



Міністерство освіти і науки України  
**НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОЛОГО-НАТУРАЛІСТИЧНИЙ ЦЕНТР УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ**

04074. Київ, Вишгородська, 19

Тел. 430-02-60, 430-43-90

e-mail: [nenc@nenc.gov.ua](mailto:nenc@nenc.gov.ua)

«14» лютого 2024 р.

№ 62

**ПРОЄКТ**

**Чек-лист: Реальна реабілітація в природі  
Національного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді  
Міністерства освіти і науки України**

Ситуація, що склалася в Україні через повномасштабне вторгнення країни агресора «рф», має негативний вплив на психологічний стан людей. Умови війни вносять корективи у стиль життя кожного, внаслідок чого виникає гіподинамія, брак спілкування, погіршення емоційного стану та зниження імунітету. У зв'язку з цим виникає необхідність реабілітації.

В умовах війни освіта зростаючого покоління набуває особливого значення, оскільки забезпечує набування молоддю нових знань, формування особистісних цінностей, впливає на створення сучасного світогляду, а також підтримує, відволікає дітей та дорослих від травматичних подій та гнітючих спогадів.

Національний еколого-натуралістичний центр учнівської молоді — це сучасний центр позашкільної еколого-біологічної освіти. Тут створені оптимальні умови для самореалізації, адаптації та реабілітації учнів, вихованців, вимушено переміщених осіб, батьків та ветеранів війни, слухачів, вирішення складних завдань підвищення педагогічної майстерності, психолого-педагогічної компетентності освітян України.

Активною зоною НЕНЦ є дендрологічний парк «Юннатський». Територія парку є частиною парку-пам'ятки садово-паркового мистецтва; Березовий гай.

Навчально-дослідна земельна ділянка Центру займає площу 2 га та складається з відділків: квітково-декоративних рослин, плодово-ягідних культур, лікарських рослин, ботаніко-рослинницького, колекційного та зоолого-тваринницького. Відповідно до функціональної структури закладу освітня діяльність здійснюється у 34 кабінетах, лабораторіях, 2 комп'ютерних класах, бібліотеці, Музеї хліба.

Для реалізації освітніх завдань НЕНЦ має необхідну матеріальну базу: сільськогосподарський, зоолого-тваринницький та квітково-декоративний комплекси, метеомайданчик, дендропарк «Юннатівський», Народний музей хліба, Всеукраїнський профільний табір оздоровлення та відпочинку «Юннат», їдальню. Помологічна колекція Центру нараховує понад 500 сортів плодових та

кісточкових культур, ампелографічна – 200 сортів винограду, колекція квітково-декоративних рослин відкритого ґрунту – 620, закритого – 180 видів. У тваринницькому комплексі вирощуються 45 порід кролів та 100 порід сільськогосподарської птиці. У навчально-тематичній експозиції аквакомплексу - понад 100 видів акваріумних риб, 50 видів водних рослин.

У структурі Національного еколого-натуралістичного центру понад 75 років функціонує Всеукраїнський профільний табір оздоровлення та відпочинку «Юннат». Табір має всі умови для освіти, відпочинку й оздоровлення дітей: Щороку на базі табору проходить зимове і літнє оздоровлення учнів (понад 1400 осіб).

Тому педагоги НЕНЦ проводять не лише освітню, але також просвітницьку, громадську діяльність, надають психологічну підтримку та організують цікаве дозвілля для дітей і дорослих, які отримали травми, вимушено покинули свої домівки.

Дослідницька робота на навчально-дослідній земельній ділянці НЕНЦ, спрямована на вивчення агротехніки вирощування сільськогосподарських культур, набуття умінь і навичок вирощування овочевих, польових, квітково-декоративних рослин та ін. Педагоги НЕНЦ разом із, ветеранами, дітьми та їх батьками реалізують низку науково-дослідницьких проєктів на НДЗД.

В рамках освітнього проєкту «*НЕНЦ – місце сили*» (проєкт освітньої безбар'єрності) на території НЕНЦ створені окремі локації: «Трояндовий сад», «Лавандова галявина», «Контактний зоопарк», «Майстерня народних ремесел», «Дендропарк», «Озеро бажань», «Народний музей хліба», «Зимовий сад», «Куточок живої природи», «Арена спортивних досягнень», «Я і книга».

В арсеналі проведення для відвідувачів:

- різноманітна екскурсійна програма;
- тематичні майстер-класи (для різної вікової категорії із залученням батьків);
- відеолекторії;
- практична природоохоронна діяльність (екологічна толока, природоохоронні акції, екологічне волонтерство тощо);
- експериментальні дослідження (учасники можуть провести найпростіші експериментальні дослідження і доторкнутися до великої науки);
- спортивні змагання\вправи;
- ознайомлення із цікавими літературними виданнями;
- різноманітні конкурси та інші заходи.

На базі НЕНЦ цілий рік працює контактний зоопарк, де бажаючі проходять анімалотерапію. Відвідувачі можуть безпосередньо взаємодіяти з тваринами. Відмінністю контактного зоопарку від традиційного зоопарку є те, що тут дозволено доторкатися до тварин, годувати їх і навіть тримати на руках або взаємодіяти з ними під наглядом працівників.

Користується популярністю «Родинна педагогіка» на базі Школи народних ремесел. Відвідувачі займаються лозоплетінням, гончарством, декоративним розписом, плетінням з рогозу і соломи, писанкарством, бісероплетінням та різьбленням по дереву.

Окрема лінія – навчання батьків, яке не є безпосереднім обов'язком ЗПО, але значною мірою покращує партнерську взаємодію ЗПО з родинами учнів.

Для організації навчання батьків НЕНЦ запровадив проєкт *«Центр отримання додаткових навичок для дорослих при закладах позашкільної освіти еколого-натуралістичного профілю»*.

Навчання батьків учнів проводиться через організацію проведення курсів, тренінгів, майстер-класів, творчих занять тощо.

Популярні напрями навчання в Центрі: виноградарство, народні ремесла, ландшафтний дизайн та флористика, садово-паркове мистецтво тощо. Також можуть бути організовані різноманітні, майстер-класи.

### **Нестандартні методи реабілітації через об'єкти природи**

Останнім часом розроблено велику кількість методів, в яких терапевтичним фактором є мистецтво і природа.

Це методи психотерапії, засновані на:

- спілкуванні з літературою і мистецтвом;
- музикотерапії, бібліотерапії;
- творчій діяльності;
- імаготерапії, арт-терапії, пісочній терапії;
- лікувальному впливі природи;
- натурпсихотерапії, маринотерапії.

Особливої ваги набувають питання функції природи, яка може розвивати не лише за умов збереження, взаємодії, а й відновлювати і вчити. Природотерапія зменшує стрес і фізичний біль, покращує розумове сприйняття, сприяє гарній фізичній формі та навіть допомагає налагодженню соціальних контактів.

**Природотерапія** – це використання бальнеологічних ресурсів природи: повітря, води, сонця, краси ландшафтів, запахів рослин, фітонцидів тощо в лікуванні та профілактиці хвороб. Найбільш використовуваний метод (навіть несвідомо) природотерапії — це ландшафтна терапія, спрямована на оздоровлення організму за допомогою споглядання краси природи, пейзажів і лікувальних прогулянок. Відомо, що ландшафт надає стимулюючу, заспокійливу дію на організм людини фізіологічним і психологічним шляхом. В останні роки психологи звертають все більше уваги на природні методи боротьби зі стресом.

Тому в ландшафтній терапії виділяють такі методи:

1. **Мільстерапія** (від франко-англ. milieu therapy) – вплив середовища, яке має лікувальне значення. Це взаємодія хворого з оточуючим середовищем, використовуючи терапевтичний потенціал. Під середовищем мають на увазі все, що оточує людину в закладі (речі, люди, процеси, події).

2. **Ландшафтна арт-терапія** – це арт-терапія, яка поєднує природні об'єкти з образотворчою діяльністю, використовуючи різні художні матеріали і засоби. Акцент робиться на інший набір засобів образотворчої діяльності, розташованих за межами майстерні, що дає змогу перебувати здебільшого

просто неба. Наприклад, це може бути музична експресія, рух чи танець, рольова гра, що може виступати в руслі мультимодальної терапії мистецтва.

3. **Анімалотерапія** – це терапія в умовах перебування людини серед тваринного світу. Спілкування, догляд і гра з живими істотами допомагає краще справитися з негараздами та мати спокій. Найбільш ефективним та розповсюдженим видом реабілітації дітей вважають анімалотерапію. Анімалотерапія (від лат. animal — тварина) — це вид терапії, що використовує тварин і їхні образи для надання психотерапевтичної допомоги. Це цивілізований науковий метод лікування і профілактики серйозних захворювань. У анімалотерапії використовуються символи тварин (образи, малюнки, казкові герої, іграшки, а також справжні тварини, спілкування з якими є безпечним). Анімалотерапія передусім корисна для дітей, які постійно знаходяться в стані стресу, з психічними захворюваннями та розладами нервової системи. Крім того, анімалотерапія покликана виконувати такі функції:

- ♣ психофізіологічна (взаємодія з тваринами може знімати стрес, нормалізувати роботу нервової системи, психіки в цілому);

- ♣ психотерапевтична (взаємодія людей з тваринами може істотним чином сприяти гармонізації їхніх взаємин);

- ♣ реабілітаційна (контакти з тваринами є додатковим каналом взаємодії особистості з навколишнім світом, що сприяє як психічній, так і соціальній її реабілітації);

- ♣ функція задоволення потреби в компетентності (потреба в компетентності, що виражається формулою «я можу», є однією з найважливіших потреб людини);

- ♣ функція самореалізації (однією з найважливіших потреб людини є потреба в реалізації свого внутрішнього потенціалу, потреба бути значущим для інших, представленим в їхньому житті і в їх особистості);

- ♣ функція спілкування (одна з найважливіших функцій, яку можуть здійснювати тварини в процесі взаємодії людини з ними, – це функція партнерів спілкування).

4. **Екотерапія** — методика, яка базується на прямому контакті людини з природою. У 90% людей, які страждають депресивними розладами, психічними захворюваннями, при перебуванні на природі покращується самопочуття. Люди, що страждають від депресії, гуляючи по парку, відчують підвищення самооцінки, полегшення симптомів депресії, покращення настрою.

5. **Маринотерапія** – таємничий еліксир натхнення і заспокоєння. Людина пов'язана з водою дуже на глибокому рівні, починаючи ще з утроби матері. Вода дає ефект задоволення, миру, спокою і надихає на нові пригоди. Ми любимо просто сидіти біля води, зустрічати чи проводити захід сонця.

6. **Аеротерапія** (повітря та грец. therapia – лікування) — терапія із застосуванням з профілактичною та лікувальною метою чистого повітря. Вона оздоровлює нервову систему, збагачує організм киснем. Ця процедура може

тривати від 5 хвилин до 5-10 годин. Зазвичай її пов'язують з рухливими іграми, ходінням

Окремої уваги для соціально-психологічної реабілітації дітей заслуговують освітні теренкури на території закладів позашкільної освіти.

**Теренкур** — лікувальна ходьба. В її основі лежать піші прогулянки, підйоми і спуски в горбистій місцевості за спеціальними маршрутами. Ходьба теренкур проводиться на свіжому повітрі, що гартує організм, підвищує фізичну витривалість і нормалізує психоемоційну діяльність. Водночас людський організм отримує дозоване фізичне навантаження, що сприяє розвитку витривалості, поліпшення роботи серцево-судинної системи та інших органів.

**Освітні теренкури** — це спеціально організовані маршрути для відвідувачів по території закладу позашкільної освіти з відвідуванням зони ігор на природі, центрів пізнавально-дослідницької діяльності, екологічних і оздоровчих стежок. Прогулянки по теренкуру проводяться в природних умовах, на свіжому повітрі, за принципом поступового нарощування темпу і рухової активності, що сприяє загартовуванню, підвищенню фізичної витривалості, нормалізації психоемоційної діяльності дітей.

На території НЕНЦ розроблено кілька спеціальних освітніх маршрутів різної категорії складності залежно від групи людей (діти, дорослі, вікова категорія, інтереси). Маршрут повинен включати в себе не тільки спеціально створені природні осередки, а й спортивний майданчик, зону ігор, стежку здоров'я, екологічну стежку, квітники, навчально-дослідну земельну ділянку, теплицю, шкільний сад, навчальну пасіку та інші можливі об'єкти на території позашкільного закладу.

Маршрут розбивається на кілька «станцій» або будинків. Кожна «станція» може мати свою назву, наприклад: «В країні рослин», «У світі тварин», «Пташина їдальня». Рухаючись по маршруту від одного природного об'єкта до іншого, відпочиваючи виконують різні вправи, проводять дослідження, займаються спостереженнями, складають усні розповіді, вивчають властивості рослин та сліди птахів і тварин, займаються фізичними вправами, грають в рухливі ігри.

У зміст теренкуру педагоги можуть включити:

- пізнавальні бесіди;
- спостереження за комахами, птахами, рослинами;
- збір природного матеріалу.

**Гарденотерапія** – це англійське слово, що означає garden – сад, рослини і терапія – лікування, тобто лікування садом, рослинами. Цей особливий напрям психосоціальної, трудової та педагогічної реабілітації за допомогою заохочення дітей та дорослих до роботи з рослинами широко можна застосовувати закладами еколого-натуралістичного напрямку.

Такий вид діяльності має яскраво виражену психотерапевтичну спрямованість, що дозволяє використовувати його при корекції поведінкових і емоційних розладів. Працюючи з рослинами, людина відчуває себе частиною природи, дбає про неї, що також буде мати позитивний вплив на процес

соціалізації та адаптації особливої людини. Доглядаючи за квітами, люди долають замкненість, невпевненість в собі та просто радіють життю. Саме цей момент є дуже важливим в соціально-психологічній реабілітації.

У медицині офіційно існує термін «**квіткотерапія**», під яким розуміють позитивний вплив живого спілкування з квітами на людину. Кімнатні рослини не лише прикрашають наші приміщення. Вони виділяють фітонциди, які очищають повітря. Листки і плоди цитрусових рослин, наприклад, виділяють речовини, які мають надзвичайно сильні бактерицидні властивості. Навіть невеликі шматочки шкірки апельсинів або лимонів позбавлять приміщення від великої кількості шкідливих мікробів. Давно відомі фітонцидні властивості хвойних рослин. Ці своєрідні «санітари» повітря виділяють негативно заряджені іони кисню, які нейтралізують шкідливе випромінювання телевізора і комп'ютера. У приміщенні, де росте ялівець, сосонка чи ялинка, повітря завжди свіже і легко дихається.

**Зоотерапія** — в останні роки для поліпшення емоційного стану людини інтенсивно застосовують методи зоотерапії. Широко відомі «терапевтичні» властивості кішок, собак, морських свинок, коней і т.д. Одним з різновидів зоотерапії є метод іпотерапії.

**Іпотерапія** (від грецького “hippos” – кінь) — метод лікування, заснований на взаємодії людини і коня, спеціально тренованого до можливостей людини в опануванні верхової їзди. Діапазон захворювань, при яких забезпечується швидше і повне, порівняно з традиційним лікуванням, видужування, або стійке поліпшення стану людей, досить широкий. Ефективно відбувається психологічне розвантаження, поліпшення емоційного стану. Позитивний вплив іпотерапії на здоров'я виявляється завдяки тому, що їзда верхи вимагає постійного тренування базових рефлексів, які передбачають відповідну участь м'язів тіла, а це відіграє велику роль у лікуванні пацієнтів, які страждають на порушення функцій опорно-рухової системи і системи керування рухами (наприклад, при дитячому церебральному паралічі).

Матеріально-технічна база НЕНЦ забезпечена всім необхідним для проведення цих методик. Наприклад, живий куточок з великим різновидом тварин, спілкування з якими буде не тільки безпечним, а й досить корисним для дітей та дорослих під час літньої реабілітації (анімотерапія). На територіях закладів є достатньо велике видове різноманіття рослин, що стане в нагоді для проведення ландшафтної арт-терапії, екотерапії, пейзажної кольоротерапії. Також «Зимовий сад», навчальні теплиці, де зібрано багато рослин, які допоможуть у впровадженні натурпсихотерапії. У «Зеленому класі» можна проводити аеротерапію та ароматерапію. Літотерапію маємо можливість проводити у лабораторіях ужиткового мистецтва, де бажаючі зможуть познайомитися та пізнати всі переваги у роботі з глиною. Природотерапія передбачає вплив природних чинників на чуттєву і емоційну сфери психіки людини. Цю психолінгвотерапевтичну форму впливу можна використовувати у розвитку мовленнєвої діяльності як дітей та к і дорослих, як самотійно, так і в поєднанні з іншими формами та методами вербального характеру.

З вказаного вище можна зазначити, що для того, аби соціальнопсихологічна реабілітація в літній період проходила більш ефективно, буде доречно поєднувати методи натурпсихотерапії між собою, а також з такими методами арт-терапії, як музикотерапія, танцювальна терапія, драмотерапія, казкотерапія, бібліотерапія, пісочна терапія, ігротерапія, кольоротерапія, фототерапія тощо. При плануванні короткострокових програм з соціально-психологічної реабілітації, слід враховувати не тільки вікові особливості людей, а й тип населеного пункту, природнокліматичні умови регіону, типи та віддаленість від природних об'єктів, екологічну ситуацію та інші чинники. Попри значні відмінності, які будуть в конкретних випадках, та визначатись безпосередньо педагогом, загальними повинні стати наступні підходи до вибору форм та методів роботи цих об'єднань:

I. Максимально використовувати час перебування у природному середовищі поза межами навчального закладу. Винятком можуть стати погодні умови, але і в цьому випадку можна організувати діяльність за принципом «у природи немає поганої погоди». Водночас у пригоді можуть стати природні матеріали, які були заготовлені заздалегідь. Надання максимальної можливості міжособистісного спілкування між відвідувачами.

II. Використання природних об'єктів для релаксації, психофізичної корекції, збору природного матеріалу для подальшої відповідної роботи в закладі. Цей напрям передбачає, що під час відвідування природних об'єктів людина повинн максимально зменшувати свій звуковий тиск на природу та сама сприймати звуки природи. Водночас акцент слід робити на те, що в цей період у тварин (звірі і птахи) іде період розмноження, і тому не слід їх лякати. Також під час перебування на природі слід проводити спостереження, фотографування, замальовки, збір природного матеріалу для подальшої арт-терапії за межами природних об'єктів та при несприятливих погодних умовах в приміщеннях навчального закладу. За цих обставин у нагоді стануть: проведення квестів, активних рухливих ігор тощо (водночас не забуваємо про режим максимального зменшення шумового тиску на природу). Дуже корисним буде, щоразу при відвідуванні природних об'єктів, проводити конкурс на найдивовижніший природний об'єкт під гаслом «Неймовірні творіння природи». Частину з цих об'єктів: коріння, пеньки, шишки, каміння, покрите мохом, тощо — можна забрати до закладу, де створити справжній арт-об'єкт «Сад чудес природи» (на зразок японських садів каміння). З цією ж метою (для подальшого використання в творчих проєктах та висвітлення своєї роботи і почуттів в соціальних мережах) слід проводити фотографування, замальовки, нариси та віршовані описи тощо.

При проведенні занять на природі, влітку значну увагу слід приділити вивченню лікарських рослин та, по можливості, заготівлі лікарської сировини для створення заспокійливих, протівірусних, імуномодулюючих, енергетичних зборів тощо. Відвідувачі повинні зрозуміти, що природа є основним і невичерпним джерелом здоров'я, сили та творчого натхнення. Це також буде сприяти розумінню бережливого ставлення до неї.

III. Максимальне впровадження ігрових форм, арт-терапії тощо. Вибір ігрових форм максимально повинен бути ініційований дітьми, при збереженні умов мінімуму шумового ефекту. Засоби арт-терапії також можуть бути різноманітними. Водночас ці матеріали можна використовувати у подальшому для участі у відповідних конкурсах. Не слід нехтувати і соціальними мережами, де можна розмістити відповідні матеріали, з метою поширення цього явища та позитивних емоцій у молодіжному середовищі (див. нижче).

IV. Навіть такі традиційні неформальні форми роботи, як бесіди, дискусії, диспути, рольові ігри тощо, слід проводити з урахуванням ситуації, яка склалась, та на подолання її негативних проявів. Водночас відвідувачі повинні самостійно (молодші діти за допомогою педагогів) зрозуміти природу цієї та інших масових інфекцій, і не тільки біологічну, а й екологічну, соціальну, економічну тощо. Можна також створити своєрідну картотеку авторських (індивідуальних) порад, з особистого досвід, «Шляхи виживання та збереження позитивного настрою в умовах нового місця перебування» тощо. Реальна ситуація, життєві події, емоції самі підкажуть нові різноманітні форми роботи.

Виходячи з реальної ситуації, враховуючи виклики, які виникли перед позашкільною освітою, та на майбутнє необхідно:

- рекомендувати педагогічним радам закладів позашкільної освіти еколого-натуралістичного напрямку для більшості гуртків (творчих об'єднань) розробити короткострокові програми реабілітаційного спрямування на період та після завершення війни, включаючи літній період;
- включити до програм гуртків (творчих об'єднань) еколого-натуралістичного напрямку у звичному режимі, заняття та заходи, спрямовані на соціально-психологічну реабілітацію та усунення проявів негативних явищ;
- використати набутий досвід роботи за реабілітаційним напрямком для врахування при плануванні роботи на рік.

Цей підхід пояснюється тим, що саме еколого-натуралістичний напрям позашкільної освіти є найбільш підготовлений для вирішення проблем, які виникли та виникнуть серед дорослих та учнівської молоді після закінчення війни. Головним повинно стати набуття досвіду роботи та напрацювання певних алгоритмів діяльності для подальшого їх впровадження в роботу всіх профілів гуртків та створення нових програмних продуктів. Особливо слід приділити увагу короткостроковим програмам, які можна буде запроваджувати в роботу автоматично, за певних умов, таким як – початок навчального року, канікулярний період, закінчення навчального року, літо тощо.



Директор

Володимир ВЕРБИЦЬКИЙ