

Hjärnpaus på skolgården



Katarina Forsberg och Camia Romby



"I en levande, sinnlig trädgård aktiveras alla sinnen, syn, hörsel, doft, smak, temperatur, muskelposition, balans och beröring efter några sekunders promenad längs en vindlande stig mellan träd, rabatter och trädgårdsdamm. Blänket från vattenytan, surret av insekter, doften av blommor och våt jord, vinden i ansiktet, värmen från den solbelysta bänken mot huden, och inte minst den balansakt man tvingas till på ibland smala, ojämna gångar." ⁽¹⁰⁾



Naturen påverkar oss!

Naturen verkar ha en dragningskraft på oss människor och vi söker oss dit av många skäl. Parker och grönområden i stadsmiljöer är uppskattade platser för människor i alla åldrar. Många av oss väljer ibland att ta en promenad i skogen för att rensa tankarna eller väljer vägen genom stadsparken på hemväg från jobbet för att ladda batterierna och vi märker att även en kort stunds naturvistelse ger effekt!

Inom miljöpsykologisk forskning studeras bland annat hur naturen påverkar vår hälsa och återhämtning av koncentration.

Det finns olika evolutionära förklaringar till varför vi mår bra av att vistas i naturmiljöer. Vi anses ha genetiska preferenser för miljöer som har gynnat vår överlevnad och upplevs som restorativa, det vill säga som ger oss återhämtning. Miljöer med vidsträckt utsikt (prospect) och möjlighet till skydd (refuge), som inger känslan att se men inte synas, förmodas ha spelat en viktig roll för framgångsrik anpassning och överlevnad. ⁽¹¹⁾

År 1984 publicerade miljöpsykolog Roger Ulrich en studie om hur synintryck av natur genom ett fönster minskade behovet av smärtlindring, sänkte stressnivåerna samt förkortade rehabiliteringen hos patienter som opererats.

Vi tolkar synintryck av natur som rofyllda och trygga, vilket ger upphov till en positiv känslomässig (affektiv) respons. Denna studie ligger till grund för det som kallas estetisk-affektiv teori. ⁽¹²⁾

Miljöpsykologerna Stephen och Rachel Kaplan utgår ifrån att naturen också har restorativ påverkan på våra

kognitiva funktioner. De har utvecklat den så kallade attention restoration theory och studerat hur vår kognitiva förmåga påverkas av vilken typ av uppgift vi utför och av vilken sorts miljö vi befinner oss i.

Deras forskning visar att vi har två olika sorters uppmärksamhet, riktad och spontan. Den riktade är begränsad och används när vi är koncentrerade på att utföra en



uppgift samtidigt som all oväsentlig information sorteras bort. Vi använder oss av denna riktade koncentration när vi fokuserar till exempel på en uppgift i skolan, vid datorarbete och den är snabbt uttröttbar.

Den spontana uppmärksamheten är däremot nästan obegränsad och vi använder oss av den när vi hanterar information som inte behöver prioriteras och sällas, som när vi vistas i naturen. Den kravlösa stimulansen av olika sinnesintryck i naturen (solen som värmen kinden, blommor som doftar, löv som prasslar och fågelkvitter) innebär att den riktade koncentrationen får pausa. Vi laddar om batterierna och orkar därefter ta oss an nya uppgifter. ⁽¹³⁾