



Natur og oppdragelse

«Hvordan ville våre liv og våre barns liv være hvis våre dager og netter var like preget av naturen som de er av teknologi?» spør Richard Louv, forfatter av boken *Last Child in the Woods: Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*.⁴ Mange barn (og voksne) ville merke at den fysiske, mentale og åndelige helsen ble bedre hvis de tilbrakte mer tid i naturen. Forskning viser også at barn som har en lekebasert barndom i stedet for en skjermbasert barndom, får mange store fordeler.

Runden

- + Bruker du mest tid innendørs eller utendørs på en vanlig dag?
- + Merker du en forandring hos babyen din når du tar den med ut?

Utforsk

Be, og spør den hellige Ånd om å lede samtalen.

Jesus trakk seg ofte tilbake fra de store folkemengdene til stille steder i naturen der han kunne be. Hva sier disse bibelstedene om naturen? Lukas 5,16; 6,12, 13; Matteus 5,1; Markus 2,13; Lukas 22,39–42; 24,13–16; Johannes 21,4–6.

Jesus likte å være ute for å få ny kraft, og han underviste og forkynnte der ute. Han brukte naturen til å forklare åndelige sannheter (tenk på lignelsene hans). Også vi kan føle oss nær Gud ute. Vi ser bevis på Skaperen Gud og Guds kjærlighet og omsorg for oss og Guds verden når vi er i naturen.

Tenk over

Hva er en personlig utfordring for deg i de følgende sitatene?

«Når det gjelder læring, skal naturen være vår store lærebok, nest etter Bibelen» (Ellen G. White, *Child Guidance*, s. 45).

«Hele naturen er skapt for å være en tolk av Guds saker» (Ellen G. White, *Child Guidance*, s. 45).

«På hvert blad i skogen og hver stein i fjellene, i hver lysende stjerne, på jorden, i havet og på himmelen, står Guds navn skrevet» (Ellen G. White, *Child Guidance*, s. 45).

«La moren ... finne tid til å dyrke en kjærlighet til naturens skjønnhet hos seg selv og sine barn» (Ellen G. White, *Child Guidance*, s. 48).

Ytterligere tanker

BLÅTT OG GRØNT BØR SES OFTE. Forskning viser at tenåringer har 55 % mindre sjanse for å utvikle en psykisk lidelse hvis de vokser opp med tilgang til grønne områder (trær) eller blå områder (vann).⁵

KJENN PÅ NATUREN. Oppmuntre barnet ditt til å løpe barbeint på gresset, jorden eller sanden. Forskning viser at det å være i naturen hjelper folk til å roe seg ned. Andre fordeler ved å være ute i naturen er bedre immunforsvar, mindre depresjon, og å studere naturens skjønnhet og fullkommenhet styrker sinnet på dype, kreative måter.

ANLEGG EN HAGE sammen med barnet ditt, hvis mulig. Dyrk grønnsaker og frukt, og la barnet plukke og spise rett fra hagen. Dette vil ikke bare utvide smakshorisonten deres, men også lære dem mye om Guds verden. Snakk om markene som slipper luft og vann inn i jorden, og om sollyset og regnet som hjelper plantene å vokse.

GÅ OG SNAKK. Jesus underviste disiplene sine mens de var ute, ofte mens de gikk. Når vi går, er vi ofte borte fra distraksjonene ved jobb eller husarbeid. Vi kan fokusere på samtalen og hverandre. Det er viktig å være et forbilde for barnet ditt, selv om det ennå ikke deltar i samtalen. Husk at Bibelen og naturen var Jesu lærebøker.

Snakk sammen:

- + Hva kan du gjøre for å utforske flere uteområder sammen med babyen din?
- + Hvilke nye teksturer (sand, jord, gress, vann) kan du la den lille oppleve?

Bønn

**Takk Gud for noe spesifikt du er takknemlig for du finner i naturen.
Lov å være mer i naturen med babyen din denne uken.**

Utfordring

For å lære mer om fordelene ved å dele naturen med barnet ditt, kan du denne uken lese kapittel 6 og 7 i boken «Child Guidance».

⁴ Children and Nature Network, *What Is Nature-Deficit Disorder?* childrenandnature.org.

⁵ *Being Surrounded by Green Space in Childhood May Improve Mental Health of Adults*, ScienceDaily, accessed June 25, 2024.

