziecko w tajniki otaczającego świata. Poprzez aktywne spędzanie czasu z dzieckiem można wpływać na ogólny rozwój jego organizmu oraz na jego przystosowanie do zmiennych warunków środowiska. Znajomość specyfiki danego etapu rozwojowego dziecka jest niezbędna dla prawidłowego oddziaływania na rozwój psychofizyczny młodego organizmu poprzez turystykę. Etap przedszkolny - obejmuje okres od około trzeciego roku życia do chwili rozpoczęcia nauki szkolnej, czyli do siedmiu lat. Poniższe rozważania dotyczą najważniejszych zjawisk rozwojowych w wieku przedszkolnym oraz zasadniczego wpływu turystyki na organizm dziecka w tym okresie.

wiek przedszkolny									
10 lat	20 lat	30 lat	40 lat	50 lat	60 lat	70 lat	80 lat	90 lat	100 lat

Cechy rozwojowe dziecka w wieku przedszkolnym

Wiek przedszkolny o fazą największej ruchliwości i to zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej czy społecznej. Dziecko "jak nakręcone" nęka swoje otoczenie wypełniając wszelkie możliwe przestrzenie swoją osobą. Nie sposób go nie zauważyć, nie sposób o nim nie myśleć.

Rozwój fizyczny i motoryczny

W wieku przedszkolnym w rozwoju fizycznym dziecka nie obserwujemy gwałtownych zmian, jak miało to miejsce podczas pierwszych dwóch lat życia. Początek tego okresu wyznaczają wyraźne osiągnięcia w rozwoju somatycznym i motorycznym. Dziecko wkraczające w ten okres ma wszystkie zęby mleczne, swobodnie porusza się chodząc i biegając, jest dość samodzielne w zakresie samoobsługi (ubieranie się, jedzenie, załatwianie potrzeb fizjologicznych). Do procesów rozrostu somatycznego należą: mniejsze tempo w powiększaniu się wymiarów ciała oraz zmiana proporcji ciała, ruchy stają się płynniejsze i precyzyjniejsze.. Duża potrzeba ruchu, zwana głodem ruchu powoduje, że dziecko jest bardzo ruchliwe. Zmiany zachodzące w układzie nerwowym sprawiają, że dzieci stają się zdolne do kierowania własną uwagą, tworzenia planów, refleksji nad swoim zachowaniem W tym okresie zwiększają się także osiągnięcia w zakresie rysowania i pisanania.

Rozwój psychiczny

Dynamikę rozwoju psychicznego dzieci w wieku przedszkolnym charakteryzują przede wszystkim przemiany w sferze społecznej, emocjonalnej i dynamice procesów poznawczych.

Emocje. W wieku przedszkolnym następuje zaistnienie samodzielne emocjonalne dziecka. Gdy dziecko jest młodsze w grupie może nie nadążać za innymi. Zabawom towarzyszy znaczny ładunek emocjonalny, dlatego też możliwe jest skupienie dłuższej uwagi na jednej czynności. W efekcie emocjonalnego zaangażowania wszystko w zabawie jest bardzo ważne i pilne. Dzieci bawią się samotnie, a kontakty społeczne polegają na obserwacji grupy. Postępujący rozwój emocjonalny wiąże się nie tylko dużą impulsywnością ale też z kontrolą emocjonalną. Przedszkolak uczy się norm społecznych, po przez pojawiające się w procesie wychowania nakazy i zakazy oraz wpływy społeczne. Dziecko staje się zdolne do samokontroli, co przejawia się w powstrzymaniu od natychmiastowego działania i ujawniania emocji, planowania działań, dostosowania się do próśb, poleceń i norm kulturowych. Życie emocjonalne charakteryzuje się żywą dynamiką, impulsywnością i chwiejnością równowagi. W ostatniej fazie rozwoju przedszkolnego zwiększają się przejawy woli i możliwości opanowania reakcji impulsywnych, umiejętności współdziałania w zabawie z rówieśnikami, dominują wzorce społeczne czerpane z najbliższego otoczenia (rodzina, koledzy z podwórka). Wiek przedszkolny to czas kształtowania się zdolności dziecka do przejmowania inicjatywy.

Umysł. W wieku przedszkolnym następują postępy w rozwoju umysłowym. Myślenie dziecka charakteryzuje się pewnymi cechami. Jego myślenie jest ograniczone, nieodwracalne i centryczne (umiejętność skoncentrowania się na jednym aspekcie danego zdarzenia). Rozumowanie dziecka w omawianym okresie polega przede wszystkim na przywoływaniu i porównywaniu obrazów pamięciowych. Tego typu własności dziecięcego rozumowania są przejawem braku umiejętności przyjmowania innego niż własny punkt widzenia i bywają nazywane egocentryzmem. W myśleniu dziecko kieruje się prostymi wrażeniami wzrokowymi: stałości (masy, liczby).

Zmysły. Dzieci potrafią rozpoznawać kilka kształtów geometrycznych i kilka liter alfabetu. Wzrasta także zdolność rozróżniania barw i odcieni oraz wrażliwość słuchowa dzieci. Wyraźnie w tym okresie polepsza się orientacja dziecka w otoczeniu: w przestrzeni, a także w większych przedziałach czasu (coraz lepiej ujmuje kolejność zdarzeń). Przekształca się zachowanie dziecka, rozwija się jego osobowość, pojawia się chęć poznania świata, z każdym dniem przedszkolak dowiadyuje się wiele nowego.

Pamięć. Dzięki sprawnemu już korzystaniu z mowy, po raz pierwszy w swojej historii uzyskuje możliwość korzystania z pamięci: zapamiętywania i odpamiętywania. W omawianym wieku pamięć rozwija się najintensywniej co umożliwia gromadzenie i dostęp do coraz większego zakresu informacji. Dzięki temu treści psychiczne przestają jedynie towarzyszyć różnym sytuacjom, w którym dziecko bierze udział, ale "żyją własnym życiem". Dlatego właśnie w wieku przedszkolnym możemy po raz pierwszy mówić o istnieniu u dziecka prawdziwego "życia wewnętrznego", choć ono samo słabo jeszcze zdaje sobie z niego sprawę. Istnienie owego "wewnętrznego świata" łatwo zauważyć obserwując zachowanie dziecka, ponieważ jest ono bardzo spontaniczne. Uważni opiekunowie łatwo rozpoznają nastroje i przeżycia przedszkolaka. Gromadzenie doświadczeń dzięki pamięci umożliwia podjęcie pierwszych prób zrozumienia różnych zjawisk. Zmieniają się zdolności pamięciowe, które dotyczą: wzrostu pojemności pamięci, powiększania się wiedzy o pamiętanych przedmiotach, pojawienie się skutecznych strategii zapamiętywania. Dziecko w tym wieku ma bogaty słownik, tworzy neologizmy.

Wyobraźnia. Rozwój mowy po raz pierwszy otwiera przed nim taki obszar aktywności, którego nikt poza dzieckiem nie jest w stanie kontrolować - wyobraźnię. W połowie wieku przedszkolnego zwiększa się aktywność intelektualna, dociekliwość,

następuje rozkwit wyobraźni i zdolności fantazjowania. Bujna wyobraźnia i związana z nią zabawa stają się swoistym azylem dla niczym nie skrepowanej aktywności dziecka. Zabawa przedszkolaka charakteryzuje się animizmem, antropomorfizmem oraz personifikacją. Początkowo nawet samo dziecko wydaje się zagubione w tym "nowym świecie", a uzyskanie swobodnego poruszania się w nim wymaga pewnego czasu. Stąd w wieku od 2 do 6 lat obserwuje się największe nasilenie dziecięcych lęków.

Wpływ turystyki na rozwój psychofizyczny dziecka w wieku przedszkolnym

Rozwój fizyczny

Po przez aktywny wypoczynek można wpływać na prawidłową budowę i postawę ciała, odpowiednio kształtować układ ruchowy, korygować zaistniałe wady lub zapobiegać dalszemu ich pogłębianiu się, wykorzystując naturalną potrzebę ruchu dziecka. Zmiany w mięśniach i kostnieniu stwarzają wyjątkowo sprzyjające warunki do rozwoju motorycznego dzieci w wieku przedszkolnym. Pełne wykorzystanie tych warunków przez opiekunów, wychowawców czy rodziców w ramach zajęć ruchowych na wyjeździe turystycznym wyposaża dziecko w liczne nawyki i użyteczne umiejętności zarówno sportowe (jazda na rowerze, łyżwach, wrotkach, nartach, pływanie) jak i związane z samoobsługą. Dziecko wykazuje duże zainteresowanie opanowaniem nowych, nawet trudnych czynności ruchowych. Wyrabia to samodzielność dziecka tak cenną w momencie rozpoczęcia nauki w szkole. Dziecko potrafi się cieszyć się bardzo z udanych nowych ruchów i przeżywać sukces motoryczny. Tworzy to pamięć ruchową i skłania dziecko do wielokrotnego powtarzania czynności, która nie nuży. Dzieci uczęszczające do przedszkola i uczestniczące w wycieczkach czy wyjazdach turystycznych często wykazują przewagę pod względem rozwoju fizycznego, a w szczególności sprawności ruchowej na rówieśnikami pozostającymi i wychowywanymi w domu. Mimo dużej potrzeby ruchu dziecko nie potrafi przystosować się do czynności dorosłego. Na przykład trzy-kilometrowy monotony spacer jest dla dziecka zbyt męczący, podczas gdy biegając po podwórku przemierza ono bez zmęczenia drogę sześciokrotnie dłuższą. Niekorzystnym wpływem turystyki na młody, pełen energii organizm przedszkolaka może być sama podróż, unieruchomienie w foteliku. Dzieci w tym wieku muszą się wybiegać dlatego konieczne będą postoje, dłuższe przerwy w podróży. Turystyka dostarcza wiele atrakcji i możliwości rozładowania energii.

Pamięć. Rodzice dziecka w tym wieku często w naturalny sposób stymulują rozwój pamięci, pytając je o wydarzenia z przedszkola, ze spaceru, z wycieczki, z tego co robiło dzień wcześniej. Sami również przypominają mu różne wspólnie spędzone chwile na przykład na wyjazdach, i nierzadko rozmawiają z nim o planach na najbliższe godziny czy następny dzień. Możliwość zapamiętywania przeżyć towarzyszących różnym zdarzeniom turystycznym, a szczególnie kontaktom z innymi ludźmi sprawia, że wiek przedszkolny to okres pierwszych sympatii i antypatii. Dziecko coraz lepiej pamięta, kto jest najlepszym towarzyszem zabaw czy wypraw oraz w którym towarzystwie czuje się najlepiej. Opowiadając wrażenia z wycieczek dziecko rozwija swoje kompetencje narracyjne i konwersacyjne: bogaci strukturę opowiadania. Okres przedszkolny zwany jest "wiekiem pytań", a turystyka pobudza do zadawania dużej ilości pytań. Już od 2 roku życia zaznacza się wyraźny wzrost zdolności i skłonności do mówienia o emocjach i refleksji nad nimi. Aktywność intelektualna pięcioletka współistnieje z praktycznym działaniem na przedmiotach, różnorodnymi zabawami ruchowymi i tematycznymi. Dzieci poznają też zjawiska świata przyrody i techniki, przez obserwacje w przedszkolu oraz w toku organizowanych wycieczek. Przebywanie na świeżym powietrzu sprzyja zabawom ruchowym, a bezpośredni kontakt z otaczającym światem dostarcza wielu wrażeń i tematów do rozmów i prac plastycznych.

Przeżycia bezpośrednio związane z życiem lasu, krajobrazem czy ciekawymi ludźmi są bez porównania bogate, głębokie i pozostają na długo w pamięci. Wycieczki w okresie przedszkolnym dostarczają dzieciom wrażeń i podstawowej wiedzy, skłaniają do pytań, ale dzieci nie mają jeszcze dużych możliwości do porównań i wnioskowań.

Wyobraźnia. To właśnie dzieci w wieku przedszkolnym są najbardziej chłonne na nowe doświadczenia i skrzętnie je przechowują. To świetny moment na wzbogacanie pojęć oraz słownictwa dziecka, rozbudzenie i kształtowanie jego wyobraźni i rozszerzenie horyzontów myślowych. Wiele wrażeń, wspomnienia, przeżycia - wspomagają wyobraźnię. Poprzez turystykę, wyjazdy bogate w różnorodne przemyślane dziecięce zabawy można niwelować nasilające się w tym okresie życia dziecka różnego rodzaju lęki. Dziecko może sądzić także, że niektóre niedostępne mu przedmioty posiadają magiczną moc, co jest źródłem siły i przewagi osób dorosłych nad dziećmi, a co może być wykorzystywane gdy mały turysta źle się sprawuje. Zabawa i związana z nią przyjemność, gdzie dziecko tworzy sytuacje "na niby" została uznana za najważniejszą formę działalności dla rozwoju dziecka. Dlatego też turystyka dla przedszkolaków powinna opierać się na zabawie, stwarzaniu sytuacji rozwijających dziecięcą wyobraźnię oraz myślenie abstrakcyjne. Przykładowo wyprawa do pobliskiego magicznego źródła i szukanie ukrytego tam skarbu nie tylko rozwija dziecięcą wyobraźnię ale dostarcza wielu cennych informacji o otaczającym go świecie. Aby rozbudzić ciekawość dziecka dobrze jest mu przedstawić w krótki i prosty sposób miejsce wyjazdu a także pozwolić na współuczestnictwo w przygotowaniach.

Socjalizacja. Wycieczki wspomagają rozwój społeczny dziecka: dostarczają wiedzy na temat swojej grupy, uczą ról społecznych, są okazją do nawiązywania kontaktów z rówieśnikami, pierwszych przyjaźni. Turystyka jest doskonałą okazją do wspomagania rozwijających się w tym okresie pierwszych zachowań prospołecznych, takich jak empatia, udzielanie pomocy, dzielenie się i współdziałanie. Wspólne wyjazdy z rodziną mogą służyć niwelowaniu negatywnych zachowań charakterystycznych dla tego okresu, takich jak agresja i brak posłuszeństwa. U starszych przedszkolaków zaznacza się dodatni wpływ wychowania w zespołach rówieśniczych. Ujęte w pewne ramy imprezy turystyczne dla dzieci uczą dostosowania się do poleceń i norm. Dziecko naśladuje innych (najczęściej bliskich, rówieśników), dlatego duża rola spoczywa na rodzicach w kształtowaniu pozytywnych nawyków i niwelowaniu złych. Duża wrażliwość młodszego przedszkolaka na zmiany w otoczeniu społecznym sprawiają, że dziecko może mieć problemy z przystosowaniem się do nowego środowiska, dlatego wyjazdy turystyczne w tym wieku powinny odbywać się z rodzicami. Wyjazd z rodzicami i najbliższą rodziną pozytywnie kształtuje więzi: rodzic - dziecko. Dopiero w wieku sześciu, siedmiu lat, kiedy dziecko staje się bardziej samodzielne może już brać udział w koloniach czy obozach. Ze względu na dość silne uczucie tęsknoty w tym wieku wyjazdy rozłąka z domem, rodzicami nie powinna być zbyt długa. Badania ankietowe przeprowadzone na studentach, a dotyczące pierwszego zapamiętanego wyjazdu wskazywały na tęsknotę jako to uczucie, które towarzyszyło dłuższemu wyjazdowi bez rodziców. Przy wyjazdach zagranicznych już czterolatki mogą się dowiedzieć jakim językiem posługują się mieszkańcy kraju do którego rodzina jedzie. Nauka nawet najprostszych zwrotów w języku obcym oraz rozbudzanie w dzieciach w tym wieku ciekawości świata niesie za sobą również istotne walory wychowawcze i edukacyjne, w pozytywny sposób stymuluje ich rozwój intelektualny i emocjonalny. Prawidłowo przeprowadzone wycieczki czy zajęcia mogą już w okresie przedszkolnym krzewić prawidłowe wzorce zachowań turystycznych, uczyć i rozwijać współdziałanie w grupie. Na zagranicznym wyjeździe szczególną sytuacją dla

dziecka jest kontakt z rówieśnikami - cudzoziemcami. Dla młodszych dzieci bariera językowa nie jest aż tak ważna. Już czterolatki potrafią uczestniczyć w zabawach tematycznych. Wykorzystują język ciała, gestów. Turystyka ma wpływ na integrację w grupie rówieśniczej. Należy także pamiętać, że wszelkie wyjazdy wypoczynkowe budują więzi rodzinne. Są wyjątkową okazją do "bycia razem" warunkach sprzyjających rozmowom i zabawom. Służą także lepszemu poznaniu się w niecodziennych sytuacjach.

Zmysły i emocje. Wnikliwa obserwacja oraz chłonięcie świata wskazuje na ogromne możliwości wspomagania rozwoju młodego człowieka. Dziecko jest bystrym obserwatorem i umiejętnie wyciąga wnioski ze swoich spostrzeżeń. Dostrzega piękno i brzydotę otaczającego świata. Poprzez działanie zdobywa nowe doświadczenia. Poprzez bezpośrednie kontakty z przyrodą podczas spacerów czy wycieczek kształtuje się w dziecku emocjonalne podejście do natury i zachęca, aby od najmłodszych lat o nią dbało. Wszelkie wyjście w teren, spotkania z przyrodą, wyzwala w dzieciach spontaniczny entuzjazm, który umiejętnie można skierować na uczenie się. Zajęcia ruchowe na powietrzu służą rozładowaniu tak silnych emocji obserwowanych u przedszkolaków. Ważny jest powrót z wypoczynku do domu. Dziecko powinno mieć możliwość ponownej aklimatyzacji, cieszenia się swoim domem, za którym się stęskniło. Dziecko zachowa w ten sposób miłe wspomnienia. Dokumentacja radosnych momentów będzie świetnym pretekstem do wspomnień, dzielenia się wrażeniami z rodziną i przyjaciółmi. Oglądanie zdjęć czy filmu ułatwi dziecku konstruowanie opowiadania o tym, co widziało. Dla dzieci szczególnego znaczenia nabierają pamiątki. Zbierane kamyczki, szkiełka, muszelki i podobne drobiazgi dla dzieci mają wartość sentymentalną, są ich własne i niepowtarzalne. Niekorzystnym wpływem turystyki na młody wrażliwy organizm dziecka w wieku przedszkolnym może być stres spowodowany źle dobranym programem wyjazdu, rozłąką z rodzicami, zmęczeniem podróży, temperaturą, źle dobraną kadrami.

Cele turystyki dzieci w wieku przedszkolnym

- poznawanie otaczającego świata poprzez poznanie najbliższego otoczenia miejsca zamieszkania dziecka,
- początek rozumienia zjawisk społecznych, dotyczących przestrzeni po której się porusza lub w której pozostaje,
- uczenie poszanowania przyrody przez budzenie zainteresowania przyrodą i uwrażliwianie na wartości estetyczne,
- wychowane patriotyczne,
- harmonijny rozwój psychofizyczny,
- utrwalenie nawyku przebywania na świeżym powietrzu bez względu na porę roku, nawet w dni nie pogodne,
- zahartowanie na zmiany pogody i trudy pobytu w terenie,
- utrwalenie zainteresowań różnymi formami aktywności ruchowej możliwymi do uprawiania w terenie,
- zaspokojenie głodu przygód i wrażeń,
- wyzwolenie radości i dobrego samopoczucia,
- wzbogacenie osobowości dziecka

Zakończenie

Dziecięca wrażliwość i spontaniczne zafascynowanie rzeczywistością muszą zostać odpowiedni ukierunkowane. Wycieczki pobudzają do wyzwolenia twórczej aktywności. Są etapem do kształtowania pożądanych postaw prospołecznych. Biorąc pod uwagę uwarunkowania rozwojowe dziecka korzystnym momentem, od którego można rozpocząć

dalsze wyjazdy jest wiek czterech lat. Dzieci w tym wieku są już bardziej samodzielne i zaradne. Przystosowują się szybciej do nowych warunków. Są wyposażone w odpowiednie umiejętności społeczne, pozwalające na wchodzenie w relacje z rówieśnikami i osobami dorosłymi. W znacznym stopniu wzrasta u nich wrażliwość na bodźce zewnętrzne (wrażliwość wzrokowa i słuchowa). Istotną rzeczą jest "zarażenie" przedszkolaka chęcią obcowania z naturą we wszelkich jej formach. Wśród najpopularniejszych form uprawiania turystyki przez dzieci uczęszczające do przedszkola należy wymienić: turystykę campingową, wczasy rodzinne, odpoczynek świąteczny, przechadzki i wycieczki (po parku, lesie, polach) oraz odwiedzanie instytucji użyteczności społecznej, najbliższych zabytków i miejsc pamięci narodowej. W tym wieku uwaga jest jeszcze mimowolna, skoncentrowana na silnych i atrakcyjnych bodźcach, ale już pięcio-, sześciolatnie potrafią słuchać dłuższych opowiadań, czy dotrzeć do końca wycieczki, chociaż czują się zmęczone marszem i nadmiarem wrażeń. Wiek przedszkolny dzieci charakteryzuje się na tyle dużą aktywnością oraz dynamiką rozwoju, że umożliwia to pokonanie dziecku trudu oraz zaaklimatyzowania się w nowym miejscu podczas wyjazdu turystycznego.

Literatura

1. Jabłoński S. "Lata przedszkolne w cyklu życia ludzkiego", w: *Remedium*, lipiec - sierpień 2003.
2. Smykowski B. "Wiek przedszkolny - zagrożenia rozwoju", w: *Remedium*, lipiec - sierpień 2003.
3. Harwas-Napierała B., Trempała J. "Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka", Tom 2, PWN, Warszawa 2004.
4. Skrobacz M. "Wycieczki przedszkolaków", w: *Biuletyn nauczycielski*, październik 2002.
5. Łobożewicz T. "Turystyka dzieci i młodzieży szkolnej", Warszawa 1996.
6. Szumilas M. "Z dzieckiem po świecie. Poradnik i praktyczny przewodnik", Pascal, Bielsko Biała 2003.
7. Ciepłowska-Kowalczyk B., Dmitruk A., Kulczyk S., Kowalczyk Krzysztof, Westrych M., Zygmąńska B. "Polska z dzieckiem", Pascal, Bielsko Biała 2003.
8. Łobożewicz T., Wolańska T. "Rekreacja i turystyka w rodzinie", Biblioteka Polskiego Towarzystwa naukowego Kultury Fizycznej, Warszawa 1994.
9. Soida D. "Bądź Mistrzem-Przyjacielem, czyli edukacja ekologiczna na wesoło", Ośrodek Edukacji Ekologicznej RPK OA PTTK, Kraków 1993.

THE IMPACT OF TOURISM ON PSYCHO-PHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN AT THE AGE OF THREE TO SEVEN

Iwona JAKOSZ

Academy of Physical Education in Krakow, Poland

Abstract. There are numerous possibilities to influence the general development of children at the age three to seven by means of tourism. The author concentrates on the importance in the physical, psychological (especially memory, imagination, emotions and senses) and social development.

Key words: children, tourism, physical development, psychological development, social development.
