



Книга «Босые и счастливые» предлагает новые способы того, как справиться с чрезмерной активностью у детей. Эта книга полна практических советов о том, как дать детям такой опыт, который поможет им развиваться. Ее обязательно нужно прочитать как родителям, так и учителям.

*Тина П. Брайсон, кандидат философских наук, соавтор бестселлеров
«Воспитание с умом» и «Дисциплина без драм»*

Анджела Хэнском объясняет — красиво и убедительно, — почему неограниченные игры на свежем воздухе необходимы для здорового сенсомоторного, социального и интеллектуального развития детей. Автор показывает, как мы можем обеспечить такие игры в современном мире. Я настоятельно рекомендую эту книгу всем родителям, педагогам и педиатрам, а также всем, кто участвует в принятии решений, влияющих на жизнь детей.

*Питер Грей, профессор психологии в Бостонском колледже,
автор книги «Свобода учиться»*

В книге «Босые и счастливые» Анджела Хэнском дает взрослым разрешение без страха отпускать поводья. Ее опыт терапевта подтверждает то, что многие из нас знают интуитивно: дети расцветают, когда у них есть доступ к богатым самостоятельным игровым возможностям.

*Эрин Дэвис, режиссер документального фильма *The Land**

Я поклонница и сторонница философии Анджелы Хэнском, продиктованной самой природой. Ее новая книга на многое открывает читателям глаза, поскольку на основе опыта, наблюдений и научных исследований показывает не только преимущества физической активности и свободной игры, но и их необходимость для умственного и эмоционального развития детей. В культуре, которая популяризирует устройства, снижающие физическую активность, поощряет раннее образование и многочисленные структурированные занятия для детей всех возрастов, книга Хэнском важна как никогда. Красноречивая, логичная и аргументированная, книга «Босые и счастливые» — это подарок и важное чтение для педагогов, воспитателей и родителей.

*Джанет Лэнсбери, автор книг *Elevating Child Care* и «Плохих детей не бывает»*

Я — в прошлом «свободно гулявший ребенок» — часто была опечалена, видя, что мои дети (и другие) не знают, как организовать собственные игры на улице вместе с друзьями. Это та книга, которая была мне нужна, когда они были маленькими!

*Ленор Шкенази, автор книги, блога и основатель
движения «Свободно гуляющие дети»*

Знакомство с природой в раннем детстве дает широкий спектр сенсорных и психологических преимуществ для развития ребенка. Стимуляция всех органов чувств улучшает физическое и психическое равновесие. Естественная, свободная игра, предложенная Анджелой Хэнском, необходима для воспитания более сильных и здоровых тел и умов. Я рекомендую эту важную книгу всем родителям и учителям, потому что нам нужно, чтобы опыт проекта TimberNook применялся как можно шире.

*Джон М. Тью, профессор нейрохирургии,
хирургии и радиологии Университета Цинциннати,
исполнительный директор по связям с общественностью
UC Health и UC College of Medicine*

Книга «Босые и счастливые» предлагает простой подход, который поможет преодолеть напряжение, испытываемое сегодня многими благонамеренными родителями при воспитании детей. Речь идет о том, чтобы отступить и дать детям возможность делать то, что им диктует сама природа, — исследовать и познавать мир, принимать решения и использовать свое воображение. Пребывание на свежем воздухе позволяет детям больше узнать о себе, обрести уверенность и гибкость, научиться решать проблемы и ладить с другими. Это все качества, необходимые им для здорового развития. Я рекомендую книгу всем родителям, которые хотят вырастить независимого, заботливого, жизнерадостного и уверенного в себе ребенка.

*Това Кляйн, директор Центра развития детей
Барнардского колледжа, кандидат наук,
автор книги «Семена успеха»*



АНДЖЕЛА ДЖ. ХЭНСКОМ
эрготерапевт

Босые и счастливые

Как организовать пространство
для игр на свежем воздухе
и позволить детям искать приключения

УДК 37
ББК 74.902
Х99

Angela Hanscom
BALANCED AND BAREFOOT
How Unrestricted Outdoor Play Makes for Strong,
Confident, and Capable Children

Copyright 2016 by Angela Hanscom and New Harbinger Publications,
5674 Shattuck Avenue, Oakland, CA 94609.

Хэнском, Анджела Дж.

X99 **Босые и счастливые. Как организовать пространство для игр на свежем воздухе и позволить детям искать приключения / Анджела Дж. Хэнском ; [перевод с английского В. Г. Яворовского]. — Москва : Эксмо, 2023. — 320 с.**

ISBN 978-5-04-174423-6

Казалось бы, в городе есть все, что необходимо ребенку: школа, секции, развлекательные центры, детские площадки. Однако этого не достаточно. Часто детям не хватает свободного контакта с природой.

Эрготерапевт и психолог Анджела Хэнском пишет о важности неограниченной взрослыми игры на свежем воздухе. Такая игра способствует физическому, сенсорному, интеллектуальному и социальному развитию детей.

Из этой книги вы узнаете о том, что вы можете делать в любое время и в любом месте, чтобы обеспечить своему ребенку пространство для свободного самовыражения и помочь ему быть счастливым и здоровым телом и духом.

УДК 37
ББК 74.902

© Яворовский В. Г., перевод
на русский язык, 2023

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-174423-6

СОДЕРЖАНИЕ



Предисловие	9
Введение	11

Глава 1

ПОЧЕМУ МОЙ РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ СИДЕТЬ СПОКОЙНО?	17
---	----

Глава 2

ТЕЛО И ЧУВСТВА	49
----------------------	----

Глава 3

ОТ ЗАПРЕТА НА ДВИЖЕНИЕ К АКТИВНОЙ СВОБОДНОЙ ИГРЕ	88
---	----

Глава 4

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПОЛЬЗА ИГР НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ	125
---	-----

Глава 5

ПРАВИЛО «БЕЗОПАСНОСТЬ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ» МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ЗАДЕРЖКУ РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА	157
---	-----

Глава 6

ЧТО НЕ ТАК С СОВРЕМЕННЫМИ ДЕТСКИМИ ПЛОЩАДКАМИ И ЗАКРЫТЫМИ ИГРОВЫМИ ПРОСТРАНСТВАМИ?	183
--	-----

Глава 7

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ ШКОЛЬНЫХ ПЕРЕМЕН И НАПОЛНЕНИЯ КЛАССНЫХ КОМНАТ	208
--	-----

Глава 8

С КАКОГО ВОЗРАСТА РЕБЕНОК ГОТОВ К ИГРАМ НА ПРИРОДЕ?	236
--	-----

Глава 9

ПРИВЛЕКАЕМ ДЕТЕЙ К ТВОРЧЕСКИМ И САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ ИГРАМ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ	264
---	-----

Благодарности	289
---------------------	-----

Рекомендуемая литература	291
--------------------------------	-----

Источники	293
-----------------	-----

Примечания	302
------------------	-----

Об авторах	316
------------------	-----



Эта книга посвящается
Джоэль, Шарлотте и Ноа Хэнском

ПРЕДИСЛОВИЕ



В ПОСЛЕДНИЕ ГОДЫ появилось новое экологическое движение, которое включает в себя традиционную заботу о сохранении природы и направленность на устойчивое развитие, а также уделяет особое внимание праву каждого ребенка на получение пользы, которую природа приносит для физического и психического здоровья и их способности учиться и творить. Это движение основано на растущем количестве научных данных — большинство из них коррелятивны, потому что исследования в этой области относительно новые (и запоздалые), но все они говорят о пользе общения с природой.

В результате семьи объединяются друг с другом, чтобы вывести своих детей на природу. В городах и штатах Северной Америки и за рубежом развернулись региональные кампании, которые поддерживаются многими мэрами.

В школах создаются пришкольные сады, основанные на подходах, суть которых заключается в том, чтобы дети оставались на связи с природой. Специалисты в области психического здоровья вплетают природу в свою практику. Многие педиатры начали предписывать семьям проводить время на природе.



В книге «Босые и счастливые» Анджела Хэнском страстно доказывает, что игры на природе необходимы для по-настоящему счастливого детства. Конечно, автор не утверждает, что игра на природе является панацеей или заменой другим методам лечения, но показывает, что она может быть важным компонентом профилактики и терапии. А для некоторых детей это может иметь огромное значение. Как красноречиво иллюстрирует Анджела, слишком многие современные дети упускают из виду все сенсорное богатство, предлагаемое за стенами класса или дома. Управляемый риск и независимая, творческая игра необходимы не только для физического здоровья, но и для развития самостоятельных молодых умов.

Многим семьям и учителям вывести детей на улицу и расшевелить их не так просто, как может показаться. Страх перед незнакомцами (в некоторых районах полностью оправданный, в других — не так сильно) наряду с плохой городской планировкой, недоступностью парков и засильем электроники — все эти и многие другие барьеры действительно существуют. Но эта книга предлагает ценные советы о том, как родители и специалисты могут эти препятствия преодолеть. Книга «Босые и счастливые» будет чрезвычайно полезна родителям и учителям, педиатрам, архитекторам, дизайнерам игровых пространств и многим другим.

Анджела Хэнском — мощный голос в защиту счастливого детства.

*Ричард Лоув, автор книг «Последний ребенок в лесу»¹,
The Nature Principle u Vitamin N*

¹ Лоув Р. Последний ребенок в лесу. Как спасти наших детей от синдрома дефицита общения с природой. — Добрая книга, 2007.

ВВЕДЕНИЕ



Я РАЗЖИГАЮ КОСТЕР, В ТО ВРЕМЯ как радостные детские крики эхом разносятся по лесу. Дети погружены в свободную игру. Ну... большинство из них. Маленькая девочка подходит ко мне, когда я начинаю раскладывать хлебцы, чтобы ребята могли поджарить их, когда проголодаются. «Мне скучно», — жалуется она. Я оглядываю лес и вижу группы детей: одни ловят лягушек на болоте, другие работают в команде, создавая форт из палок и одеял, а третьи собрались в кучку, увлеченные еще какой-то игрой. «Что дальше по плану?» — спрашивает она. Мой взгляд возвращается к маленькой девочке передо мной. Ей шесть лет, и она твердо стоит, уперев руки в бедра. «Сейчас время для свободной игры, — говорю я, не придавая этому особого значения. — Нет никакого расписания».

«Что? — маленькая девочка пристально смотрит на меня. — Моя мама платит вам хорошие деньги, чтобы меня развлекали!»

В TimberNook, развивающей программе для детей, основанной на связи с природой, мы не занимаемся привлечением детей. Совсем наоборот. Мы получили международное признание за наши уникальные терапевтические качества программы, основанные на том, что мы



позволяем детям свободно играть на открытом воздухе при очень ограниченном взаимодействии со взрослыми. Я основала TimberNook четыре года назад, чтобы решить многие сенсорные проблемы, которые наблюдала у своих самых маленьких клиентов. Как к эрготерапевту ко мне направлялось все большее число детей с проблемами, не типичными для их юного возраста. Меня встревожило как количество, так и масштабы их недугов, от непереносимости ветра в лицо до плохого равновесия и нескоординированных движений, слез и сильного огорчения в новых ситуациях.

Моя профессиональная подготовка научила меня тому, что движение является ключом к предотвращению многих подобных проблем.



Благодаря моим собственным исследованиям и личному опыту я обнаружила, что *активная свободная игра* — особенно *на свежем воздухе* — это самый полезный подарок, который мы, родители, учителя и воспитатели, можем преподнести нашим детям, чтобы обеспечить им здоровое тело, творческий ум, успехи в учебе, эмоциональную стабильность и надежные социальные навыки.



Возможно, вы знаете детей, которые, кажется, не могут играть самостоятельно, без структурированных занятий, или ваш собственный ребенок относится к их числу. Тогда эта книга для вас. Или, может быть, у вас гиперактив-



ный ребенок, которому трудно сосредоточиться в школе. Эта книга также для вас. Если вы постоянно получаете сообщения от учителей о том, что ваш ребенок невнимателен или что школа хочет проверить его на наличие задержки или нарушений в развитии (таких, как синдром дефицита внимания и гиперактивность), эта книга может вам помочь.

Возможно, вам говорят о том, что ваш милый и внимательный ребенок начинает слишком сильно давить на других во время школьных игр. Возможно, ваш ребенок постоянно вертится или настолько неуклюж, что падает или натывается на предметы, ведет себя слишком глупо или часто попадает в неприятности. Возможно, ваш ребенок сильно волнуется или легко расстраивается в новых ситуациях.

Вы не одиноки.

С вышеупомянутыми проблемами сталкивается пугающее количество детей. Все больше и больше учителей и родителей во всем мире сообщают, что дети начинают падать в обморок в школе, становятся более агрессивными и легко расстраиваются, испытывают проблемы с вниманием, проявляют больше беспокойства и проводят меньше времени в играх, чем когда-либо прежде. Эти симптомы частично обусловлены недоразвитыми двигательными и сенсорными навыками, из-за которых дети не подготовлены к учебе и испытывают проблемы при встрече с разнообразными жизненными ситуациями. Нарушение сенсорного и моторного развития может привести к множеству проблем и быстро превращается в эпидемию, вызывающую серьезную озабоченность.



К счастью, есть надежда! Научные исследования показывают, что большинство из этих форм поведения являются результатом того, что дети не проводят достаточно времени в активных свободных играх на свежем воздухе. Вы можете решить — и предотвратить — некоторые из этих проблем, позволив своему ребенку свободно и независимо играть на природе. Данная книга покажет вам, как это сделать.

КАК ИГРА НА ПРИРОДЕ СПОСОБСТВУЕТ ЗДОРОВЬЮ ДЕТЕЙ

Активная свободная игра на свежем воздухе способствует здоровому сенсорному и моторному развитию детей. Это противоядие от круглосуточного зависания перед компьютером и от перегруженности различными занятиями. Пребывание на свежем воздухе пробуждает и восстанавливает психику и задействует одновременно все чувства.

На природе дети учатся рисковать, преодолевать страхи, заводить новых друзей, регулировать эмоции и создавать воображаемые миры. Важно, чтобы взрослые ежедневно предоставляли детям время и пространство для игр на свежем воздухе. Важно, чтобы мы оказали им доверие, которого они заслуживают, и предоставили им свободу, необходимую для опробования новых теорий и игровых замыслов.

Эта книга раскроет терапевтическую важность игр на свежем воздухе и покажет вам множество возможностей, способствующих здоровому развитию ребенка.



Я убеждена, что развивающие преимущества свободного времяпровождения на природе можно использовать как в школе, так и дома. Дети могут преуспеть в обоих случаях, если им будет предоставлена возможность каждый день свободно играть на свежем воздухе.

ЧТО ЭТА КНИГА МОЖЕТ ДАТЬ ВАМ?

Я написала эту книгу в первую очередь для вас, родители. Читая это руководство, вы, возможно, чувствуете беспокойство, подавленность, замешательство, разочарование и много других неприятных ощущений, связанных с тем, что происходит с вашим ребенком. Но надежда есть! В первой главе я описываю все изменения в развитии, которые в последнее время все чаще происходят у детей, начиная с учащающихся случаев синдрома дефицита внимания и гиперактивности и заканчивая увеличением числа падающих и получающих травмы. Затем, во второй главе, я перехожу к основным причинам, по которым все больше и больше детей сталкиваются с сенсорными проблемами (например, непереносимостью прикосновений и громких звуков), трудностями с вниманием и множеством других тревожащих проблем. В остальных главах я расскажу о важности активных игр на свежем воздухе; о влиянии, которое время, проведенное на природе, оказывает на развитие детей, даже младенцев; и о том, как включить игры на свежем воздухе в домашний обиход, внедрить их в детский сад и школу, чтобы воспитать сильных, способных и творческих детей. К кон-