

## **Rola lasu w terapii zajęciowej Młodzieżowego Ośrodka Wychowawczego**

Chińskie przysłowie mówi "wszystko co zgodne z naturą jest dobre, co wbrew naturze złe". I trudno się z tym nie zgodzić. Las jest jak najbardziej naturalną i pierwotną formą życia na ziemi. Ludzie od początku czerpali z lasu pożywienie i korzystali z jego dobrodziejstw, a drzewom przypisywali ogromną moc. Wszechobecny zielony kolor chlorofilu roślin wpływa na nas pozytywnie, kojąco i odpężająco oraz kojarzy się z lasem.

Najczęstszą formą wykorzystywaną w terapii zajęciowej w lesie jest turystyka i rekreacja. Usytuowanie naszego Ośrodka sprzyja kontaktom z przyrodą, co jest niezwykle istotne w procesie wychowawczym naszych podopiecznych. Wycieczka leśna nie wymaga dużych nakładów finansowych, wymaga jednak edukacji i dobrego przygotowania osób współpracujących z młodzieżą. Turystyka leśna w aspekcie resocjalizacyjnym może zmienić się w życiową pasję i intelektualną przygodą dla wychowanków. Poznawanie i odkrywanie atrakcyjnych zakątków leśnych może stać się inspiracją do nowych zainteresowań np. fotografowanie przyrody, malowanie, badanie, tworzenie obrazów florystycznych, rzeźbiarstwo, zbieranie zielnika. Lasy skrywają wiele miejsc związanych z historią Polski. W naszych okolicznych lasach znajdziemy mogiły dawnych mieszkańców, pomniki przyrody oraz monumenty upamiętniające tragiczne ale również heroiczne wydarzenia w życiu narodu. Pobyt w lesie może więc stać się swoistą lekcją patriotyzmu i historii, wzmacniającą emocjonalne związki z ziemią ojczystą i inspiracją do podzielenia się wiedzą z innymi.

Turystyka i rekreacja dla naszych wychowanków ma ogromne znaczenie. Połączenie spaceru z ćwiczeniami fizycznymi, prelekcjami, elementami sylwoterapii, edukacji przyrodniczo-leśnej oraz aktywności uczestników to zarówno dla wychowawcy jak i naszych podopiecznych duże wyzwanie. Ćwiczenia wymagają samodyscypliny, wytrzymałości fizycznej, cierpliwości, a zajęcia teoretyczne koncentracji i opanowania wiedzy z zakresu nowych, nieznanych dotychczas dziedzin. Nie do przecenienia jest także aspekt psychologiczny – odwiedzanie kolejnych miejsc ciekawych z punktu widzenia przyrodniczego daje poczucie niezwykłości, utwierdza w przekonaniu uczestniczenia w zajęciach ważnych, często niedostępnych innym osobom. Zadowolenie z własnej pracy i trudu włożonego w pokonanie wybranego odcinka pomaga kształtować pozytywny stosunek do rzeczywistości oraz zwiększa samoocenę. Uprawianie turystyki, a szczególnie turystyki kwalifikowanej, umożliwia naszym wychowankom nawiązywanie wartościowych

kontaktów interpersonalnych (znajomości, przyjaźnie itp.) integruje w obrębie grupy i społeczeństwa. Jest to jedna z przesłanek uzasadniających inicjowanie i inspirowanie takich właśnie leśnych wypadów. Wszystkie ewentualne trudności i wyrzeczenia, jakie niesie ze sobą aktywność turystyczno-rekreacyjna w lesie rekompensowana jest dzięki pozytywnym aspektom wynikającym z obcowania z przyrodą. Wycieczki do lasów spełniają wszystkie cechy, jakimi powinna charakteryzować się turystyka w odniesieniu do młodzieży. Swobodne poruszanie się w otoczeniu lasu pozwala uzyskać poczucie swobody i niezależności – jakże potrzebne naszej młodzieży.

### **Za główne cele terapii zajęciowej z wykorzystaniem lasu założyłem:**

- Cel wychowawczo-psychologiczny

W przypadku młodzieży uprawianie turystyki leśnej wyjątkowo mocno wpływa na kształtowanie charakteru, odpowiednich postaw społecznych, uczy współpracy i zachęca do zdrowej rywalizacji. Pozwala wyładować nadmiar energii, zniwelować apatię lub agresję oraz stymuluje prawidłowy rozwój psychiczny.

- Cel hedonistyczny

Poznawanie i zdobywanie nowych miejsc, daje poczucie samorealizacji, przyjemności i radości z odniesionego sukcesu, jest swoistym oderwaniem od rzeczywistości, zaś przebywanie w otoczeniu lasu dodatkowo zapewnia odmienne specyficzne doznania, niespotykane w środowisku miejskim.

- Cel anatomiczno - fizjologiczny

Spacery w otoczeniu przyrody z wykorzystaniem naturalnych przeszkód wynikających z ukształtowania terenu, przyczyniają się do zwiększenia siły mięśniowej, sprawności fizycznej, poprawy zdrowia oraz prawidłowego rozwoju organizmu.

- Cel społeczny

Przekraczanie utartych granic, przełamywanie stereotypów, wysiłek włożony w swoją leśną pasję, niezależność od pomocy otoczenia powodują wzrost pewności siebie. Poczucie pełnowartościowości sprzyja integracji i pomaga podwyższyć samoocenę jednostki.

## **Formy terapii zajęciowej w lesie jakie zastosowałem :**

- sylwoterapia – terapia wykorzystująca spacer po lesie. Czynnikiem terapeutycznym jest tu kontakt z przyrodą. Można tutaj odnaleźć również elementy chromoterapii ponieważ kolor zielony wykazuje działanie uspakajające.
- ludoterapia - terapia wykorzystująca gry i zabawy (rekreacja), w których uczestniczą podopieczni. Stanowi ważny element szczególnie w terapii dzieci jako, że jest naturalną aktywnością przejawianą przez nie. Wyzwała wiele emocji i uczuć. Podejmowana zazwyczaj dobrowolnie zabawa, może stanowić doskonały punkt wyjścia do wspólnej pracy wychowawcy z wychowankiem.
- kinezyterapia – terapia ruchem, zaliczana jest do form rehabilitacji. Jest szeroko wykorzystywana w pracy wychowawczej w postaci gimnastyki, gier sportowych, spacerów. Celem tej terapii jest aktywizacja wychowanków.
- esteterapia – wyrażanie zmysłowe, doznanie – terapia wykorzystująca kontakt z pięknym otoczeniem i kontakt z przyrodą. Przyczynia się do kontemplacji, lepszego zrozumienia siebie i swoich problemów.
- chromoterapia – terapia wykorzystująca kolory, pozwala na polisensoryczne poznawanie otoczenia. Ważna jest atmosfera relaksacji stworzona przez odpowiednią muzykę i grę kolorów

**Sylwoterapia** – znana pod nazwą drzewoterapia. Jest metodą, którą można stosować w pracy z całą grupą, co nie wyklucza jednocześnie stosowania jej w kontekście indywidualizacji zajęć. Wyjście do najbliższego lasu może być nie tylko inspiracją do działania ale i spełniać zalecenia rehabilitacyjne. Wykorzystując sylwoterapię, czyli kontakt człowieka z drzewami kierowałem się łatwością realizacji treści programu oraz przeświadczeniem o jego wpływie na zachowanie wychowanków, którym często towarzyszą zaburzenia nie tylko w zachowaniu ale i zdrowiu. Stosując sylwoterapię, przede wszystkim skupiłem się na przeciwdziałaniu hipokinezji, czyli niedoborowi ruchu, wpływającemu destruktywnie na zdrowie i samopoczucie każdego człowieka. Aby drzewoterapia była w pełni wykorzystana sam spacer po lesie nie wystarczy. Należy wybrać odpowiednie gatunki drzew i dotykać je. Polega to na prostych czynnościach. Uczestnicy opierają się plecami, obejmują lub dotykają otwartymi dłońmi pni drzew, taka pozycja powinna trwać nie mniej niż 5 min. Przebywanie wśród rosnących swobodnie drzew oraz krzewów doskonale poprawia samopoczucie, relaksuje, redukuje stres i dotlenia

organizm. Niektóre gatunki drzew mogą być również pomocne w walce z schorzeniami i nałogami.

### **Oddziaływanie niektórych gatunków drzew:**

Jesion -uspokaja, pomaga zwalczyć stres

Lipa – wycisza, przywraca równowagę

Modrzew – dodaje energii i sił, wzmacnia wytrzymałość

Sosna – przeciw działa depresji, przywraca równowagę, likwiduje zmęczenie i poczucie zniechęcenia

Świerk – nastroja optymistycznie

Jarzębina – pozytywny wpływa na psychikę, pomaga walczyć z nałogami

### **Cele szczegółowe sylwoterapii:**

- Czerpanie przyjemności z obcowania z przyrodą, drzewami, kwiatami, terapia lasem.
- Łagodzenie niepożądanych zachowań (nadmiernego pobudzenia, apatii, nerwowości, przejawów agresji)
- Poprawienie koncentracji, uwagi, słuchania i propriocepcji (zmysł orientacji ułożenia części własnego ciała pozwalający na ruch).
- Łagodzenie fizycznych dolegliwości.
- Rozwijanie aktywności ruchowej, wykonywanie ćwiczeń w otoczeniu przyrody
- Budowanie poczucia bezpieczeństwa, bliskości, zaufania poprzez obecność ludzi przyjaźnie nastawionych.
- Budowanie poczucia bycia potrzebnym i ważnym dla innych, przeciw działanie izolacji środowiskowej, samotności, bezbronności.

### **Wykorzystane metody pracy w terapii zajęciowej w lesie**

#### Metody oparte na obserwacji:

- Obserwacja elementów flory i fauny tj. roślin, drzew, krzewów, zwierząt w naturalnym środowisku, wybranych terenów.
- Obserwacja elementów przyrody nieożywionej, wkomponowanych w ww. tereny leśne, kapliczki, obiekty służące rekreacji, pałnki dla zwierząt, pomniki historyczne.
- Różnicowanie kolorów otoczenia przyrodniczego i opisywanie ich wpływ na samopoczucie człowieka.

### Metody oparte na słowie:

- Słuchanie opowiadań, legend, piosenek o tematyce przyrodniczej
- Wspólne śpiewanie i recytowanie znanych wierszy, opowiadanie własnych doświadczeń, pozytywne wspomnienia z dzieciństwa kojarzone z lasem i przyrodą.
- Słowne opisywanie krajobrazu oraz zalet środowiska leśnego dla życia i zdrowia człowieka.

### Metody praktycznego działania:

- Wykonywanie ćwiczeń związanych ze stymulacją dotykową, opisywanie i różnicowanie struktury kory drzew, zabawy z liśćmi, kwiatami oraz owocami drzew i krzewów.
- Wyjścia do lasu: spacer, wędrowki piesze, biegi na orientację, survival.
- Zbieranie runa leśnego, roślin leczniczych, owoców drzew, poroża.
- Spożywanie produktów pochodzenia roślinnego z wybranych gatunków drzew i krzewów (suszona żurawina, jagody, sok z brzozy) oraz analiza ich pozytywnych właściwości zdrowotnych.
- Wykonywanie ćwiczeń ruchowych z wykorzystaniem elementów lasu: suchy patyk do rzucania na odległość, ćwiczenia rehabilitacyjne w otoczeniu przyrody, drzew, łąki, rzeki.

Zajęcia miały formę pracy grupowej jednolitej i są zgodne z celem integracyjnym sylwoterapii. Biorąc jednak pod uwagę specyfikę grupy i zróżnicowane potrzeby intelektualnie i fizycznie wychowanków, pewne elementy terapii wymagały indywidualizacji zajęć w celu zapewnienia uczestnikom komfortu, poczucia bezpieczeństwa i możliwie najlepszego aktywnego udziału.

Na koniec pragnę wspomnieć o negatywnym wpływie braku kontaktu człowieka z naturą, którą opisał Robert Richard Louv – amerykański dziennikarz i badacz, który podczas 10 letnich badań zaobserwował ścisłe powiązania pomiędzy brakiem kontaktu z przyrodą, a zaburzeniami w rozwoju psychicznym u dzieci i młodzieży. Zjawisko to nazwał Nature Deficyt Disorder. Syndrom niedoboru natury opisał w 2005 roku w „Loast Child In the Woods” Jego innowacyjna hipoteza zakłada, że u dzieci, które spędzają mało czasu na łonie natury, występują problemy natury behawioralnej. I chociaż medycyna nie uznaje NDD jako zespołu problemów psychicznych, to nie zmienia faktu, że w

USA, Niemczech, Japonii powstają szkoły prywatne, w których nauka odbywa się w bezpośrednim kontakcie z przyrodą.

Bartosz Szemraj

#### Bibliografia:

1. Aneta Bac – (2016), Terapia zajęciowa. PZWL Kraków.
2. Jadwiga Stasica – (2001), Rozwijanie fantazji, zainteresowań i zdolności uczniów. Wydanie I Kraków.
3. Zbigniew B Gaś – (1992), Letni obóz terapeutyczny. Fundacja „Masz szansę” , Lublin.
4. Peter Darman – (1995), Podręcznik survivalu. Wydawnictwo Paleta, Warszawa.
5. Katarzyna Sawicka – (1999), Socjoterapia. CMPPP, Warszawa.
6. Wikipedia – wolna encyklopedia