

# 5 lợi ích cho trẻ em từ cây xanh

✦ MINH THẢO

*“Trẻ em như búp trên cành...”, phải chăng vì vậy mà tiếp xúc thường xuyên với cây xanh sẽ giúp các bé khỏe mạnh, hòa đồng, tự giác, tập trung và hạnh phúc hơn?*

Nói về cây xanh, lợi ích có lẽ không đếm xuể: là mái nhà cho muôn loài động vật, cung cấp gỗ cho con người, tạo bóng mát trưa hè, làm trong lành không khí, thêm mảng xanh dịu dàng cho thành thị... Nhưng ít ai biết rằng, cây xanh còn là người bạn tinh thần không thể thiếu đối với trẻ em, đặc biệt là trẻ em đô thị. Tổ chức The Children & Nature Network (Mạng lưới Kết nối Trẻ em với Thiên nhiên) đã công bố nhiều bằng chứng cho thấy, tiếp xúc với cây xanh không chỉ nâng cao thể chất, mà còn giúp phát triển tinh thần, thái độ và hành vi của trẻ.

## 1. Giúp “mẹ tròn con vuông”

Bạn tin không, cây xanh tốt cho bé ngay từ khi còn trong bụng mẹ. Trong dân gian, có nhiều lời khuyên dành cho bà mẹ mang thai như nên ăn uống đủ chất, vận động nhẹ nhàng, trò chuyện và cho thai nhi nghe nhạc... Nhưng còn một cách khác, cũng đơn giản mà hiệu quả không kém, là để bà bầu sống gần khu vực có cây xanh. Khi tiến hành nghiên cứu “*Urban trees and the risk of poor birth outcomes*” (tạm dịch: Cây xanh đô thị và những rủi ro khi sinh) tại thành phố Portland, bang Oregon (Mỹ), các chuyên gia nhận thấy rằng sự xuất hiện của cây xanh trong bán kính ít nhất 50 mét xung quanh nhà sẽ giúp giảm thiểu nguy cơ em bé sinh ra bị SGA (con nhỏ so với tuổi thai). Họ lý giải, việc gần gũi với thiên nhiên giúp người mẹ bớt căng thẳng, vốn là yếu tố làm tăng tỷ lệ SGA.

## 2. Làm nên sự đồng cảm

Không đứa bé nào bẩm sinh đã thích giúp đỡ và chia sẻ với mọi người. Bí quyết ở đây là để bé tự trồng, chăm sóc cây hoặc vui chơi ở nơi có nhiều cây xanh. Khi cảm xúc “*lòng từ bi*” (cảm giác sinh ra khi một người tiếp xúc với động

vật và cây cối) tăng lên, bé sẽ dễ đồng cảm hơn với người khác. Kết luận này được rút ra từ nghiên cứu “*Outdoor recreation, health, and wellness: understanding and enhancing the relationship*” (tạm dịch: Giải trí, y tế và sức khỏe ngoài trời: hiểu và tăng cường các mối quan hệ). Theo các chuyên gia, ngoài không gian xanh dịu mát giúp bé cảm thấy thoải mái và an toàn, thì các lợi ích thể chất nhờ hoạt động ngoài trời cũng làm thay đổi tích cực hành vi của bé. Chẳng có gì đáng ngạc nhiên khi những em bé dành nhiều thời gian ở công viên cởi mở, thân thiện và có nhiều bạn bè tốt.

## 3. Tăng khả năng tập trung

Không chỉ làm giàu cảm xúc cho tâm hồn, cây xanh còn giúp bé tập trung để học tốt. Đặc biệt, những em bé mắc chứng ADHD (chứng rối loạn tăng động giảm chú ý, thường gặp ở lứa tuổi học sinh) rất thích thú với liệu pháp điều trị nhẹ nhàng và dễ chịu bằng cây xanh. Trong nghiên cứu “*A potential natural treatment for attention-deficit/hyperactivity disorder: evidence from a national study*” (tạm dịch: Phương pháp điều trị tiềm năng cho ADHD: bằng chứng từ một nghiên cứu quốc gia), những em bé tham gia vào các hoạt động ngoài trời sau giờ học và cuối tuần, đặc biệt ở khu vực có nhiều cây xanh đã giảm đáng kể các triệu chứng ADHD so với các em tham gia các hoạt động hỗ trợ trong nhà khác, nhất là khả năng tập trung được cải thiện đáng kể. Trong mắt trẻ em, trị bệnh bằng cây xanh dường như chẳng hề đáng sợ.

## 4. Tự chủ và tự giác

Sống ở thành phố lớn, với trẻ em tiềm ẩn cả cơ hội lẫn nguy cơ. Nếu không có tinh thần tự giác và tự chủ, các bé



rất dễ bị lôi kéo sa vào tệ nạn xã hội. Nhưng giữ bé khư khư trong nhà cũng không phải là cách. Thay vào đó, hãy để bé tiếp xúc nhiều hơn với cây xanh. Trẻ em thành thị gần gũi hơn với thiên nhiên sẽ có thái độ sống tự giác, kỷ luật – theo kết luận của nghiên cứu “*Views of nature and self-discipline: evidence from inner city children*” (tạm dịch: Những quan điểm về thiên nhiên và sự tự giác: bằng chứng từ trẻ em thành thị). Theo cuộc khảo sát, không gian xanh quanh tòa nhà có tác động rất tích cực đến thái độ tự giác của trẻ em, nhất là với các bé gái – thường dành nhiều thời gian để vui chơi ngoài trời. Năm 2010, một nghiên cứu khác của Pacific Northwest Research Station cũng khẳng định, những thành phố trồng nhiều cây xanh có tỷ lệ bạo lực và tội phạm vị thành niên thấp hơn.

## 5. Hạnh phúc hơn

Cuối cùng, cây xanh còn giúp bé hạnh phúc. Trong cuộc khảo sát mang tên “*Underestimating nearby nature - affective forecasting errors obscure the happy path to sustainability*” (tạm dịch: Đánh giá thấp sự gần gũi với thiên nhiên – yếu tố “*che khuất*” con đường hạnh phúc bền vững), các nhà nghiên cứu đã nhận thấy, những đứa bé đi bộ đến trường dưới bóng cây cảm thấy thoải mái và hạnh phúc hơn. Nhờ gần gũi hơn với thiên nhiên, bé cũng sớm ý thức và tích cực tham gia các hoạt động bảo vệ môi trường. Có thể nói, để một đứa trẻ thêm hạnh phúc, không cần gì nhiều hơn một con đường đến trường rợp bóng cây. □