



Лісова педагогіка та природотерапія нові можливості екоосвіти в національних природних парках

Національний природний парк «Бойківщина»

Шпаківська Ірина



Бойківщина
національний природний парк

Лісова педагогіка – неформальна екологічна освіта – отримання знань про ліс у лісі

Концепція лісової педагогіки



Критерієм ефективності неформальної екологічної освіти є не тільки знання про взаємовідносини живих організмів та компонентів довкілля, але й **формування активної екологічної позиції**, спрямованої на збереження природних екосистем.

Одним із дієвих інструментів неформальної екологічної освіти є **лісова педагогіка**, тобто навчання про лісові екосистеми безпосередньо у лісі.

Засновником лісової педагогіки є американський природознавець та педагог Джозеф Корнелл з Каліфорнії (США).

Основні засади лісової педагогіки описані також в **Загальноєвропейській стратегії з лісової педагогіки** (Common European Strategy on Forestpedagogy, 2018).

Методологічні аспекти



Борівщина
національний природний парк

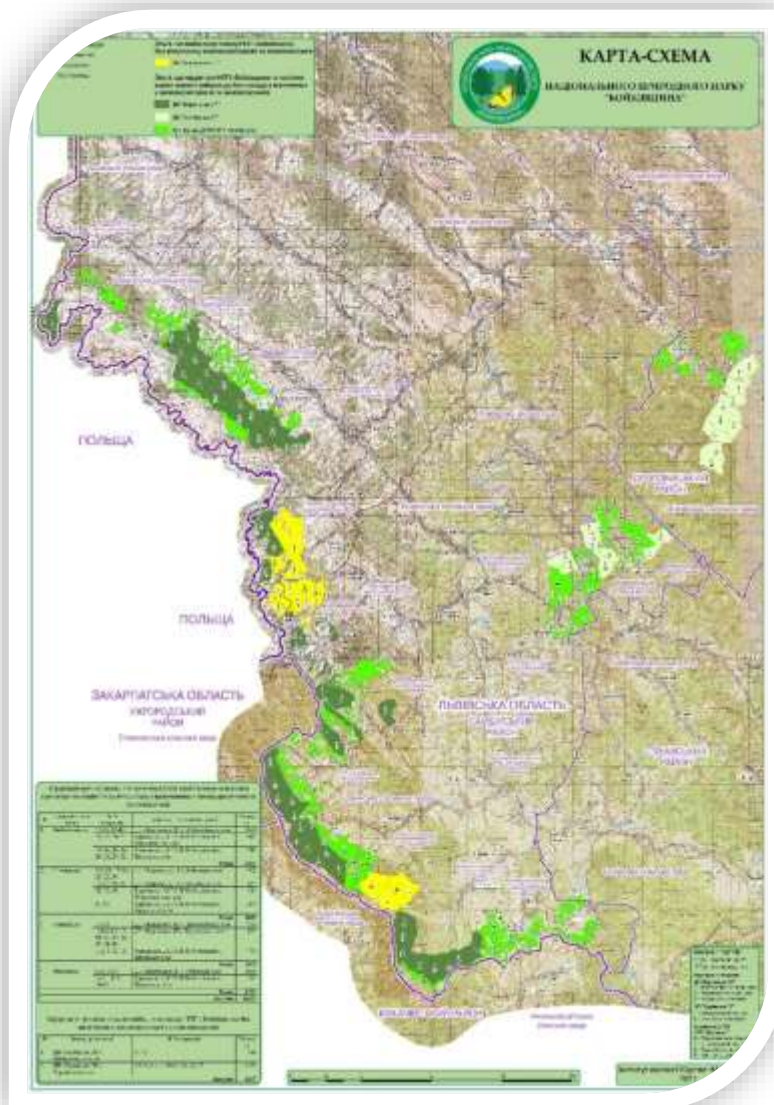
Методологія лісової педагогіки запроваджує використання методів, націлених на усі вікові групи, але в першу чергу на дітей та молодь, надає перевагу **активним методам пізнання і формам пригодницького спрямування (різноманітні квести)**, окрім того, не просто викладає масив інформації, **але й задіює емоційну сторону людини через органи чуття (зір, слух, смак, дотик)** та сприяє набуттю навичок перебування у природному середовищі, цілісному розвитку особистості з використанням елементів природотерапії загалом та лісотерапії зокрема.

Лісова педагогіка – це важлива частина неформальної екологічної освіти в НПП, предметом якої є лісові екосистеми

НПП Бойківщина



Бойківщина
національний природний парк



Національний природний парк «Бойківщина» створений в Українських Карпатах відповідно до Указу Президента України від 11.04.2019 року № 130/2019 р. на площі 12240 га, яка **включає виключно землі лісового фонду.**

Методи лісової педагогіки

Співробітниками відділу екоосвіти Парку використовуються різні інструменти лісової педагогіки – від екскурсій екологічними стежками до тематичних екоуроків, конкурсів та радіопередач



Історично-краєзнавча стежка «Історичні та природні таємниці урочища Бабінець»



Бойківщина
національний природний парк



Можна ознайомитися з основними деревними породами природних лісових екосистем та деревами-інтродуцентами, роллю мертвої деревини для збереження біорізноманіття, оселищами мешканців лісів (комах, птахів та звірів)

Еколого-пізнавальна стежка «Як вирощують ліси: від насіння до великих дерев»



Бойківщина
національний природний парк



Можна побачити, як вирощують ліс, а саме: способи вирощування садивного матеріалу із закритою та відкритою кореневою системою основних лісоутворюючих порід – ялиці білої, ялини європейської, модрини європейської, клена-явора, бука лісового, ясена звичайного для відтворення генетично стійких ялицево-букових лісів та створення зелених насаджень в західному регіоні України

Для дошкільнят



Бойківщина
національний природний парк

Для найменших мешканців у дошкільних закладах відбувають заняття з читанням та обговоренням **екологічних казок** «Ліс у якому вирує життя», «Карпатські ліси та їх мешканці», «Лісова писанка», «Рік у лісі», «Різдво у лісі». Такі заняття супроводжуються майстер-класами з виготовлення іграшок, розмальовками лісових мешканців та екоіграми.



Для школярів



Бойківщина
національний природний парк



Проводяться екологічні уроки на різні теми : «Мертва деревина – живий ліс», «Первоцвіти. Короткі миттєвості лісової краси», «Біорізноманіття лісових екосистем. Чому важливо його зберігати», «Зубр – володар лісу», «Чорний лелека – рідкісний птах лісових екосистем» тощо.

Для студентів



Бойківщина
національний природний парк



Студенти Самбірського фахового коледжу економіки та інформаційних технологій, які навчаються за освітньою програмою «Туризм та рекреація» проходять у Парку **виробничу практику з розроблення концепції екологічної стежки за тематикою «Як народжується екостежка у лісі».**

Для дорослих



Карпатська
біосферна
заповідна територія



Для працівників Парку та зацікавлених мешканців було проведено семінари «Змії та люди. Мирне співіснування в Українських Карпатах», «Іксодові кліщі – малопомітні істоти, що несуть велику небезпеку», «Всихання ялинових лісів – це лише карпатська чи загальноєвропейська проблема», «Навіщо садити ліс, якщо він сам росте».

Конкурси



Бойківщина
національний природний парк



З метою розширення екологічного світогляду та заохочення до пізнання природи Бойківщини для мешканців Парку впродовж року проводяться конкурси «Збережи первоцвіти – красу весняного лісу», «Мій найбільший гриб», «Птахи моєї годівнички».

На сторінках Парку в соціальних мережах публікуються цікаві та корисні дописи про лікарські рослини «Лікувальна скарбниця Бойківщини», а також транслюються радіопередачі про важливість збереження лісів та їх мешканців на радіо «Карпатський гомін».

Ігротека



Бойківщина
національний природний парк



У Парку є ігротека настільних ігор значна частина з яких стосується лісових екосистем **«Ботобатл»**, **«Екологія»**, **«Мережа життя»** тощо, які використовуються під час занять зі школярами різних вікових груп. Такі ігри за принципом **«граючись – навчайся»** сприяють позитивному емоційному забарвленню процесу набуття нових знань і оволодіння навичками, дають можливість наблизити дітей до явищ природи та пов'язаних з ними фактів, навчити екологічно мислити, зокрема знати і поважати закони природи

Підсумок



Бойківщина
національний природний парк

- ✓ Методи лісової педагогіки широко використовуються у неформальній екологічній освіті на території НПП «Бойківщина» охоплюючи різні вікові групи – від дошкільнят до дорослих та навіть людей похилого віку.
- ✓ Вони є інструментом розвитку навичок сталого способу життя та сприяють вирішенню глобальних цілей ООН до 2030 року, зокрема цілі 15 «Збереження екосистем суші».
- ✓ Застосування методів лісової педагогіки сприяє розвитку навичок критичного мислення, вміння аналізувати взаємозв'язки в лісових екосистемах, передбачати наслідки своїх дій.
- ✓ Принципи та форми роботи лісової педагогіки заслуговують на широке впровадження в систему неформальної екологічної освіти на території установ природно-заповідного фонду України



Бойківщина
національний природний парк

Природотерапія - актуальний вид діяльності національних природних парків в умовах сьогодення

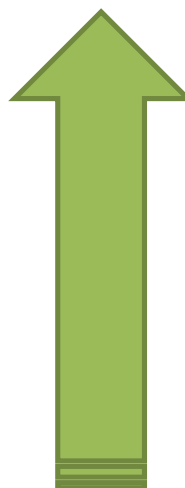


Бойківщина
національний природний парк

Сучасні реалії та можливості ПЗФ

Психологічні проблеми в стані хронічного стресу:

- ПТСР (посттравматичний стресовий розлад)
- Тривога
- Стрес
- Горе
- Травма
- Панічні атаки
- Почуття провини
- Депресія
- Кошмари
- та інші проблеми...



природоТЕРАПІЯ



Природотерапія

це форма експерієнтальної терапії, що включає стосунки людини з природним світом у консультаційні втручання для покращення росту та розвитку клієнта та прагне до взаємного зцілення як людей, так і їхнього екологічного дому.



Бойківщина
національний природний парк

Що працює в природотерапії

- Майндфулнес
- Практики сенсорної усвідомленості
- Відчуття зв'язку та приналежності до природи і спільноти
- Власний досвід та фокус на процесі
- Відчуття власного тіла
- Релаксація та відновлення
- Прийняття викликів та подолання перешкод



За спостереженнями психотерапевтів



Бойківщина
національний природний парк

3 ГОДИНИ

В лісі порівняно з містом значимо впливають на показники рівня
кортизолу, стресу та самопочуття

Природотерапія: лісотерапія та горотерапія



Бойківщина
національний природний парк

Локації



Типи природотерапії



Бойківщина
національний природний парк



дика природа



йога та спорт



активності та пригоди



садівництво (хортикультура)



фермерство



ритуали та кола



медитації на природі



споглядання птахів



активна ходьба

Фокус та цільові групи



Бойківщина
національний природний парк

	Психотерапія з використанням природи	Природотерапія	Терапія в дикій природі	Лісотерапія
Фокус	Допомагає фахівцям інтегрувати природу в свою науково-доказову роботу	Екологічні аспекти Селф, Зміни відбуваються через майндфулнес та сенсорну усвідомленість	Активності, що часто включають в себе пригоди, виживання, розвиток спільнотності в групі	Усвідомлене занурення в ліс
Фасилітатори	Сертифіковані фахівці	Сертифіковані фахівці	Сертифіковані фахівці	Будь-хто
Аудиторія	Будь-хто	Будь-хто, потрібна мінімальна фізична підготовка	Підлітки, молоді люди, фізично витривалі	Люди будь-якого віку та витривалості

За результатами досліджень природотерапевтичних занять 2023 р. (дослідження УКУ)



Бойківщина
національний природний парк

РЕЗУЛЬТАТИ

Тест Мана-Уїтні виявив статистично
значущу різницю за усіма 27
показниками ($p < 0.05$).

різниця між станами учасників*
до та після природотерапії існує

ВПЛИВ ПРИРОДОТЕРАПІЇ НА СУБ'
ЕКТИВНУ ОЦІНКУ САМОПОЧУТТЯ Є

* вибірка 125 учасників обох статей, середній вік 38.5 років

Independent-Samples Mann-Whitney U Test

Зміна	p-value
Я спокійний	<.001
Мені нічого не загрожує.	<.001
Я відчуваю себе напружено.	<.001
Я відчуваю жаль.	<.001
Я відчуваю себе вільно.	<.001
Я розчарований.	<.001
Мене хвилюють можливі невдачі.	<.001
Я відчуваю себе відпочиним.	<.001
Я стурбований.	<.001
Я маю відчуття внутрішнього задоволення	<.001
Я впевнений у собі.	<.001
Я нервую.	<.001
Я не знаходжу собі місця.	<.001
Я напружений.	<.001
Я не відчуваю скованості.	<.001
Я задоволений.	<.001
Я заклопотаний.	<.001
Я надто збуджений і мені не по собі.	<.001
Мені радісно.	<.001
Самопочуття хороше-погане	<.001
Пасивність - активність	<.001
Веселість - сум	<.001
Працездатність - розбитість	0.002
Повнота сил - знесиленість	<.001
Відпочивший - втомлений	<.001
Бадьорість - в'ялість	<.001
Напруження - розслаблення	<.001
Надія - розчарування	<.001
Задоволення - невдоволення	<.001





Бойківщина
національний природний парк

Горотерапія – можливості для національних природних парків карпатського регіону

- Групи до 15 учасників
- Виїзди передбачають прогулянки та стабілізаційні сесії на природі, майндфулнес, спілкування, залучення учасників в процес розвитку системи допомоги за принципом «рівний-рівному»
- Групу супроводжує кваліфікований гід або ветеран та психолог, котрий має великий досвід роботи з травмою війни та втратою.
- В програму горотерапевтичної реабілітації вплетено техніки травмафокусованої КПТ, EMDR, Somatic Experiencing, арттерапії, робота з метафоричними картами.





Бойківщина
національний природний парк

Горотерапія - знайомство

День 1:

- Приїзд
- Поселення
- Обід

- Вихід в гори
- Детальне знайомство і намір бути на цій програмі
- Паґаменто
- Усвідомлена хода

- Повернення та вечеря
- Вогнище: Відреагування досвіду 1 дня, розмови та бібліотерапія (пропозиція ділитись фрагментами улюблених текстів) або співати пісень, музикотерапія.



Бойківщина
національний природний парк

Горотерапія – багато простору

День 2:

- Ранкова руханка, йога, цигун, розтягування - за бажанням
- Сніданок
- Написання щоденника
- Вихід в гори
- Йдемо в тиші впродовж години, спостерігаємо за природою, знаходимо цікавий об'єкт і придумуємо про нього історію, якою ділимось на зупинці
- При потребі робимо стабілізаційні вправи або моменти усвідомленості на зупинках
- Повернення та вечеря
- Вогнище: розмови та бібліотерапія (пропозиція ділитись фрагментами улюблених текстів) або співати пісень, музикотерапія. Відреагування досвіду 2 дня



Бойківщина
національний природний парк

Горотерапія - занурення

День 3:

- Ранкова руханка, йога, цигун, розтягування - за бажанням
- Сніданок
- Написання щоденника
- Вихід в гори
- Мовчазна прогулянка соло, коло ділення
- При потребі робимо стабілізаційні вправи або моменти усвідомленості на зупинках
- Повернення та вечерея
- Відреагування досвіду 3 дня, ресурсна робота з метафоричними картами/арттерапія

Горотерапія - світанок



Бойківщина
національний природний парк

День 4:

- Зустріч світанку
 - Сніданок
 - Написання щоденника
 - Вихід в гори, трембітаємо
 - Завершальне коло
-
- Обід
 - Виселення та повернення



Бойківщина
національний природний парк





Бойківщина
національний природний парк





Бойківщина
національний природний парк





Бойківщина
національний природний парк





Бойківщина
національний природний парк





Бойківщина
національний природний парк

Підсумки



Бойківщина
національний природний парк

Природотерапія це

- синергія екологів-екоосвітян та психологів
- не пізнання природи, а її відчуття та відчуття себе в природі
- практики для врівноваження стресових станів
- нове завдання національних природних парків





Бойківщина
національний природний парк

Дякую за увагу та запрошуємо до НПП «Бойківщина»

- ❖ ходити в гори і босоніж по траві
- ❖ спілкуватись та мовчати
- ❖ палити ватру
- ❖ споглядати гарний краєвид під час ранкових руханок
- ❖ потенційно та усвідомлено споживати смачну їжу