Accessible Forest Practice
Manual



WPROWADZENIE **4**
KONCEPCJA 5
IDEA 6
JAK KORZYSTAĆ Z NINIEJSZEGO E-BOOKA. KRÓTKI PRZEWODNIK 6
STRUKTURA 7
ZASADA INTRO/OUTRO 8
E-BOOK JAKO NARZĘDZIE EDUKACYJNE 8
ŁĄCZĄC PERSPEKTYWY 9
GOTOWI DO NAUKI? 10
KONTEKST GEOGRAFICZNY I ZAKRES WYTYCZNYCH 11
MAPA PODRÓŻY EDUKACYJNEJ 11
KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU 12
UŻYTE SYMBOLE I IKONY 12
ZASTRZEŻENIE: KWESTIE PRAWNE DOTYCZĄCE ORGANIZOWANIA WYCIECZEK LEŚNYCH 13
SŁOWNIK NAJWAŻNIEJSZYCH TERMINÓW 14
CZĘŚĆ PIERWSZA **17**
ROZDZIAŁ 1: PIERWSZE KROKI 19
CZYM JEST ”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE”? 20
GŁÓWNE KORZYŚCI Z KONTAKTÓW Z NATURĄ 21
ROZDZIAŁ 2: ”AFP” – TWOJA DROGA EDUKACYJNA 25
KOMPAS KOMPETENCJI 26
JAK ZACZĄĆ? 30
ROZDZIAŁ 3: SPACER UNIWERSALNY 35
SPACER PO LESIE: MODEL UNIWERSALNY 35
CZTERY FAZY UNIWERSALNEGO SPACERU 36
PRZYGOTOWANIE SPACERU. KWESTIE KLUCZOWE 37
CZĘŚĆ DRUGA **41**
ROZDZIAŁ 4: ”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A OSOBY Z RÓŻNYMI RODZAJAMI NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI 43
SEKCJA 1: ZROZUMIENIE GRUPY 44
SEKCJA 2: KOMPETENCJE SPECJALISTY ”AFP” 53
SEKCJA 3: STRATEGIE PRAKTYCZNE 66
SEKCJA 4: KORZYŚCI DLA GRUPY 98
ROZDZIAŁ 5: ”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A OSOBY Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI (GRUPA KRÓTKOTERMINOWA) 105
SEKCJA 1: ZROZUMIENIE GRUPY 106
SEKCJA 2: KOMPETENCJE SPECJALISTY “AFP” 114
SEKCJA 3: STRATEGIE PRAKTYCZNE 120
SEKCJA 4: KORZYŚCI DLA GRUPY 137

INDEX

ROZDZIAŁ 6: ”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A SENIORZY (GRUPA DŁUGOTERMINOWA) 142
SEKCJA 1: ZROZUMIENIE GRUPY 143
SEKCJA 2: KOMPETENCJE SPECJALISTY ”AFP” 152
SEKCJA 3: STRATEGIE PRAKTYCZNE 158
SEKCJA 4: KORZYŚCI DLA GRUPY 176
ROZDZIAŁ 7: ”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A OSOBY ZMAGAJĄCE SIĘ Z NADUŻYWANIEM URZĄDZEŃ CYFROWYCH 181
ZROZUMIENIE GRUPY: OGÓLNE KWESTIE DOSTĘPNOŚCI 182
CZĘŚĆ A. “ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A OSOBY ZMAGAJĄCE SIĘ Z NADMIERNYM KORZYSTANIEM Z URZĄDZEŃ CYFROWYCH – DZIECI I MŁODZIEŻ 188
SEKCJA 1: ZROZUMIENIE GRUPY – DZIECI I NASTOLATKI 189
SEKCJA 2: KOMPETENCJE SPECJALISTY “AFP” 198
SEKCJA 3: STRATEGIE PRAKTYCZNE 202
SEKCJA 4: KORZYŚCI DLA GRUPY 220
CZĘŚĆ B. “ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A OSOBY ZMAGAJĄCE SIĘ Z NADMIERNYM KORZYSTANIEM Z URZĄDZEŃ CYFROWYCH – SAMOTNE MATKI 224
SEKCJA 1: ZROZUMIENIE GRUPY – MATKI ZNAJDUJĄCE SIĘ W TRUDNEJ SYTUACJI ŻYCIOWEJ 225
SEKCJA 2: KOMPETENCJE SPECJALISTY “AFP” 229
SEKCJA 3: STRATEGIE PRAKTYCZNE 232
SEKCJA 4: KORZYŚCI DLA GRUPY 246
ROZDZIAŁ 8: ”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A MIGRANCI 251
CZĘŚĆ A. MIGRANCI REGULARNI 254
SEKCJA 1. ZROZUMIENIE GRUPY – MIGRANCI REGULARNI 255
SEKCJA 2: KOMPETENCJE SPECJALISTY “AFP” 261
SEKCJA 3. STRATEGIE PRAKTYCZNE 269
SEKCJA 4. KORZYŚCI DLA GRUPY 292
CZĘŚĆ B. MIGRANCI W TRUDNEJ SYTUACJI (UCHODŹCY) 300
SEKCJA 1. ZROZUMIENIE GRUPY – MIGRANCI ZNAJDUJĄCY SIĘ W TRUDNEJ SYTUACJI (UCHODŹCY) 300
SEKCJA 2. KOMPETENCJE SPECJALISTY ”AFP” 306
SEKCJA 3. STRATEGIE PRAKTYCZNE 313
SEKCJA 4. KORZYŚCI DLA GRUPY 332
SUPLEMENT 338

Accessible Forest Practice Manual © 2025
by MSP Słyszę Serce, KulturNest e.V., Renature, Maria do Carmo Pinheiro de Mello Stilwell, Szatyor Közösség a Környezettudatos Életmód Támogatásáért Egyesület
is licensed under Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International.
To view a copy of this license, visit https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/
ISBN: 978-83-977766-0-9



WPROWADZENIE

KONCEPCJA

Niniejszy e-book został opracowany jako materiał edukacyjny mający na celu przedstawienie ogólnych zasad organizowania spacerów leśnych dla grup, które z różnych powodów zazwyczaj napotykają przeszkody w dostępie do terenów zielonych. Inspiracją dla autorów była japońska praktyka Shinrin-yoku [jap. ”kąpiel leśna”], polegająca na świadomym ”zanurzeniu się” w naturalnym środowisku leśnym. Tak rozumiana ”Kąpiel leśna” została w latach 80. XX wieku formalnie przyjęta w Japonii jako gałąź polityki społeczno-zdrowotnej: lokalne Ministerstwo Rolnictwa, Leśnictwa i Rybołówstwa uznało Shinrin-yoku za znakomite narzędzie poprawy zdrowia i ogólnego samopoczucia obywateli, a także ich pogłębiania więzi z naturalnym środowiskiem.

Praktyka Shinrin-yoku jest głęboko zakorzeniona w japońskich tradycjach kulturowych (szczególnie w religii shinto i filozofii buddyzmu zen), które kładą nacisk na harmonię z naturą, uważność i wzajemne powiązania wszystkich żywych istot. Niemniej jednak okazała się stosunkowo łatwa do adaptacji w odmiennych kontekstach kulturowych, zachowując przy tym swój główny cel – wzmacnianie zdrowia i dobrego samopoczucia człowieka poprzez kontakt z naturą. Pierwotnie pomyślana jako odpowiedź na stres związany z urbanizacją Japonii, praktyka ”kąpieli leśnych” w istocie oferuje korzyści wykraczające daleko poza granice kulturowe i historyczne tego kraju. Co więcej, w swej współczesej formie, czerpie inspiracje także z wielu innych tradycji ”zanurzania się” w środowisku naturalnym. Niezależnie od tego, czy wędrujemy przez gęsty las w Japonii, spacerujemy po europejskiej łące, czy odkrywamy oazę na pustyni, podstawowe zasady ”kąpieli leśnej” – spowolnienie rytmu życia, pobudzenie zmysłów oraz koncentracja na chwili obecnej i kontakcie z naturą – wydają się mieć uniwersalny urok.

Korzyści płynące z Shinrin-yoku są wielorakie. Niejednokrotnie wykraczają przy tym poza dobrostan samych jednostek, wpływając dodatkowo na społeczne i środowiskowe wymiary ludzkiego życia. Liczne badania naukowe dotyczące ”kąpieli leśnych” wykazują, że praktykowanie tej metody kontaktu z naturą znacznie poprawia nasze samopoczucie – i to zarówno fizyczne, jak i psychiczne. Wykazano, że kąpiele leśne nie tylko łagodzą stres i niepokój, ale także poprawiają koncentrację, wzmacniają układ odpornościowy i poprawiają ogólny nastrój. Co więcej, praktyki związane z Shinrin-yoku zwiększają świadomość środowiskową, sprzyjając poczuciu odpowiedzialności i trosce o świat przyrody. Ponadto immersyjne doświadczenia na łonie natury, w tym spacery z przewodnikiem po lesie, mają wyjątkowy potencjał przywracania i wzmacniania relacji społecznych, oferując wspólną przestrzeń do autentycznych i głębokich kontaktów interpersonalnych. Z dala od rozpraszających czynników współczesnego życia środowisko naturalne stanowi idealne miejsce do otwartej komunikacji i nawiązywania więzi emocjonalnych.

Chociaż korzyści płynące z spędzania czasu na łonie natury są dobrze udokumentowane, należy pamiętać, że nie każdy nimi zainteresowany ma równy dostęp do tej praktyki. Bariery takie jak niepełnosprawność fizyczna, ograniczona mobilność, wyzwania społeczno-ekonomiczne, restrykcyjne normy kulturowe, izolacja geograficzna lub brak świadomości mogą uniemożliwić niektórym grupom doświadczenie terapeutycznej mocy kontaktu z naturą. Ponadto społeczności marginalizowane mogą dodatkowo borykać się z nierównościami o charakterze systemowym, które niejednokrotnie ograniczają ich możliwości obcowania ze środowiskiem leśnym.

Jako autorzy tego e-booka zdajemy sobie sprawę, że wielu profesjonalistów pracuje z grupami społecznymi, które z różnych powodów wymienionych powyżej mają ograniczony kontakt z naturą. Niniejszy e-book ma na celu wypełnienie tej luki – oferuje strategie, dzięki którym zanurzenie się w naturze stanie się realną i korzystną praktyką nawet dla osób, które nie mają regularnego dostępu do rezerwatów przyrody czy nawet lasów. Poprzez szeroko rozumiane zwiększenie dostępności do obszarów zielonych [ang. Forest Accessibility] możemy zapewnić tym osobom, niezależnie od ich sytuacji, możliwość czerpania korzyści regeneracyjnych płynących z przebywania na łonie natury.

Niniejszy e-book został stworzony z myślą o dwóch głównych grupach profesjonalistów. Po pierwsze – tych, którzy mają już doświadczenie w pracy z grupami znajdującymi się w niekorzystnej sytuacji pod względem dostępności do lasów i terenów zielonych: niezależnie od tego, czy są doradcami, pedagogami, terapeutami czy pracownikami społecznymi, ten e-book jest przeznaczony dla wszystkich, którzy dostrzegają potencjał natury jako narzędzia terapeutycznego i chcą wzbogacić swoją dotychczasową pracę o nowy element. Po drugie, owoce naszej pracy kierujemy także – a może nawet przede wszystkim – dla certyfikowanych przewodników leśnych i przewodników terapii leśnej, którzy chcą umożliwić spacery po lesie także grupom osób najbardziej narażonym na różnego rodzaju formy dyskryminacji społeczno-środowiskowej.

JAK KORZYSTAĆ Z NINIEJSZEGO E-BOOKA. KRÓTKI PRZEWODNIK

Dalszą część ”Wprowadzenia” zaczniemy od zaprezentowania generalnej koncepcji tego e-booka. Następnie przeanalizujemy jego strukturę, aby zrozumieć zasady jego organizacji. Potem przyjrzymy się, w jaki sposób materiał ten może służyć jako skuteczne narzędzie edukacyjne. Na koniec zapoznamy się z kluczowymi symbolami i ikonami używanymi w całym tekście.

IDEA

Treść niniejszego e-booka to bezpośredni owoc doświadczeń międzynarodowej inicjatywy ”Projekt Dostępny Las” [ang. ”Accessible Forest Project”] (2024-2025), której celem było umożliwienie kontaktu z naturą osobom, które z różnych powodów mogą mieć trudności z dostępem do środowiska naturalnego.

W projekcie wzięły udział cztery zespoły z różnych krajów europejskich – Portugalii, Niemiec, Węgier i Polski – z których każdy przeprowadził serię spacerów po lesie dostosowanych do potrzeb różnych grup docelowych. W ramach głównych grup docelowych znalazły się:

- osoby borykające się z problemami zdrowia psychicznego, ze szczególnym naciskiem na wykorzystanie przyrody jako przestrzeni do refleksji i wsparcia emocjonalnego w placówkach opieki dziennej lub szpitalach (Portugalia);
- seniorów (Portugalia);
- migranci, w tym uchodźcy (Niemcy);
- osoby doświadczające trudności związanych z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych, a także mieszkańcy domu opieki dla matek i rodzin (Węgry);
- osoby z niepełnosprawnością intelektualną i/b fizyczną (Polska).



Promując ogólną ideę dobrego samopoczucia poprzez kontakt z naturą, niniejszy e-book oferuje przede wszystkim praktyczne strategie ułatwiające specjalistom pracujacym z tymi grupami społecznymi umożliwienie ich podopiecznym doświadczenia spacerów leśnych. Bardzo ważne jest zatem zrozumienie, w jaki sposób zorganizowaliśmy nasz e-book zgodnie z tym zadaniem.

STRUKTURA

Niniejszy e-book składa się głównie z dwóch głównych części, ”Części pierwszej” i ”Części drugiej”, które uzupełnia ”Wprowadzenie” oraz ”Suplement”. ”Część pierwsza” zawiera trzy rozdziały, a ”Część druga” – pięć.

Zacznijmy od zapoznania się z trzema rozdziałami składającymi się na ”Część pierwszą”, które następują po niniejszym ”Wprowadzeniu”.

W rozdziale 1 ”Części pierwszej” przedstawiamy – leżące u podstaw naszego projektu ”Dostępny las” – podstawowe zasady pracy mającej na celu zwiększenie dostępności do obszarów zielonych dla grup szczególnie wrażliwych. Dotatkowo omawiamy kluczowe korzyści płynące z obcowania z naturą dla ogólnego dobrostanu człowieka.

W rozdziale 2 ”Części pierwszej” szkicujemy etapy procesu stawania się specjalistą w zakresie ”**Accessible Forest Practice**”. Szczególny nacisk kładziemy na kompetencje wymagane do pełnienia tej roli. Aby ułatwić czytelnikom proces auto-ewaluacji, przedstawiamy tu model kompetencji (w formie tzw. ”kompasu”), opracowany w ramach projektu ”Accessible Forest”.

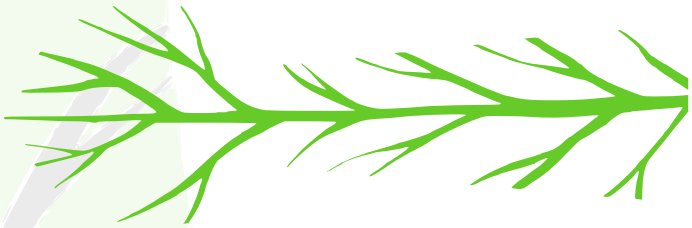
W rozdziale 3 ”Części pierwszej” przedstawiamy podstawową formułę tzw. ”spaceru uniwersalnego”, czyli formatu spaceru leśnego przyjętego prez nasz zespół za modelowy i testsowanego w praktyce w



ramach naszego projektu. (Przyszli specjaliści w zakresie ”Accessible Forest Practice” mogą powielać ten model pracując z innymi grupami docelowymi.)

Następnie w ”Części drugiej”, która stanowi podstawę naszego e-booka, przyglądamy się owocom naszej pracy z różnorodnymi grupami docelowymi w ramach projektu ”Accessible Forest”. Ta częś e-booka nie tylko szczegółowo opisuje nasze doświadczenia, ale służy również jako ogólny przewodnik dla osób pragnących organizować spacery leśne z analogicznymi grupami, które mogą napotykać znaczne bariery w dostępie do obszarów zielonych.

Jak wspomniano powyżej, ”Część druga” składa się z pięciu rozdziałów. Generalnie, każdy rozdział został przygotowany przez inny zespół – pracujący we własnym kraju i z własną grupą uczestników. W rezultacie rozdziały 4–8, przygotowane przez zespoły projektowe z Portugalii, Niemiec, Węgier i Polski, poświęcone są praktycznym strategiom ułatwiającym spacery po lesie odpowiednio dla: 1. osób borykających się z problemami zdrowia psychicznego; 2. seniorów; 3. osób z doświadczeniem migracyjnym; 4. osób doświadczających trudności związanych z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych; oraz 5. osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub fizyczną.



Aby zapewnić przejrzystą strukturę i zwiększyć potencjał edukacyjny niniejszego e-booka, każdy rozdział ”Części drugiej” porusza tę samą serię czterech zagadnień, ale w odniesieniu do innej grupy uczestników.

Rozdziały podzielono na następujące sekcje:

- Sekcja 1: dotyczy ogólnych kwestii dostępności, z którymi mogą potencjalnie spotkać się uczestnicy grup zaangażowanych w projekt ”Dostępny las”;
- Sekcja 2: dotyczy kompetencji praktyków projektu ”Dostępny las”;
- Sekcja 3: dotyczy konkretnych kwestii dostępności, które pojawiły się podczas projektu, oraz sposobów ich rozwiązania;
- Sekcja 4: dotyczy korzyści płynących z spacerów po lesie dla uczestników grup zaangażowanych w projekt.

Ostatnia część niniejszego e-booka, zatytułowana ”Suplement”, pełni rolę uzupełniającą. Znazł się tu krótki przegląd literatury przedmiotu oraz podstawowe informacje na temat projektu ”Dostępbny las” i każdej organizacji zaangażowanej w jego realizację.

ZASADA INTRO/OUTRO

Aby zapewnić spójność procesu uczenia się, każdy rozdział niniejszego e-booka rozpoczyna się od krótkiego wprowadzenia (INTRO), a kończy dostosowanym do potrzeb czytelników narzędziem do sprawdzania postępów w nauce (OUTRO). Taka struktura ma na celu nie tylko utrzymanie przejrzystości samej treści, ale także zapewnienie czytającym poczucia zaangażowania i poczucia celu, sprzyjając zarówno zrozumieniu teorii, jak i praktycznemu zastosowaniu wiedzy.

Wprowadzenie to ogólny plan dalszej lektury. Do każdego rozdziału przedstawia ono schemat ram koncepcyjnych danego rozdziału, a także praktyczne techniki i narzędzia wynikające z treści teoretycznych. Na tym początkowym etapie zachęcamy czytelników do zatrzymania się i zastanowienia się nad swoimi aktualnymi celami edukacyjnymi: czy zależy mi przede wszystkim na pogłębieniu wiedzy teoretycznej, rozwijaniu umiejętności praktycznych, czy też na połączeniu obu tych elementów? Ponadto we wstępie do każdego rozdziału przedstawiono konkretne kompetencje, które zostaną omówione w danym rozdziale, zapewniając w ten sposób zgodność z szerszymi celami e-booka. Na koniec podano zalecany czas poświęcony na pracę.

Każdy rozdział zamyka OUTRO – dostosowane do potrzeb czytelników specjalne narzędzie do śledzenia postępów w nauce, określane także jako ”Punkty kontrolne”. Ma ono na celu wspieranie samooceny i utrwalenie informacji poprzez refleksyjne pytania. Pytania te koncentrują się wokół refleksji nad omówionymi treściami, ocenie osobistego rozwoju (ocena celów), ocenie satysfakcji i potencjale dalszych poszukiwań.

Wierzymy, iż takie ustrukturyzowane podejście do treści nie tylko precyzyjnie prowadzi czytelników przez materiał, ale także umożliwia im połączenie teorii z praktyką, ocenę swojej drogi edukacyjnej i pogłębienie zaangażowania w samą treść.



E-BOOK JAKO NARZĘDZIE EDUKACYJNE

Niniejszy e-book nie rości sobie pretensji do posiadania charakteru nakazowego – nie narzuca jakichkolwiek rozwiązań ani norm; jest raczej swego rodzaju ogólnym przewodnikiem, który ma zainspirować kreatywność organizatorów spacerów leśnych w projektowaniu doświadczeń związanych z kontaktem z naturą dla różnych grup docelowych. Chociaż przedstawia swoiste zasady i wzorce do naśladowania, specjalistów zachęca się tu jedynie do dostosowania naszych sugestii w ramach ich własnej praktyki zawodowej, tzn. przy wzięciu pod uwagę wyjątkowej dynamiki każdej grupy docelowej, z którą pracują.

Nasz e-book został stworzony w przekonaniu, że doświadczenia związane z kontaktem z naturą powinny być dostępne dla wszystkich, niezależnie od pochodzenia, umiejętności czy sytuacji życiowej jednostki. Mamy nadzieję, że oferując te narzędzia profesjonalistom, pomożemy poszerzyć dostęp do regenerujących właściwości natury i w ramach wspólnych wysiłków zapewnimy wszystkim – zwłaszcza osobom z ograniczonym dostępem do terenów zielonych – możliwość doświadczenia głębokiego pozytywnego wpływu kontaktu z naturą.

ŁĄCZĄC PERSPEKTYWY

W naszym e-booku staraliśmy się zastosować podejście edukacyjne, które łączy perspektywy organizatorów i uczestników spacerów leśnych. Metoda ta ma na celu połączenie wiedzy organizatora/facylitatora z doświadczeniami życiowymi i unikalnym wkładem samych uczestników. W naszym przekonaniu to optymalna metoda stworzenia środowiska uczenia się, w którym wszystkie głosy mają wartość, a treść staje się dynamiczna, responsywna i wzbogacona o zbiorową wiedzę.

Zasady leżące u podstaw tego podejścia są trojakie. Po pierwsze, uwzględnia ono generalną zasadę koncentracji na uczestnikach, podkreślając, że osoby zaangażowane w spacery leśne wnoszą swoją cenną wiedzę i doświadczenia życiowe, które mogą w znaczący sposób kształtować ich spotkania z naturą. Po drugie, zapewnia kontekstualną spoistość doświadczenia zanurzenia w naturze, wymagając od organizatorów dostosowania metodologii do konkretnych potrzeb, celów i ograniczeń grupy, a jednocześnie pozostawania wystarczająco elastycznym, aby dostosowywać swe działania w czasie rzeczywistym. Po trzecie, tego typu podejście, zachęcając do współpracy, sprzyja poczuciu wspólnej odpowiedzialności za wspólną aktywność. Dzięki temu zarówno organizatorzy, jak i uczestnicy spacerów leśnych, moga się uznać za beneficjentów wspólnego sukcesu. W rezultacie szczególnie zwiększa się zaangażowanie uczestników spacerów, którzy stają się aktywnymi współtwórcami, a nie biernymi odbiorcami wydarzenia stworzonego przez innych.

Co więcej, taki model łączący perspektywy organizatorów i uczestników spacerów leśnych potęguje poczucie sprawczości, umożliwiając ich uczestnikom przeniesienie wniosków wyciągniętych podczas spaceru do kontekstu własnych doświadczeń życiowych. Dla organizatorów spacerów, z kolei, podejście to może być zródłem wiedzy i cennych doświadczeń, pozwalając im udoskonalić swoje praktyki zawodowe w oparciu o bezpośrednie informacje zwrotne uzyskane w rzeczywistych warunkach pracy z daną grupą.

Nie można jednak zapominać, iż mimo najlepszych intencji twórców niniejszego e-booka nawet takie dwu-perspektywiczne podejście edukacyjne nie gwarantuje braku problemów w późniejszej praktyce. Najważniejszym z nich jest ryzyko zaistnienia braku równowagi, w którym albo organizatorzy spacerów zajmują pozycję na tyle dominującą, że osłabia to rolę uczestników; albo – z drugiej strony – potrzeby uczestników stają się na tyle zróżnicowane, że ostatecznie rozmywa się struktura i spójność samego doświadczenia spaceru. Trudności potęguje tu fakt, że samo dostosowanie leśnego spaceru do oczekiwań różnorodnych grup wymaga nie tylko czasu i zasobów, ale i zaawansowanych umiejętności facylitacyjnych. Nieporozumienia mogą tu wynikać już z samego braku jasnego uzgodnienia oczekiwań między oranizatorami a uczestnikami spacerów leśnych.



Jako autorzy niniejszego e-booka staraliśmy się złagodzić te problemy za pomocą kilku strategii. Na przykład, aby zaradzić potencjalnej nierównowadze, o której mowa powyżej, stworzyliśmy ustrukturyzowane ramy pracy, które zachęcają organizatorów spacerów leśnych do elastyczności, ale bez poświęcania integralnego charakteru doświadczenia kontaktu z naturą, nad którym muszą czuwać. Szczegółowe wytyczne dotyczące konsultacji przed spacerem pomagają organizatorom spacerów leśnych dostosować swoje plany do potrzeb i oczekiwań ich uczestników. Nacisk kładziony jest tu przede wszystkim na jasną komunikację i praktyki refleksyjne, zapewniające, że obie strony rozumieją swoje role i wkład.

Ponadto, aby przezwyciężyć potencjalne problemy, niniejszy e-book zawiera zestaw narzędzi zawierający katalog elastycznych działań i wskazówek dotyczących różnych scenariuszy, które mają na celu zmniejszenie obciążenia poznawczego i logistycznego organizatorów spacerów leśnych. Jak zakładamy, narzędzia oceny kompetencji mogą dodatkowo pomóc przyszłym specjalistom w zakresie ”Accessible Forest Practice” w rozwijaniu umiejętności niezbędnych do osiągnięcia w ich praktyce zawodowej równowagi między zachowawczoscią (utrzymanie struktury spaceru) a spontanicznością (reakcje na potrzeby grupy). Jako autorzy niniejszego e-booka mamy nadzieję, że poprzez równorzędne traktowanie potrzeby zachowania zasad struktury spaceru i potrzeby elastyczności w ramach samej praktyki niniejszy manual wspiera zrównoważone i skuteczne podejście do problemu, oparte na podwójnej perspektywie edukacyjnej. Mamy jednocześnie nadzieję, że ostatecznie zarówno organizatorzy spacerów leśnych, jak i ich uczestnicy znajdą wartość w swojej wspólnej podróży.

GOTOWI DO NAUKI?

Edukacja to nie tylko przekazywanie informacji; to raczej transformacyjna podróż, która zaczyna się od gotowości danej osoby do podjęcia wysiłku przyswojenia nauki. Ta elementarna zasada odwierciedla generalną tezę, że nauka nie polega jedynie na przyswajaniu materiału, ale jest nierozerwalnie związana z ogólnym podejściem danej osoby do samego procesu uczenia się. Gotowość do nauki obejmuje bowiem nie tylko fizyczne, emocjonalne i czysto poznawcze przygotowanie uczącego się, ale także jego nastawienie i motywację do zdobywania wiedzy i umiejętności.

Gotowość do nauki jest zasadniczo kształtowana przez czynniki wewnętrzne i zewnętrzne. Wewnętrznie wpływa na nią etap rozwoju uczącego się, jego wcześniejsze doświadczenia i samoświadomość. Zewnętrznie sprzyja jej środowisko, które ceni ciekawość i rozwój. Elementy te łączą się, tworząc podatny grunt, na którym może rozkwitnąć nauka. Bez tych podstaw nawet najstaranniej dobrane materiały edukacyjne prawdopodobnie nie przyniosą zamierzonego efektu.

Gotowość do nauki jest głęboko powiązana z motywacją. Osoba ucząca się, która jest silnie zmotywowana – kierowana wrodzoną chęcią odkrywania, zrozumienia i rozwoju – będzie angażować się w materiał w sposób wykraczający poza mechaniczne zapamiętywanie. Będzie szukać powiązań, kwestionować założenia i stosować swoją wiedzę w odpowiednich kontekstach. W tym miejscu kluczowa staje się rola nauczyciela: inspirowanie, prowadzenie i tworzenie klimatu sprzyjającego odkrywczości i wytrwałości.

Równie ważne jest jednak samo uznanie aktywnej roli ucznia w jego edukacyjnej podróży. Jak się okazuje, osoby zachęcane do przejęcia odpowiedzialności za proces uczenia się, są bardziej skłonne do przyjęcia proaktywnej postawy wobec zdobywania wiedzy. Takie wzmocnienie pozycji sprzyja wykształceniu nawyku samodzielnego uczenia się przez całe życie, umożliwiając dostosowanie się do nowych wyzwań i możliwości.

Ponadto gotowość do nauki jest ściśle powiązana z bezpieczeństwem emocjonalnym i dobrym samopoczuciem. Wśród uczących się ci, którzy czują się wspierani i doceniani, są bardziej skłonni do podejmowania ryzyka, traktowania porażek jako kroku naprzód i rozwijania własnej odporności. A przecież to właśnie te cechy stanowią kluczowe elementy skutecznego podejścia do zdobywania wiedzy.



KONTEKST GEOGRAFICZNY I ZAKRES WYTYCZNYCH

Niniejszy e-book zrodził się z myślą o tych, którzy w swojej pracy zawodowej mogliby potencjalnie ułatwić doświadczenia kontaktu z naturą grupom takiej możliwości znacznie pozbawionym. Biorąc pod uwagę ogromną różnorodność – w skali globalnej – zarówno środowisk naturalnych, jak i lokalnych kontekstów kulturowych, należy jednak wyraźnie podkreślić, że nasz manual nie zawiera wytycznych dotyczących pracy w konkretnych lokacjach. Jest raczej próbą abstrakcyjnego zarysowania kwestii organizacji spacerów leśnych.

Takie podejście to oczywiście świadomy wybór autorów, wynikający z potrzeby dotarcia do potencjalnie najszerszego grona odbiorców, z których każdy działa w unikalnych warunkach środowiskowych, kulturowych i logistycznych. Wierzymy, iż taki ponad-lokalny zakres ujęcia zagadnienia sprawia, że niniejszy e-book nabiera swego rodzaju uniwersalnego charakteru. Jego uniwersalizm jest dodatkowo wzmacniany przez fakt, iż zasady, metodologie i narzędzia przedstawione w niniejszym dokumencie mają charakter elastyczny, dzięki czemu profesjonaliści w zakresie ”Accessible Forest Practice” mogą dostosować swoje działania do warunków lokalnych i konkretnych potrzeb uczestników spacerów leśnych.

Jako autorzy, gorąco zachęcamy wszystkie osoby zaintersowanne organizacją spacerów leśnych do zaangażowania się w proces odkrywania unikalnych cech ich lokalnego środowiska naturalnego, a szczególnie – jego potencjału jako miejsca, w którym członkowie grup pozbawionych na codzień dostepu do terenów zielonych mogą doświadczyć głębokiego kontaktu z naturą.

Dodatkowo zachęcamy do współpracy z lokalnymi ekspertami z najróżniejszych dziedzin (np. ekologii czy polityki społecznej), organizacjami społecznymi i wszelkiego rodzaju grupami interesariuszy. Tego typu współpraca może jeszcze bardziej zwiększyć naszą zdolność do umożliwiania innym głębokich doświadczeń kontaktu z naturą. W ten sposób sprawimy, że nasza praca będzie również istotna dla naszej społeczności.



MAPA PODRÓŻY EDUKACYJNEJ

Nieniejszy e-book został stworzony jako część szerokiego, zintegrowanego środowiska edukacyjnego i – jako taki – stanowi podstawę platformy edukacyjnej, której celem jest pogłębienie wiedzy i zdobycie praktycznych narzędzi w zakresie organizacji spacerów leśnych dla przedstawiceli różnych grup społecznych, a szczególnie grup wrażliwych. Platforma internetowa naszego projektu ”Dostępny las” będzie ostatecznie zawierała również takie materiały edukacyjne, jak: 1. podcasty wideo zawierające wywiady z ekspertami, praktykami i uczestnikami spacerów leśnych, którzy dzielą się swymi osobistymi doświadczeniami i cennymi spostrzeżeniami; 2. nagrania audio, które pozwolą nam pogłębić doświadczenie kontaktu z naturą, a także rozwinąć odpowiednie ku temu umiejętności i postawy; 3. arkusze robocze zawierające wskazówki i ćwiczenia dostosowane do potrzeb osób pragnących zwiększyć swoje kompetencje w zakresie organizacji spacerów leśnych dla różnych grup.

Nasz manual jest zatem jedynie częścią szeregu materiałów dydaktycznych, z których zainteresowani przedstawioną tu tematyką mogą czerpać. Mamy nadzieję, że nasza platforma edukacyjna jako całość umożliwi wszystkim zainteresowanym dalsze poszerzanie wiedzy i – ostatecznie – włączanie organizacji spacerów po lesie do domeny ich praktyki zawodowej. Profesjonaliści szukający wskazówek (czy jedynie inspiracji) – niezależnie od tego, czy są terapeutami, edukatorami czy liderami społeczności lokalnych – znajdą w naszych zasobach treści, które poprowadzą ich krok po kroku przez proces nauki organizacji spacerów leśnych, będących znakomitym sposobem doświadczania prez człowieka głębokiego kontaktu z naturą.

Zapraszamy zatem do udziału w edukacyjnej podróży, podczas której nauczymy się, jak organizować spacery leśne, aby były one dostępne także dla osób, które dotychczas pozostawały w znacznym stopniu wykluczone z tego doświadczenia. Jesteśmy głęboko przekonani, że zasady i praktyki przedstawione w naszym e-booku mogą zostać dostosowane i zastosowane przez wszystkich profesjonalistów pragnących włączyć techniki oparte na organizacji kontaktów z naturą do swojej pracy. Wszechstronność przedstawionych narzędzi gwarantuje, że treści tu zawarte będą przydatne dla możliwie najszerszego grona przyszłych specjalistów w zakresie ”Accessible Forest”, niezależnie od ich obecnej specjalizacji.

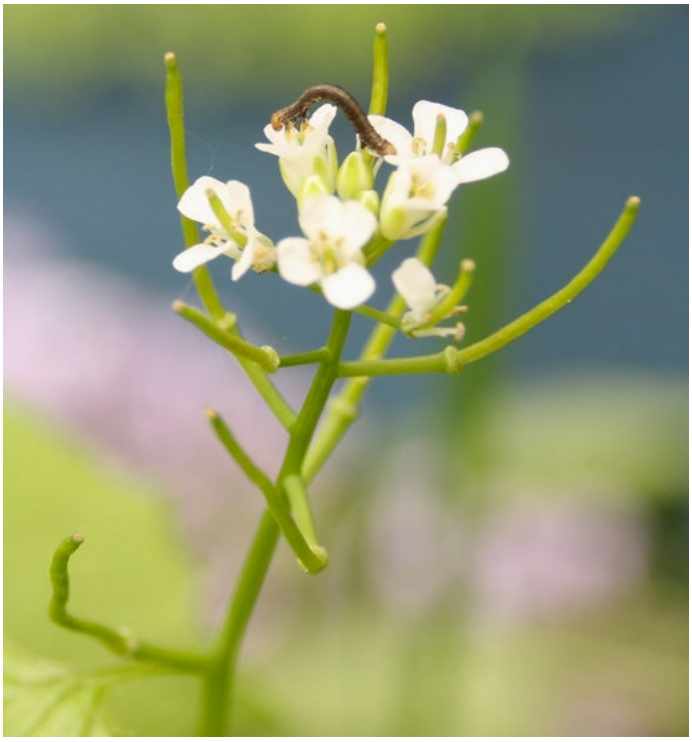
KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU

Aby zwiększyć praktyczne walory naszego e-booka, zdecydowaliśmy się dołączyć do niego serię ”kart szybkiego dostępu” [ang. Quick Reference Cards (QRC)] – zwięzłych, praktycznych podsumowań kluczowych pojęć, metod i technik omówionych w tekście. Zbiór kart szybkiego dostępu znajduje się w każdym rozdziale niniejszego manuala, tuż przed sekcją ”Wnioski”.

Karty szybkiego dostępu mają służyć jako przydatne przypomnienia podczas planowania lub prowadzenia spacerów leśnych. Zawierają złożone informacje w postaci jasnych, łatwych do przyswojenia punktów. Każda karta skupia się na konkretnym temacie, takim jak etapy przygotowania spaceru po lesie, wytyczne dotyczące facylitacji grupowej lub wskazówki dotyczące dostosowania różnych typów aktywności do różnych grup odbiorców. Karty mają format ułatwiający szybkie przeglądanie, zawierają punkty i krótkie opisy, a czasami także elementy wizualne ułatwiające zapamiętanie.

Karty szybkiego dostępu mogą być nieocenionym narzędziem edukacyjnym, oferującym szereg zalet praktycznych. Przede wszystkim zapewniają beezpośredią pomoc w terenie, gdzie przeglądanie długich tektów lub szczegółowych instrukcji w poszukiwaniu niezbędnych informacji może być utrudnione. W sytuacjach, gdy zarządzanie grupą może utrudniać zapamiętanie wszystkich szczegółów metody lub ćwiczenia, karty oferują jasne i zwięzłe wskazówki, które pomagają w praktyce w czasie rzeczywistym. Ponadto działają one jako elastyczna pomoc edukacyjna, wspierająca różne etapy pracy – niezależnie od tego, czy chodzi o samo przygotowanie spaceru, rozwiązanie problemów, które pojawią się w jego trakcie, czy też ewaluację doświadczeń po jego zakończeniu. Kolejną kluczową zaletą kart szybkiego dostępu jest ich elastyczność: zestaw kart można łatwo dostosować, aby podkreślić informacje najbardziej istotne dla konkretnego użytkownika.

Włączając karty szybkiego dostępu do zestawu narzędzi, jakimi operujemy w naszej pracy, zyskujemy niezawodne i praktyczne źródło informacji, które może stopniowo wzmocnić zarówno nasze kompetencje, jak i pewność siebie. Warto mieć je zawsze pod ręką – będą pomostem między wiedzą teoretyczną a praktyką.



UŻYTE SYMBOLE I IKONY



oznacza ”Karty szybkiego dostępu”



oznacza ”Fazę połączenia” w modelu spaceru uniwersalnego



oznacza ”Fazę utwierdzenia kontaktu z naturą” w modelu spaceru uniwersalnego



oznacza ”Fazę czasu dla siebie” w modelu spaceru uniwersalnego



oznacza ”Fazę zamknięcia” w modelu spaceru uniwersalnego

ZASTRZEŻENIE: KWESTIE PRAWNE DOTYCZĄCE ORGANIZOWANIA WYCIECZEK LEŚNYCH

Ramy prawne regulujące aktywność na świeżym powietrzu, w tym spacery po lesie, różnią się znacznie w zależności od kraju, regionu czy jurysdykcji lokalnych. Różnice te mogą obejmować przepisy dotyczące dostępu do terenów naturalnych, odpowiedzialności za bezpieczeństwo uczestników imprez (i zezwoleń umożliwiających ich organizację), wymagań dotyczących





odpowiednich ubezpieczeń, ochrony środowiska lub dziedzictwa kulturowego a nawet terminologii medycznej (np. dotyczącej różnych rodzajów niepełnosprawności).

Obowiązkiem wszystkich osób zajmujących się organizacją spacerów leśnych jest zatem dokładne zrozumienie i przestrzeganie obowiązujących lokalnie wymogów prawnych. Obejmuje to między innymi uzyskanie niezbędnych zezwoleń, przestrzeganie norm bezpieczeństwa i higieny pracy oraz zapewnienie odpowiedniego ubezpieczenia. Szczególną uwagę zwrócić należy na prawa i bezpieczeństwo podopiecznych – w przypadku takich grup jak osoby niepełnosprawne, dzieci czy osoby cierpiące na szczególne schorzenia mogą mieć zastosowanie dodatkowe regulacje.

Niniejszy e-book zawiera wprawdzie wytyczne i narzędzia wspierające wysiłki organizatorów spacerów leśnych (w tym generalne sugestie prawne), nie zastępuje jednak profesjonalnej porady prawnej dostosowanej do danej lokalizacji i okoliczności. Zdecydowanie zalecamy skonsultowanie się z odpowiednimi organami prawnymi, środowiskowymi lub/i administracyjnymi, aby upewnić się, że nasze działania spełniają wszystkie lokalne wymagania.





Podkreślmy raz jeszcze, każdy organizator spaceru po lesie, przyjmuje pełną odpowiedzialność za rozwiązywanie wszelkich kwestii prawnych związanych ze swoją inicjatywą. Jego proaktywne podejście w tym aspekcie ostatecznie nie tylko zapewni bezpieczeństwo uczestnikom wycieczek na łono natury, ale także zapewni komfort pracy wszystkim zaangażowanym w ich przygotowanie.

SŁOWNIK NAJWAŻNIEJSZYCH TERMINÓW

”Accessible Forest Practice” (AFP) – ramy specjalistycznych działań praktycznych mających na celu zwiększenie dostępności do obszarów zielonych dla grup wrażliwych, czyli takich, które z różnych przyczyn napotykają znaczne trudności w dostępie do świata przyrody (np. osobom niepełnosprawnym, osobom cierpiącym na zaburzenia zdrowia psychicznego, seniorom migrantom, itp.). W szególności organizacja i prowadzenie spacerów leśnych. Z racji braku odpowiednika w języku polskim, w niniejszym e-booku posługujemy się terminem anglojęzycznym.

Agorafobia – lęk przed przestrzeniami publicznymi lub otwartymi, który może uniemożliwiać angażowanie się w aktywność na świeżym powietrzu, szczególnie powszechny wśród niektórych pacjentów z zaburzeniami zdrowia psychicznego.

Cyfrowi tubylcy – dzieci i młodzież, które dorastały w środowisku zdominowanym przez technologie cyfrowe, często napotykające trudności w kontaktach z naturą.

Ekoterapia – praktyki terapeutyczne oparte na hipotezie Biofilii, wykorzystujące leczniczy potencjał natury poprzez różne formy aktywności, w tym spacery po lesie czy zajęcia z udziałem zwierząt.

Ekspert ds. dostępności [ang. ”Accessibility Expert”] – osoba posiadająca specjalistyczną wiedzę i doświadczenie w pracy z określonymi grupami społecznymi (np. z osobami niepełnosprawnymi, osobami cierpiącymi na zaburzenia zdrowia psychicznego, seniorami, migrantami, itp.), która współpracuje z przewodnikami leśnymi w celu zapewnienia uczestnikom spacerów leśnych głębszych doświadczeń kontaktu z naturą, zgodnie z potrzebami każdej konkretnej grupy.

Ekspert ds. grupy – profesjonalista z doświadczeniem w pracy z określoną grupą społeczną (np. pracownik socjalny, terapeuta, pedagog), który podczas organizacji spacerów może współpracować ze ekspertem ds. terapi/kąpieli leśnej. Jako osooba pracująca z grupami wrażliwymi, po wcześniejszym nabyciu kompetencji w zakresie terapii leśnej, może być uznany za specjalistę w zakresie ”Accessible Forest Practice”.

Facylitacja grupowa – proces ułatwiania interakcji i współpracy w grupie w celu osiągnięcia wspólnych celów, w którym neutralna osoba (facylitator) wspiera grupę w wykorzystaniu jej potencjału, podejmowaniu decyzji i rozwiązywaniu problemów.

Facylitacja uwzględniająca traumę – podejście, które uznaje wpływ traumy i tworzy bezpieczne fizycznie i emocjonalnie środowisko dla uczestników spacerów leśnych, szczególnie ważne w pracy z uchodźcami.

Faza czasu dla siebie – trzecia faza spaceru uniwersalnego, podczas której uczestnicy angażują się w indywidualną eksplorację lasu, co pozwala im doświadczyć kontaktu z naturą z dala od grupy.

Faza połączenia – pierwsza faza uniwersalnego spaceru, podczas której uczestnicy zapoznają się z jego planem i nawiązują sensoryczną więź z naturalnym środowiskiem.

Faza utwierdzenia kontaktu z naturą – drugi etap spaceru uniwersalnego, podczas którego uczestnicy angażują się w głębszą eksplorację zmysłową i budowanie relacji z naturalnym środowiskiem.

Faza zamknięcia – ostatnia faza uniwersalnego spaceru, podczas której uczestnicy podsumowują jego przebieg, dzielą się własnymi wrażeniami i próbują zintegrować swoje doświadczenia związane z kontaktem z naturą. Często obejmuje ceremonię parzenia herbaty lub wspólny posiłek.

Grupa długoterminowa – uczestnicy projektu ”Dostępny Las”, którzy w jego ramach zobowiązali się do udziału w pełnym cyklu czterech sezonowych spacerów leśnych, co umożliwiło im nawiązanie głębszych relacji i więzi z naturą.

Grupa krótkoterminowa – uczestnicy projektu ”Dostępny Las”, którzy w jego ramach wzięli udział w niepełnym cyklu czterech sezonowych spacerów leśnych, co do pewnego stopnia mogło zmniejszyć ich potencjał nawiązania głębszych relacji i więzi z naturą. Z reguły brali udział w spacerze jedynie raz.

Grupy szczególnie wrażliwe – populacje, które napotykają znaczne bariery w dostępie do środowiska naturalnego, np. osoby niepełnosprawne, osoby cierpiące na zaburzenia zdrowia psychicznego, seniorzy, migranci, itp.

Hipoteza Biofilii [ang. ”Biophilia Hypothesis”] – hipoteza, zgodnie z którą ludzie odczuwają wrodzoną więź z środowiskiem naturalnym i wszystkimi formami życia. Termin ten został po raz pierwszy ukuty przez Ericha Fromma, a następnie rozwinięty przez Edwarda O. Wilsona.

Kąpiel leśna [jap. ”Shinrin-yoku”] – japońska praktyka polegająca na świadomym. ”zanurzeniu się” w naturalnym środowisku leśnym w celu poprawy zdrowia i wzmocnienia dobrego samopoczucia. W latach 80. XX wieku formalnie przyjęta w Japonii jako gałąź polityki społeczno-zdrowotnej.

Karty szybkiego dostępu [ang. ”Quick Reference Cards” (QRC)] – zwięzłe, praktyczne podsumowania kluczowych pojęć, metod i technik zawartych w niniejszym e-booku, ułatwiające odnalezienie potrzebnych informacji podczas planowania lub prowadzenia leśnego spaceru.

Kompas kompetencji – model kompetencji opracowany specjalnie dla przyszłych specjalistów w zakresie ”Accessible Forest Practice”, składający się z czterech kwadrantów oznaczających kolejno: samoświadomość (północ), praktyki (południe), kontakt z naturą (zachód) i facylitację grupową (wschód).

Łagodna fascynacja [ang. ”Soft Fascination”] – rodzaj uwagi, który pozwala skupić się bez wysiłku na wielu rzeczach naraz, zazwyczaj występuje w środowisku naturalnym i pomaga przywrócić energię psychiczną.

Lisi chód [ang. ”Fox Walk”] – cicha, świadoma forma spaceru, która pozwala uczestnikom otworzyć zmysły, wykorzystując stopy jako narządy zmysłów; często opisywana matkom jako spacer ”jak wtedy, gdy dziecko w końcu zasnęło”.

Migranci regularni – osoby, które przekroczyły granice międzynarodowe, i są uprawnione do wjazdu lub pobytu (tymczasowego lub stałego) w danym kraju.

Migranci w trudnej sytuacji – osoby zmuszone do opuszczenia miejsca swojego zamieszkania z powodu konfliktów zbrojnych, prześladowań lub katastrof naturalnych, które nie mogą w pełni korzystać z praw człowieka i zwykle stają się ofiarami najrozmaitszych nadużyć.

Nadmierne korzystanie z technologii cyfrowych – spędzanie 2-3 lub więcej godzin dziennie z urządzeniami typu smartphone lub komputer w celach niezwiązanych z pracą/edukacją, często stanowiące namiastkę doświadczeń związanych z kontaktem z drugim człowiekiem i z naturą.

Niepełnosprawność fizyczna – obecność schorzeń wpływających na mobilność, funkcje sensoryczne lub zdolności fizyczne. Może ograniczać a nawet uniemożliwiać bezpośredni kontakt ze środowiskiem naturalnym.

Niepełnosprawność intelektualna – stan charakteryzujący się znacznymi ograniczeniami zarówno w funkcjonowaniu intelektualnym, jak i zachowaniach adaptacyjnych, wpływający na sposób poruszania się osób w złożonym środowisku, takim jak las.

Niepełnosprawność psychospołeczna – rzeczywiste lub subiektywne poczucie upośledzenia doświadczane przez osobę z zaburzeniami zdrowia psychicznego w interakcjach z otoczeniem społecznym. Może ograniczać zdolność sprawnego funkcjonowania w życiu codziennym.

Niepełnosprawność sprzężona (także: złożona, wieloraka, wielozakresowa, współobecna, współistniejąca) – obecność zarówno niepełnosprawności fizycznej, jak i umysłowej/intelektualnej u tej samej osoby.

Niepełnosprawność umysłowa – stany wpływające na funkcje poznawcze, regulację emocjonalną lub reakcje behawioralne. Mogą się ujawniać w trakcie kontaktu z naturą.

Ośrodek opieki dziennej – placówka ambulatoryjna, w której pacjenci cierpiący na zaburzenia psychiatryczne otrzymują intensywną opiekę, zachowując jednocześnie pewną rutynę dnia i kontakt ze środowiskiem domowym.

Pacjent ambulatoryjny – pacjent, który otrzymuje opiekę medyczną lub psychiatryczną bez konieczności długotrwałego pobytu w szpitalu, co pozwala zachować mu codzienną rutynę.

Profil nastrojów (POMS) – narzędzie oceny psychologicznej dostosowane do potrzeb niniejszego projektu, służące do pomiaru nastroju i poziomu stresu uczestników przed i po spacerach w lesie. Skala została opracowana w latach 70. XX wieku przez Douglasa M. McNaira, Maurice'a Lorra i Leo F. Dropplemana, a następnie udoskonalona przez innych badaczy.

Projekt "Dostępny Las" [ang. "Accessible Forest Project"] – patrz: "O Projekcie "Accessible Forest Project" w rozdziale "Suplement".

Projektowanie uniwersalne lub projektowanie inkluzywne [ang. "Inclusive Design"] – projektowanie z myślą o wszystkich, a nie tylko o przeciętnym użytkowniku, czyli tworzenie produktów, przestrzeni, usług czy systemów w taki sposób, aby były dostępne i użyteczne dla jak najszerszego grona użytkowników, niezależnie od ich wieku, płci, pochodzenia etnicznego, sprawności fizycznej czy innych cech osobistych.

Przeciążenie poznawcze – trudności w przetwarzaniu wielu bodźców lub instrukcji jednocześnie, często doświadczane przez osoby z niepełnosprawnością intelektualną w skomplikowanym percepcyjnie środowisku leśnym.

Przeciążenie sensoryczne – reakcja na różnorodne dźwięki, zapachy i obrazy, która może wywołać poczucie przytłaczenia, niepokój lub stres, szczególnie u osób z niepełnosprawnością intelektualną lub autyzmem.

Przewodnik terapii/kąpieli leśnej – przewodnik przeszkolony i certyfikowany przez akredytowaną szkołę terapii leśnej i/lub kąpieli leśnych.

Relacje z naturą [ang. "Nature-Relatedness"] – stopień, w jakim osoby czują się związane ze światem przyrody, mierzony w różnych wymiarach, w tym relacji między człowiekiem a naturą, komfortu przebywania na świeżym powietrzu, komfortu przebywania na łonie dzikiej przyrody oraz świadomości ekologicznej.

Rozpoznawanie zagrożeń – zdolność do identyfikowania naturalnych zagrożeń i odpowiedniego na nie reagowania; zwykle znacznie ograniczona u osób z niepełnosprawnością intelektualną.

Silna fascynacja [ang. "Strong Fascination"] – rodzaj uwagi, która przykuwa i utrzymuje koncentrację, powodując w efekcie zmęczenie umysłowe; zazwyczaj występuje podczas korzystania z urządzeń cyfrowych.

SNI (Specjalne potrzeby i integracja) – oznaczenie grupy uczniów, którzy ze względu na trudności w nauce lub niepełnosprawność, wymagają dostosowania metod nauczania i warunków edukacyjnych do ich indywidualnych potrzeb.

Spacer uniwersalny [ang. "Universal Walk"] – czteroetapowy format spacerów po lesie, opracowany teoretycznie i przetestowany w praktyce przez zespół projektu ‚Dostępny Las". Możliwy do adaptacji dla różnych lokalizacji, grup uczestników czy pór roku.

Specjalista w zakresie "Accessible Forest Practice" [ang. "Accessible Forest Practitioner"] – osoba, która nieformalnie ukończyła ścieżkę edukacyjną projektu "Dostepny las" (składającą się z e-booka, szablonów, podcastów, nagrań audio, itd.), oraz zdobyła doświadczenie w pracy z grupami wrażliwymi, aby umożliwić im nawiązanie znaczącej więzi z naturą. Może to być certyfikowany przewodnik leśny, poszerzający krąg swoich klijentów o osoby z grup, które z różnych przyczyn napotykają znaczne trudności w dostępie do świata przyrody, lub ekspert ds. konkretnej (wrażliwej) grupy społecznej, który nabył umiejętności w zakresie organizacji i prowadzenia spacerów leśnych.

Stres akulturacyjny – stres psychiczny odczuwany przez migrantów w procesie adaptacji do nowej kultury, często przyczyniający się do problemów ze zdrowiem psychicznym.

Szok kulturowy – poczucie dezorientacji pojawiające się niekiedy w wyniku konfrontacji z nowym, nieznanym wcześniej stylem życia; doświadczane zazwyczaj przez osoby, które zmieniły kraj zamieszkania. Składa się z fazy euforii, alienacji, kryzysu, adaptacji i integracji.

Tryb przetrwania – stan psychiczny, w którym osoby koncentrują się przede wszystkim na zaspokojeniu podstawowych potrzeb (jedzenie, schronienie, bezpieczeństwo), często doświadczany przez grupy szczególnie wrażliwe, w tym uchodźców i osoby żyjące w ubóstwie.

Zasada elastyczności planowania – zdolność do dostosowywania planów do zmieniających się warunków i okoliczności. Stanowi kluczową cechę efektywnego zarządzania, szczególnie w dynamicznym środowisku.

Zasada inkluzywności – dążenie do tworzenie środowiska, w którym każdy człowiek, niezależnie od swojej indywidualnej tożsamości (np. płci, pochodzenia, rasy, stanu majątkowego, itd.), jest szanowany, akceptowany i ma równe szanse na rozwój.

Zezwolenie na pobyt – forma zezwolenia prawnego umożliwiająca osobom niebędącym obywatelami danego kraju pobyt w nim przez określony czas. Zwykle stwarza szereg wyzwań dotyczących poczucia bezpieczeństwa i integracji społecznej.





CZĘŚĆ PIERWSZA: PODSTAWY



ROZDZIAŁ 1

PIERWSZE KROKI

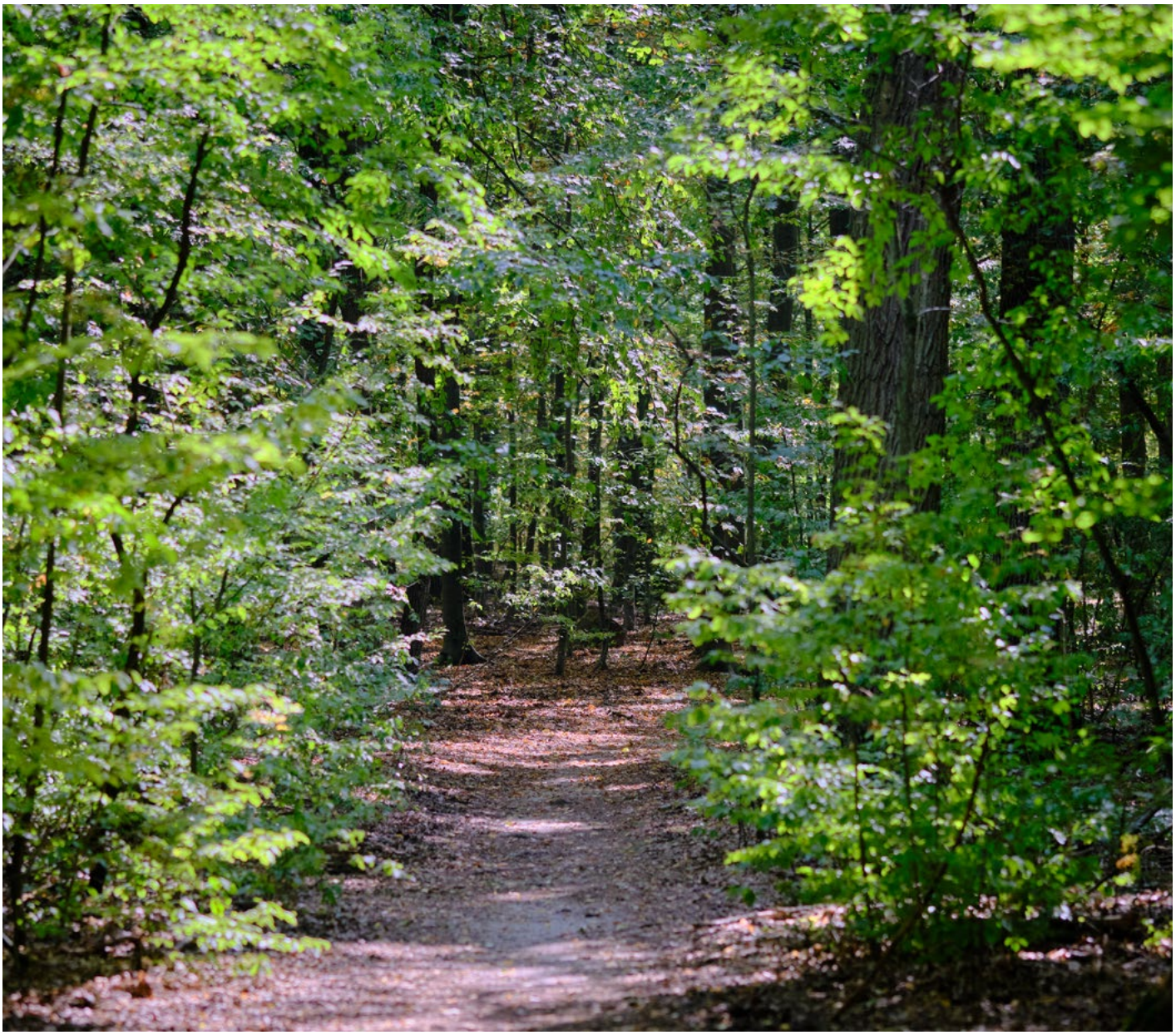
ROZDZIAŁ 1: PIERWSZE KROKI

W tym rozdziale poznasz ogólna koncepcję i podstawowe zasady ”Accessible Forest Practice” [”AFP”], w tym szczególne znaczenie kwestii umożliwienia dostępu do kontaktu z naturą dla wszystkich grup społecznych, w tym dla grup szczególnie wrażliwych. Ponadto odkryjesz najważniejsze korzyści płynące z doświadczenia ”zanurzenia się” w naturze – od poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego po wzmocnienie świadomości ekologicznej i więzi społecznych.

Jeśli chodzi o materię bardziej praktyczną, dowiesz się również, w jaki sposób ”AFP” zapewnia elastyczne narzędzia i metody pracy z grupami, które mają trudności z dostępem do natury, takimi jak osoby niepełnosprawne, migranci lub osoby doświadczające problemów ze zdrowiem psychicznym. Dodatkowo zapoznasz się z materiałami edukacyjnymi wspierającymi organizatorów spacerów leśnych, takimi jak np. szablony, podcasty czy dokumentacja wizualna.

Zastanów się, co chciałbyś osiągnąć na tym etapie swojej pracy. Czy chcesz się skupić na pogłębianiu wiedzy na temat generalnych zasad i korzyści płynących z ”AFP”, czy też może chciałbyś raczej rozwinąć konkretne umiejętności w zakresie wdrażania ”AFP” w pracy z twoją grupą docelową?

Na to zadanie warto przeznaczyć co najmniej godzinę. Pozwoli to w pełni zapoznać się z koncepcjami teoretycznymi, przemyśleć swoje cele i zbadać, jak zastosować praktyki w swojej pracy.



CZYM JEST ”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE”?

Praktyka ”zanurzenia się” w naturze wykracza poza zwykłą obecność w środowisku naturalnym; polega raczej na świadomej kultywacji więzi z otoczeniem. W przeciwieństwie do tradycyjnej edukacji ekologicznej, która często kładzie nacisk na ustrukturyzowane działania i zdobywanie wiedzy, ”zanurzenie się w naturze” jest bardziej płynnym i dynamicznym procesem. Motywuje jednostki do zaangażowania wszystkich zmysłów – wzroku, słuchu, węchu, dotyku, a nawet intuicji; sprzyjając przy tym rozwojowi osobistej i instynktownej relacji ze światem przyrody. Dzięki tego typu holistycznemu zaangażowaniu osoby mogą doświadczyć głębszej, bardziej transformującej interakcji z naturą, odnawiając w ten sposób więź między ludzkością i jej planetą.

Jak już zaznaczyliśmy poprzednio, Accessible Forest Practice to specjalistyczne ramy praktycznych działań mających na celu umożliwienie tak rozumianego doświadczenia ”zanurzenia się” w naturze – w formie spaceru po lesie – osobom, które mają znaczne trudności w dostępie do świata przyrody. W przypadku projektu ”Dostępny las” chodziło o grupy osób niepełnosprawnych, migrantów, seniorów, osób doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym oraz przedstawicieli najmłodszego pokolenia, które coraz bardziej oddala się od natury z powodu nadmiernego uzależnienia od technologii cyfrowych.

Niniejszy e-book ma na celu wsparcie organizatorów spacerów leśnych, którzy pracują z tego rodzaju grupami wrażliwymi. Wszyscy zainteresowani AFP znajdą tu elastyczne, oparte na praktyce narzędzia. Strategie przedstawione w niniejszym manualu zostały starannie opracowane i przetestowane w czterech krajach, dzięki czemu można je stosować w różnych środowiskach i kontekstach kulturowych. Metody pracy, które proponujemy, były rygorystycznie udoskonalane, aby zaspokoić specyficzne potrzeby osób, które w przeciwnym razie mogłyby zostać pozbawione terapeutycznych korzyści płynących z natury.

Na naszej platformie edukacyjnej wspierającej osoby chcące zapoznać się z AFP, oprócz manuala – zawierającego instrukcje dotyczące pracy z różnymi grupami docelowymi – oferujemy szereg materiałów uzupełniających. Obejmują one podcasty, szablony, które można dostosować do własnych potrzeb, oraz ścieżki audio, które są dostępne na naszej stronie internetowej. Narzędzia te mają na celu poprawę jakości nauki i zapewnienie praktycznego wsparcia dla wszystkich wdrażających zasady Accessible Forest Practice w swojej pracy.

Jak zostać specjalistą w zakresie Accessible Forest Practice? AFP to nie tylko zestaw raz na zawsze zdobytej wiedzy i umiejętności, ale raczej dynamiczna i transformacyjna podróż edukacyjna. Dlatego właśnie niniejszy e-book zaprojektowaliśmy jako element szerszych ram edukacyjnych. Mają one na celu rozwijanie kompetencji, zwiększanie świadomości na temat różnorodnych potrzeb społecznych, odkrywanie praktycznych metodologii oraz tworzenie warunków, które sprzyjają nawiązywaniu znaczących relacji z naturą.

Należy przy tym podkreślić, że niniejszy materiał nie ma na celu formalnej certyfikacji w zakresie prowadzenia ”kąpieli leśnych” i/lub terapii leśnej. Droga do opanowania praktyki ”kąpieli leśnych” i terapii leśnej wykracza daleko poza zakres niniejszego e-booka i wymaga ciągłego uczenia się, refleksji i pogłębiania zaangażowania. Nasz manual i materiały z platformy edukacyjnej mają na celu jedynie uzupełnienie metod spacerów leśnych i edukacji przyrodniczej wypracowanych przez liczne organizacje zajmujące się podobną problematyką. Służą zatem jako punkt wyjścia, a nie dowód zdobycia formalnych kwalifikacji. Osoby zainteresowane ich uzyskaniem mogą zwrócić się do odpowiedniej organizacji, co goraco polecamy. Z drugiej strony, zachęcamy także do potraktowania naszych materiałów jako otwartego zaproszenia do rozpoczęcia własnej, spersonalizowanej podróży edukacyjnej.

GŁÓWNE KORZYŚCI Z KONTAKTÓW Z NATURĄ

W naszym szybko urbanizującym się świecie naukowcy i decydenci coraz bardziej doceniają wewnętrzną wartość natury jako katalizatora poprawy dobrostanu człowieka. Zanurzenie się w naturze przynosi szereg transformacyjnych korzyści dla naszego zdrowia i dobrego samopoczucia, płynnie integrując przy tym fizyczny, emocjonalny, poznawczy i społeczny aspekt ludzkiej egzstencji. Korzyści zdrowotne wynikające z zanurzenia się w naturze są głębokie i wynikają z synergii między aktywnością na świeżym powietrzu a środowiskiem naturalnym. Uprawianie takich aktywności jak piesze wędrówki, spływy kajakowe, a nawet zwykłe spokojne spacery na świeżym powietrzu ożywia organizm, zwiększa poziom energii i sprzyja skutecznej kontroli wagi. Ekspozycja na światło słoneczne w trakcie przebywania na świerzym powietrzu stymuluje również produkcję witaminy D, która jest niezbędna dla utrzymania zdrowia kości, regulacji funkcji odpornościowych i łagodzenia stanów zapalnych. Ponadto naturalne światło odgrywa kluczową rolę w harmonizacji rytmu dobowego organizmu, sprzyjając regeneracyjnym cyklom snu i ogólnej witalności.

Istnieją również przekonujące dowody na szczególną zdolność natury do łagodzenia stresu i kultywowania równowagi emocjonalnej. Zanurzenie się w naturalnym środowisku łączy się zwykle z redukcją lęku i depresji. Natura oferuje nam niejako schronienie, w którym umysł może na chwilę uciec od presji współczesnego życia. Badania naukowe sugerują, że spokojna atmosfera terenów zielonych obniża poziom kortyzolu, tętno i ciśnienie krwi, zapewniając zarówno natychmiastową ulgę, jak i długotrwałą odporność na zaburzenia związane ze stresem. Przebywanie na łonie natury może również odwrócić uwagę od natrętnych myśli, ułatwiając regenerację psychiczną i sprzyjając pozytywnemu spojrzeniu na życie.



Oprócz chwilowej poprawy samopoczucia, natura może służyć jako potężny katalizator szczęścia i ogólnej poprawy nastroju. Doświadczenie zanurzenia się w naturalnym krajobrazie stymuluje uwalnianie neuroprzekaźników regulujących nastrój, takich jak serotonina, często wywołując przy tym głębokie poczucie radości i wewnętrznego spokoju. Przebywanie w środowisku naturalnym jest w stanie wywołać wyjątkową interakcję między zaangażowaniem zmysłów a podniesieniem emocji, co w rezultacie prowadzi do wzmocnienia zdrowia psychicznego i rozbudzenia uczucia zadowolenia.

Ponieważ świat przyrody działa jako kanał dla jasności umysłu i innowacji, Korzyści tego, czy chodzi o grupowe wędrówki, sporty zespołowe czy inne wspólne doświadczenia, czas spędzony razem na łonie natury może wzmocnić poczucie przynależności i wzajemnego wsparcia. Wzajemne interakcje budują poczucie solidarności, wzmacniając znaczenie zarówno indywidualnego dobrostanu, jak i społecznej zależności jednostki.

W szerszym kontekście kulturowym bezpośredni kontakt z naturą może także pogłębić naszą więź z otoczeniem i świadomość ekologiczną. Wiele społeczności odnajduje w naturze duchowe wartości, które często stają się integralną częścią ich systemów wierzeń i tradycji. Natura służy tu jako potężne środowisko medytacji,



poznawcze płynące z zanurzenia się w naturze są równie niezwykłe: świat przyrody potęguje jasność umysłu i sprzyja nieszablonowemu myśleniu. Różnorodność krajobrazów i bodźców sensorycznych stymuluje kreatywność, poprawia koncentrację i wyostrza umiejętności rozwiązywania problemów. To ożywienie poznawcze często pojawia się, gdy ludzie odrywają się od monotonii życia miejskiego i znajdują ukojenie w łagodnym rytmie świata przyrody. Spokój naturalnych przestrzeni, takich jak na przykład las, często stanowi podatny grunt dla nowych pomysłów, innowacji czy ekspresji artystycznej. Natura staje się tu swego rodzaju sanktuarium, w którym doświadczamy nie tylko poczucia relaksu, ale i odnajdujemy impuls dla rozwoju intelektualnego i twórczego.

Wspólnotowy aspekt aktywności na świeżym powietrzu sprzyja z kolei powstaniu i wzmacnieniu poczucia więzi społecznych. Niezależnie od oferując niekiedy chwile głębokiego duchowego doświadczenia trwałego połączenia z ziemią. To doświadczenie, z kolei, rodzi szczególną troskę o stan środowiska naturalnego i świadomość konieczności jego zachowania dla przyszłych pokoleń.

Terapeutycznym walorom zanurzenia się w naturze niesposób zaprzeczyć. Ekoterapia, która wywodzi się z tzw ”hipotezy Biofilii”, podkreśla wrodzoną potrzebę człowieka do łączenia się ze światem przyrody. Ta forma terapii obejmuje szereg praktyk – od spacerów po lesie po podejmowanie różnego rodzaju aktywności w towarzystwie zwierząt – z których wszystkie wykorzystują leczniczy potencjał natury. Dostosowując fizyczne, psychiczne i emocjonalne samopoczucie do rytmów świata przyrody, ekoterapia nie tylko łagodzi objawy zaburzeń psychicznych, ale także promuje holistyczny model powrotu do zdrowia i odnowy.

PUNKTY KONTROLNE:

- Czy potrafisz opisać generalną idee Accessible Forest Practice (AFP)?
- Jakie są korzyści z ”zanurzenia się” w naturze?
- W jaki sposób doświadczenie ”zanurzenia się” w naturze może pomóc marginalizowanym grupom społecznym?

PYTANIA KLUCZOWE:

- Czy Accessible Forest Practice może być użyteczna w twojej pracy zawodowej?
- Jeśli tak, jakie jej elementy wydają ci się najbardziej inspirujące?
- Jak wyobrażasz sobie zastosowanie AFP w przypadku grup, z którymi aktualnie pracujesz?

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: ACCESSIBLE FOREST PRACTICE

”Accessible Forest Practice” (AFP) – ramy specjalistycznych działań praktycznych mających na celu zwiększenie dostępności do obszarów zielonych dla grup wrażliwych, czyli takich, które z różnych przyczyn napotykają znaczne trudności w dostępie do świata przyrody. Przykład: spacery leśne dla osób niepełnosprawnych

KARTA 2: GŁÓWNE KORZYŚCI Z KONTAKTÓW Z NATURĄ

DOBRE SAMOPOCZUCIE PSYCHICZNE I EMOCJONALNE:
- Zmniejszenie poziomu poczucia niepokoju, stresu i depresji
- Zwiększona samoocena i pewność siebie

ZDROWIE FIZYCZNE:
- Poprawa zdrowia układu sercowo-naczyniowego
- Niższe ciśnienie krwi i tętno
- Wzmocnienie układu odpornościowego
- Zwiększona produkcja witaminy D

KORZYŚCI POZNAWCZE:
- Poprawa koncentracji i skupienia
- Zwiększona kreatywność

KORZYŚCI SPOŁECZNE:
- Praca zespołowa (współpraca)
- Empatia i zrozumienie
- Zmniejszenie poczucia samotności
- Poczucie przynależności i odpowiedzialności





ROZDZIAŁ 2

”AFP” – TWOJA DROGA EDUKACYJNA

ROZDZIAŁ 2: ”AFP” – TWOJA DROGA EDUKACYJNA

Niniejszy rozdział naszego e-booka poświęcony jest omówieniu podstawowych kompetencji wymaganych od specjalistów w zakresie ”Accessible Forest Practice”. Jego treść została opracowana w taki sposób, aby z jednej stony zapewnić kompleksowe zrozumienie samej problematyki, z drugiej – aby umożliwić skuteczne rozwijanie umiejętności i postaw.

Na początek zapoznasz się z nowym, innowacyjnym modelem kompetencji, znacząco różniącym się od modeli konwencjonalnych. Model ten – nazwany ”Kompasem kompetencji” – został opracowany przez zespół projektu ‚Dostępny las” jako narzędzie analityczne pozwalające ci oszacować, czy posiadasz odpowiednie cechy, aby w przyszłości zostać specjalistą w zakresie ”AFP”. ”Kompas kompetencji” będzie nam służył w trakcie refleksji nad własną ścieżką zawodową i jej potencjalnym doskonaleniem.

Po zapoznniu się z nowym modelem kompetencji będziesz miał okazję zapozzna się ze szczegółową listę kluczowych kompetencji niezbędnych do odniesienia sukcesu jako specjalista w zakresie ”AFP”. Kompetencje te obejmują szeroki zakres dziedzin, w tym umiejętności interpersonalne, wiedzę o środowisku, zdolność adaptacji oraz umiejętność budowania integracyjnych i znaczących relacji z naturą. Każda kompetencja będzie prezentowana w kontekscie generalnego celu ”Accessible Forest Practice” – skutecznego wspierania różnorodnych grup społecznych w dostępie do praktyk ”zanurzenia się” w naturze i czerpaniu z nich korzyści.

Na końcu rozdziału znajdziesz oczywiście zestaw pytań, które pomogą ci podsumować ten etap ścieżki edukacyjnej. Pytania te koncentrują się wokół problemu ewaluacji własnych kompetencji, motywacji i wartości; dodatkowo zachęcają do introspekcji i myślenia w kategoriach celów zawodowych. Odpowiadając na nie, bedziesz miał okazję lepiej ocenić swój obecny etap rozwoju zawodowego i zidentyfikować obszary wymagające poprawy.

Zastanów się, co chciałbyś osiągnąć na tym etapie swojej pracy. Twoje cele i aspiracje będą z konieczności kształtować twoje podejście i zaangażowanie w ”AFP”.

Aby w pełni wykorzystać ten rozdział, warto poświęcić mu około trzech godzin skupionej pracy. W ten sposób zyskasz nie tylko sposobność przyswojenia sobie odpowiedniej porcji wiedzy (do przyszłego zastosowania w praktyce), ale i przestrzeń do głęboszej refleksji.

Rozpocznijmy zatem kolejny etap naszej edukacyjnej podróży, stopniowo zgłębiając kompetencje, które cechują skutecznego specjalistę w zakresie ”Accessible Forest Practice”.



KOMPAS KOMPETENCJI

Tradycyjnie kompetencje rozumiane są jako połączenie umiejętności, wiedzy i postaw – te trzy elementy razem stanowią podstawę skuteczności zawodowej w różnych dyscyplinach. W takcie pracy nad projektem ”Dostępny las” mieliśmy jednak okazję udoskonalić konwencjonalny model kompetencji tak, aby lepiej odpowiadał specyficznym potrzebom przyszłych specjalistów w zakresie ”Accessible Forest Practice”. Wierzymy, że nasz model, jako narzedzie analityczne, znacznie lepiej od modeli tradycyjnych odzwierciedla kulisy pracy nad organizowaniem spacerów leśnych dla wrażliwych grup społecznych i wiążące się z tym wyzwania. Uwzględnia wszakże sugestie szeregu osób, które uczestniczyły w naszym projekcie i poznały zagadnienie niejako od podstaw. ”Kompas kompetencji” – model opracowany specjalnie z myślą o tych, którzy zgłebiają tajniki ”AFP” – to owoc ich doświadczeń.

Jak sama nazwa wskazuje, model jaki proponujemy, przypomina kompas. Dwie przecinające się osie dzielą jego tarczę na cztery równe kwadranty. Każda oś – północ-południe i wschód-zachód – kieruje uwagę na jeden z czterech podstawowych obszarów kompetencji niezbędnych w przypadku specjalistów w zakresie ”AFP”. Obszary te – a mianowicie samoświadomość, praktyki, relacje z naturą i facylitacja grupowa – mogą służyć jako swego rodzaju punkty orientacyjne, tworząc tym samym kompleksowy przewodnik dla organizatorów spacerów leśnych pragnących doskonalić swoją wiedzę specjalistyczną. Każdy kwadrant reprezentuje odrębny, ale powiązany ze sobą wymiar rozwoju kompetencji w zakresie ”AFP”, zapewniając tym samym holistyczne podejście do samej praktyki.





OBSZAR I: PÓŁNOC – ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE (”JA”)

Północny kwadrant ”kompasu” odnosi się do kwestii samoświadomości, symbolicznie nazywaną strefą ”ja”. Znajdziemy tu szereg kompetencji związanych z autorefleksją przyszłego specjalisty ”AFP”. Świadomość siebie jest podstawą skutecznego kierowania innymi, ponieważ obejmuje zrozumienie własnych mocnych stron, ograniczeń i zasobów. Kluczowe kompetencje w tym obszarze obejmują zdolność do autorefleksji, umiejętność konstruktywnego wyważania samokrytyki, znajomość osobistych zalet i wad zawodowych oraz elastyczność w dostosowywaniu się do różnych okoliczności.

Lista pytań refleksyjnych pomocnych w trakcie pracy z tym fragmentem ”kompasu” kompetencji obejmuje następujące kwestie:

- Jakie są moje mocne strony i ograniczenia w dziedzinie ”AFP”?
- Jakie zasoby są mi potrzebne, aby stworzyć sprzyjające środowisko i skutecznie poprowadzić spacer leśny dle mojej grupy?
- W jaki sposób moja osobista wizja i intencje wpływają na sposób, w jaki kieruję grupą?

Odpowiadając sobie na powyższe pytania, możesz pogłębić zrozumienie swojej roli w prowadzeniu spacerów leśnych, a tym samym do pewnego stopnia rozwinąć także pewność siebie i pokorę, niezbędne do skutecznej pracy w ramach ”AFP”.

OBSZAR II: POŁUDNIE – PRAKTYKI

Kwadrant południowy skupia się na praktykach (doświadczeniach) jako podstawie przygotowania i prowadzenia spacerów w środowisku naturalnym. Obszar ten kładzie nacisk na praktyczne kompetencje wymagane do planowania sesji, umiejętności organizacyjne, zarządzanie zasobami i zdolność dostosowywania się do dynamicznych zmian warunków w trakcie pracy z grupą. Kompetencje z tego obszaru bazują na wcześniejszych doświadczeniach danej osoby. Ponieważ to właśnie one ostatecznie wpływaja na naszą zdolność do projektowania i prowadzenia spacerów leśnych, kompetencje z tego kwadrantu wydają się kluczowe dla (przyszłego) specjalisty ”AFP”.

Lista pytań refleksyjnych służących do analizy tego fragmentu ”kompasu” kompetencji obejmuje następujące kwestie:

- Biorąc pod uwagę to, co zrobiłem wcześniej, jakie kroki muszę podjąć, aby wyznaczyć lokację i przygotować ogólny plan nowego spaceru?
- Jakie konkretne działania podejmę, aby wesprzeć uczestników spceru w jego trakcie?
- Jakie zasoby są mi niezbędne, aby uczestnicy czuli się komfortowo i bezpiecznie?

Dzięki powyższym pytaniom, odwołując się do własnego doświadczenia, możesz nie tylko, określić zakres swoich kompetencji w dziedzinie umiejętności planowania, dostosowywania i skutecznego prowadzenia sesji spacerów leśnych, ale także uświadomić sobie głębiej znaczenie samej potrzeby zapewnia jego uczestnikom odpowiedniego poziomu poczucia komfortu.



OBSZAR III: ZACHÓD – NATURA

Kwadrant zachodni koncentruje się na osobistej relacji (przyszłego) specjalisty ”AFP” z naturą oraz jego zdolności do budowania więzi między uczestnikami spaceru leśnego a światem przyrody. W tym obszarze priorytetowe znaczenie mają świadomość ekologiczna, zrozumienie mechanizmów działania określonych ekosystemów oraz umiejętności interpretacyjne, które umożliwiają odpowiednie kierowanie uwagi uczestników spaceru w procesie interakcji z otoczeniem.

W przypadku tego obszaru ”kompasu” lista pytań refleksyjnych obejmuje dwie zasadnicze kwestie:

- Jakie działania mogą pogłębić ludzką więź z naturą?
- W jaki sposób przedstawiać naturę, aby zapewnić uczestnikom spaceru leśnego możliwie najgłębsze wrażenia?

Poszerzając zakres swoich kompetencji w tym obszarze ”kompasu”, (przyszli) specjaliści ”AFP” mogą stać się skutecznymi strażnikami sanktuarium natury, inspirując tym samym uczestników spacerów leśnychdo nawiązania głębokiej i transformacyjnej więzi ze środowiskiem.

OBSZAR IV: WSCHÓD – GRUPA

Kwadrant wschodni obejmuje swym zakresem szereg kompetencji związanych z pracą z uczestnikami spacerów leśnych. Obszar ten odwierciedla kwestie zrozumienia ich specyficznych potrzeb (w tym – stanów emocjonalnych i dynamiki grupy), a także kwestię potrzeby dostosowania stylu komunikacji i facylitacji do tychże właśnie potrzeb. Aby zapewnić odpowiedni poziom poczucia inkluzywności i jedności w grupie uczestników spaceru, warto aby (przyszli) specjaliści ”AFP” nauczyli się myśleć w kategoriach szeroko rozumianej ”dostępności”: ich język musi być zrozumiały, a leśne ścieżki, którymi prowadzą grupę – łatwe do pokonania.

Lista pytań refleksyjnych dla tego kwadranta ”kompasu” obejmuje dwie następujące kwestie:

- Jakie potrzeby i oczekiwania mają uczestnicy?
- Jak mogę dostosować swój język i styl facylitacji do charakterystyki grupy?
- Jakie narzędzia i metody komunikacji będą najbardziej skuteczne?
- W jaki sposób środowisko naturalne może ”wspierać” jedność i wewnętrzną dynamikę grupy?

Kompetencje z tego obszaru umożliwiają (przyszłym) specjalistom ”AFP” stworzenie sprzyjającego i integracyjnego środowiska, wzbogacającego wspólne doświadczenia związane z spacerami po lesie i uwzględniającego specyficzne potrzeby różnych grup.



KOMPETENCJE POWIĄZANE

Należy podkreślić, że kompetencje zawarte w naszym ”kompasie” nie wykluczają się wzajemnie. Każdy obszar dynamicznie współdziała z pozostałymi, tworząc spójne ramy odzwierciedlające wielowymiarowy charakter organizacji i facylitacji spacerów leśnych. Na przykład samoświadomość (oś północna) wpływa na to, w jaki sposób (przyszli) specjaliści ”AFP” starają się kształtować doświadczenia dla innych (oś południowa); z kolei głęboka więź z naturą (oś zachodnia) wpływa na to, w jaki sposób angażują się w pracę z grupą (oś wschodnia). Ta wzajemna zależność zapewnia, że rozwijają zrównoważony zestaw umiejętności, który wspiera wszystkie aspekty ich praktyki.

Oczywiście wszystkie kompetencje zawarte w naszym ”kompasie” można nadal interpretować odwołując się do tradycyjnego modelu kompetencji – czyli w kategoriach umiejętności, wiedzy i postaw. W przypadku osób, które przywykły analizować swoje mocne i słabe strony w ten właśnie sposób, może to być nawet bardziej wygodne. Wydaje się jednak, że dla (przyszłych) specjalistów ”AFP” formuła ”kompasu” będzie narzędziem znacznie bardziej zniuasowanym.

WSPIERANIE ROZWOJU POPRZEZ REFLEKSJĘ I PRAKTYKĘ

”Kompas kompetencji” dla (przyszych) specjalistów w zakresie ”Accessible Forest Practice”, został zaprojektowany, aby jak najbardziej kompleksowo wspierać ich optymalny rozwój zawodowy. Dzięki dokadnym opisom poszczególnych kompetencji, pytaniom refleksyjnym i przykładom praktyk model ten może im ułatwić ciągłą pracę nad sobą: ustrukturyzowane podejście sprawia że każdy zainteresowany znajdzie tu wskazówki, jak koncentrować się nad własnymi unikalnymi potrzebami rozwojowymi. W rezultacie (przyszły) specjalista w zakresie ”AFP” zwiększy zapewne swoją pewność siebie, a co za tym idzie – także i skuteczność.



ZALETY ”KOMPASU KOMPETENCJI”

Jedną z kluczowych zalet ”Kompasu kompetencji” jest jego holistyczny i integracyjny charakter. Obejmując cztery odrębne, ale powiązane ze sobą obszary kompetencji, model ten może wytyczać kierunki kompleksowego rozwoju zawodowego jednostki. Zachęca organizatorów spacerów leśnych do analizowania swoich działań z wielu różnych perspektyw oraz do pogłębiania zrozumienia swojej roli i obowiązków.

Ponadto waga, jaką w ”kompasie” przykłada się do kwestii refleksji i samoświadomości, promuje dojrzałe podejście do wszelkich działań w dziedzinie ”AFP”. Przy pomocy tego modelu, (przyszli) specjaliści w tej dziedzinie mogą rozwijać dokładnie te kompetencje, których najbardziej potrzebują.

Oto wizualna reprezentacja ”Kompasu kompetencji”, która ilustruje jego strukturę i relacje między czterema obszarami kompetencji.

JAK ZACZĄĆ?

Specjalistą w zakresie ”Accessible Forest Practice” zostaje się stopniowo, a to długa transformująca podróż i jako taka może być dla niektórych wiekim wyzwaniem. W swej istocie ”AFP” wymaga od jednostki zarówno wrażliwości i zdolności do adaptacji, jak i stanowczości i osobistego zaangażowania. Największa przeszkoda może się pojawić już na samym początku – chodzi o właściwe rozpoczęcie procesu. W przeciwieństwie do niektórych ścieżek zawodowych, w przypadku ”AFP” nie ma uniwersalnego planu ani sztywnej formuły, którą należy stosować. Droga każdej jednostki jest tu wyjątkowa i kształtowana przez szereg bardzo róznych czynników: osobiste doświadczenia, potrzeby grup, którym chce służyć, oraz specyficzne środowisko, w którym pracuje.

Aby poradzić sobie z tym złożononym problemem, warto zacząć od zadania sobie właściwych pytań. Pomogą nam one nie tylko zidentyfikować nasze mocne i słabe strony, ale i dostosować wszelkie nasze działania do wartości, które jako (przyszli) specjaliści ”AFP” kultywujemy – przede wszystkim zasadzie dostępności.

Oto lista kluczowych pytań, które każdy (przyszły) specjalista w tej dziedzinie powinien rozważyć na samym początku:

1. Dlaczego chcę zostać specjalistą w zakresie ”AFP”? Zrozumienie własnej motywacji ma fundamentalne znaczenie. Zastanów się, czy twoje pragnienie wynika z konieczności życiowej, osobistych doświadczeń, drogi rozwoju zawodowego, czy też może z chęci zaangażowania w pomoc społecznościom



marginalizowanym. Znajomość własnych motywacji zapewni jasny osąd sytuacji i pomoże przetrwać przyszłe wyzwania.

2. Jakie są moje mocne strony jako potencjalnego specjalisty ”AFP”? Spróbuj zidentyfikować swoje umiejętności i ocenić doświadczenie, które już posiadasz. Czy masz doświadczenie w pracy z wrażliwymi grupami społecznymi, takimi jak na przykład osoby niepełnosprawne, uchodźcy lub dzieci? Czy posiadasz konkretną wiedzę w zakresie praktyk terapeutycznych, edukacji ekologicznej lub facylitacji grupowej? Wyraźne określenie swoich własnych mocnych stron pomoże ci zdecydować, w jaki sposób wykorzystać je w twojej praktyce zawodowej.

3. Jakie są moje słabe strony jako potencjalnego specjalisty ”AFP”? Spróbuj zidentyfikować swoje umiejętności i ocenić doświadczenie, które już posiadasz. Czy znasz fizyczne, emocjonalne i kulturowe bariery, które mogą uniemożliwiać niektórym grupom dostęp do natury? Czy rozumiesz swój lokalny ekosystem i potrafisz opisać współzależność środowiska i organizmów? Postaraj się określić swoje słabe strony w sposób jak najbardziej precyzyjny – to dziedziny, w których musisz się rozwijać. Uznanie własnej niewiedzy pozwoli ci skuteczniej skoncentrować się na nauce.

4. Z kim chcę pracować? Spośród grup wrażliwych wybierz swoją grupę docelową. Każda grupa – czy to osoby o ograniczonej sprawności ruchowej, osoby borykające się z problemami zdrowia psychicznego, czy też osoby nadmiernie korzystające z urządzeń cyfrowych – wymaga odpowiedniego podejścia i odpowiednich narzędzi. Zrozumienie konkretnych potrzeb członków grupy będzie miało kluczowe znaczenie.

5. W jaki sposób będę rozwiązywać w mojej pracy problemy związane z kwestią dostępności? Dla specjalisty w dziedzinie – nomen omen – ”Accessible Forest Practice” zasada dostępności powinna być podstawą wszelkich działań. Zastanów się nad praktycznymi i logistycznymi aspektami swojej aktywności. Czy miejsca, które planujesz wykorzystać, są fizycznie łatwo dostępne? Czy twój styl komunikacji jest odpowiedni dla grupy, z którą pracujesz? Jak optymalnie uwzględnić różnorodne preferencje członków grupy?

6. Czy jestem gotowy, aby podważyć własne założenia? Praca specjalisty w dziedzinie ”AFP” wymaga pokory i otwartości. Czy jestś gotowy zakwestionować własne uprzedzenia, szukać informacji zwrotnych i nieustannie uczyć się od osób i społeczności, którym służysz? Ta umiejętność będzie miała kluczowe znaczenie dla budowania zaufania i szacunku dla twojej osoby.

7. Jakiego wsparcia potrzebuję jako specjalista w zakresie ”AFP”? Pamiętaj, że nie jesteś sam. Zastanów się, jacy mentorzy, współpracownicy lub grupy mogą ci pomóc w twojej pracy. Kontakt z lokalnymi organizacjami, społecznościami zawodowymi, a często nawet z własnymi przyjaciółmi, może się okazać źródłem szeregu cennych wskazówkek, a niekiedy również zwykłego pocieszenia. Nie mówiąc już o wsparciu finansowym.

8. W jaki sposób zapewnię moim działaniom w dziedzinie ”AFP” trwałość? Czy istnieją czynniki finansowe, emocjonalne lub logistyczne, które mogą utrudnić ci kontynuowanie działań? Planowanie długoterminowe sprawi, że twoja działalność będzie nie tylko trwała i znaczaca społecznie, ale także satysfakcjonująca.



Szczere i przemyślane odpowiedzi na powyższe pytania z pownoscia pomogą ci stworzyć solidne podstawy samowiedzy i wytyczyć kierunki dalszej pracy nad sobą i swoimi kompetencjami. W rezultacie twoje przyszłe działania w dziedzinie ”AFP” będą bardziej skuteczne, a ich społeczny wydzwięk – większy.

Zachęcamy do potraktowania niniejszego e-booka jako zaproszenia do rozpoczęcia własnej, spersonalizowanej podróży edukacyjnej. Nasze materiały z pewnością okażą się tu przydatne.

Prosimy przy tym nie zapomnać, że zanim zaczniemy organizować spacery leśne dla innych, warto zacząć od osobistego kontaktu z naturą. Jeżeli taki kontakt jest utruniony, pomocą mogą być tu choćby nagrania audio z przewodnikiem, które są dostępne na naszej stronie internetowej. Stanowią wprawdzie namiastkę prawdziwego doświadczenia, ale posłużą za dobry punkt wyjścia dla dalszych działań.

HISTORIA KRYSTIANA

Historia Krystiana to zamienny przykład transformacyjnego potencjału ”Kompasu kompetencji” przedstawionego w niniejszym manualu. Krystian zaczynał jako pasjonat przyrody, który z namiętnością rozkoszował się spokojną atmosferą swoich samotnych wędrówek po lesie. Idea zorganizowania leśnych spacerów dla osób niepełnosprawnych nie wzbudziła w nim jednak entuzjazmu. ”Po prostu się bałem” – przyznaje. ”Zwyczajnie nie wiedziałem, jak nawiązać kontakt z osobami o tak szczególnych potrzebach. Obawiałem się, że w jakiś sposób ich zawiodę”. Ten strach, wynikający z niewłaściwej oceny własnej wiedzy, umiejętności i nastawienia, długo powstrzymywał go przed podjęciem działalności, która potencjalnie mogła mu przecież dostarczyć ogromnej satysfakcji.

Po zapoznaniu się z pierwszą wersją naszego e-booka i wstępnej ewaluacji własnych kompetencji przy pomocy ”kompasu”, Krystian zaczął stopniowo zmieniać swoje nastawienie. Ostatecznie zdał sobie sprawę, że jego rozległa wiedza na temat ekosystemów leśnych i ich terapeutycznych właściwości jest w praktyce cennym atutem. Chociaż wcześniej nie doceniał własnej erudycji, okazała się one niezwykle pomocna w trakcie prowadzenia spacerów po lesie.

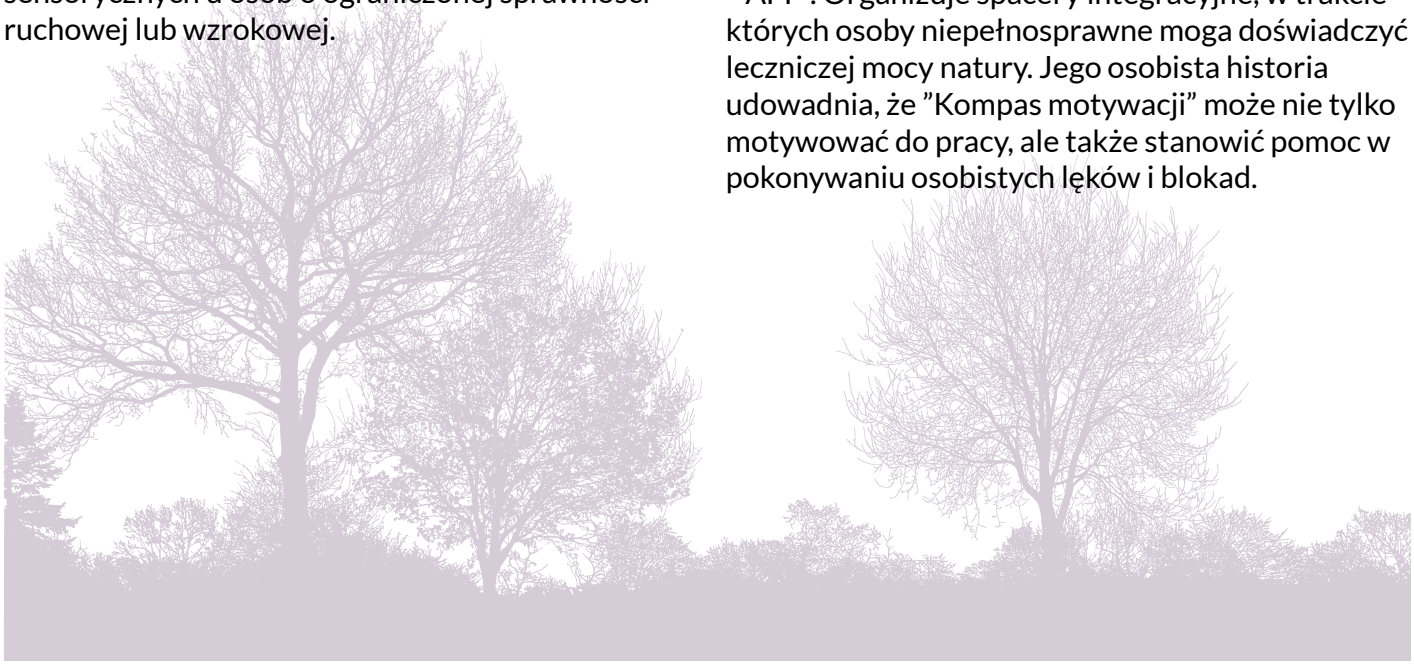
Treści zawarte w e-booku pomogły mu poszerzyć wiedzę o praktyczne informacje dotyczące osób niepełnosprawnych i wyzwań, jakie napotykają w swoim życiu. Szczególnie istotnym okazało się tu choćby zrozumienie mechanizmów doznań sensorycznych u osób o ograniczonej sprawności ruchowej lub wzrokowej.

Początkowe obawy Krystiana wynikały oczywiście z nieświadomych uprzedzeń i braku wcześniejszego kontaktu z osobami niepełnosprawnymi. Dzięki ćwiczeniom empatii i zapoznaniu się z prawdziwymi historiami osób organizujacych spacery leśne, udało mu się jednak spojrzeć na własne obawy z innej perspektywy i ostatecznie je przezwyciężyć. ”Zdałem sobie sprawę, że mój strach nie dotyczył innych ludzi, ale moich własnych błędnych przekonań” – zauważa.

Ucząc się jak dostosowywać trasy, włączać zajęcia sensoryczne i zapewniać bezpieczeństwo różnorodnym uczestnikom spacerów leśnych, Krystian stopniowo nabierał pewności siebie. Nieocenioną pomocą okazały się dla niego szczegółowe instrukcje zawarte w naszym e-booku, ale także sama możliwość przećwiczenia nowych umiejętności w kontrolowanym środowisku.

Korzystając z ”kompasu”, Krystian zdołał naszkicować kompleksowy schemat swoich kompetencji. Schemat z konieczności nie był perfekcyjny, ale wskazywał kierunek dalszego rozwoju. I to okazało się przełomem. Drugim przełomowym dla Krystiana momentem było uświadomienie sobie faktu, że jego ówczesny zakres kompetencji był już całkiem satysfakcjonujący. ”Nagle wszystko stało się jasne. ”Kompas” dał mi motywację i strukturę do dalszej pracy nad moimi kompetencjami. Mogłem się skupić na tym, co naprawdę ważne” – wspomina.

Dziś Krystian jest entuzjastycznym orędownikiem ””AFP”. Organizuje spacery integracyjne, w trakcie których osoby niepełnosprawne moga doświadczyć leczniczej mocy natury. Jego osobista historia udowadnia, że ”Kompas motywacji” może nie tylko motywować do pracy, ale także stanowić pomoc w pokonywaniu osobistych lęków i blokad.



PUNKTY KONTROLNE:

- Czy potrafisz opisać podstawowe kompetencje wymagane od specjalisty w zakresie ”AFP”?
- Czy potrafisz ocenić swoje kompetencje w oparciu o zaproponowany powyżej ”Kompas kompetencji”?

CRITICAL QUESTIONS:

- Czy uważasz, że posiadane przez ciebie kompetencje stanowią potencjał, dzięki któremu możesz w przyszłosci zostać specjalistą w zakresie ”AFP”?
- Jaki aspekt pracy specjalisty w zakresie ”AFP wydaje ci się najbardziej ciekawy?
- Czy swoją podróż edukacyjną rozpoczniesz od doświadczenia osobistego kontaktu z naturą?

KARTY SZYBKIEGO ODNIESIENIA:

KARTA 1: KLUCZOWE KOMPETENCJE SPECJALISTY W ZAKRESIE ”AFP”

- Głębokie i zniuansowane zrozumienie wielowymiarowych korzyści płynących z obcowania z naturą
- Umiejętność rozpoznawania i ograniczania barier, które mogą uniemożliwiać osobom lub grupom osób dostęp do natury
- Umiejętność zaspokajania konkretnych potrzeb uczestników spacerów leśnych
- Umiejętność priorytetowego traktowania zasady inkluzywności i zasady elastyczności planowania w stosowanych metodach facylitacji grupowej
- Zaangażowanie w ochronę środowiska i kwestie etyczne





ROZDZIAŁ 3

SPACER UNIWERSALNY

ROZDZIAŁ 3: SPACER UNIWERSALNY

Rozdział 3 nieniejszego e-booka będzie z konieczności bardzo zwięzły. Po jego przeczytaniu będziesz jednak dysponować podstawową wiedzą – w wymiarze teori i praktyki – konieczną do wdrożenia modelu spacerów leśnych opracowanego w ramach projektu ”Dostępnny las”.

W tej częsci manuala nie będziemy omawiać kwestii kompetencji. Tym niemniej zachęcamy do zastanowienia się nad osobistymi celami związanymi z tą częścią e-booka. Jakie konkretne rezultaty chciałbyś uzyskać na tym etapie swojej podróży edukacyjnej?

Aby możliwie optymalnie wykorzystać ten materiał, warto przeznaczyć około 30 minut na skupioną pracę. Pozwoli to przyswoić sobie przedstawione koncepcje i zacząć rozważać ich zastosowanie w praktyce.



SPACER PO LESIE: MODEL UNIWERSALNY

Spacery po lesie mogą przybierać różne formy. Różne organizacje i osoby stosują w tej materii różnorodne podejścia, z których każde ma oczywiście swoje unikalne zalety i wady. Czerpiąc inspirację z modelu opracowanego po raz pierwszy przez ”Stowarzyszenie Terapii Przyrodniczej i Leśnej – Przewodnicy i Programy” [Association of Nature and Forest Therapy – Guides and Programs (ANFT)] i za ich formalną zgodą, zespół naszego projektu zadaptował model ANFT, tworząc nową formułę, którą nazwaliśmy ”spacerem uniwersalnym”. Ponieważ nowy model powstał przy uwzględnieniu zasady inkluzywności i zasady elastyczności planowania, można go stosować w różnych lokalizacjach, dla różnych grup społecznych i w różnych porach roku.

Jego uniwersalny charakter sprawia, że formuła ta sprawdza się szczególnie dobrze w sytuacjach, w których organizatorzy spacerów zmuszeni są myśleć w kategoriach dostepności, a zatem w przypadku specjalistów ”AFP”.

CZTERY FAZY UNIWERSALNEGO SPACERU

Faza połączenia

Faza połączenia ustanawia podstawę całego dalszego spaceru po lesie. Stanowi swego rodzaju wprowadzenie do mającego nastąpić w jego trakcie doświadczenia ”zanurzenia” w naturze. Na tym etapie uczestnicy spaceru otrzymują możliwość sensorycznego połączenia z naturalnym środowiskiem i pomoc w stopniowym przejściu od szybkiego tempa codziennego życia do wolniejszego rytmu natury.
Faza ta obejmuje następujące elementy:

- Określenie ram: Specjalista ”AFT” ustanawia generalne zasady spaceru, przedstawiając cel spaceru i identyfikując oczekiwania jego uczestników. Jednocześnie zachęca wszystkich do otwartości na wszelkie doznania sensoryczne, jakie wkrótce się pojawią. Kluczowe znaczenie ma tu kwestia przerwania normalnego rytmu życia i ”osadzenia” uczestników spaceru w chwili bieżącej. Ważne jest również otwarte (werbalne) uznanie ich autonomi – nikt nie będzie oceniany, a każdy ma prawo działać we własnym tempie.
- Eksploracja zmysłowa: Uczestnicy są zachęcani do pobudzenia zmysłów poprzez ćwiczenia z przewodnikiem. Ćwiczenia mogą obejmować słuchanie delikatnych dźwięków, dotykanie kory drzew, obserwowanie skomplikowanych wzorów liści lub wdychanie leśnego zapachu ziemi. Specjalista ”AFT” czuwa nad przebiegiem ćwiczeń i może zmieniać zadania, aby zachować element nowości bądź dostosować się do potrzeb grupy.
- Fizyczne zwolnienie tempa: Stopniowe zmniejszanie tempa aktywności fizycznej pomaga uczestnikom dostosować się do rytmu natury. Może to obejmować celowe wolniejsze chodzenie, ćwiczenia głębokiego oddychania lub świadomą przerwę na dostrojenie się do otoczenia.

Faza czasu dla siebie

Faza czasu dla siebie – czyli spacer w pojedynkę – to moment integracji całego wcześniejszego doświadczenia, pozwalający na internalizację przeżyć i przetworzenie bodźców płynących z natury. Faza ta ustanawia przestrzeń dla osobistej refleksji przy możliwie minimalnym wsparciu za strony specjalisty ”AFT”. Faza ta obejmuje następujące elementy:

- Zaproszenie do samotności: Uczestnicy spaceru są zachęcani do wybrania cichego miejsca z dala od grupy. Fizyczna separacja zwiększa ich zdolność do głębokiego zaangażowania się w otoczenie i swoje wewnętrzne myśli.
- Swoboda zaangażowania: Uczestnicy spaceru mogą siedzieć, leżeć, szkicować, pisać dziennik, medytować lub po prostu obserwować. Ten nieustrukturyzowany format wychodzi na przeciw różnorodnym preferencjom uczestników spaceru, oferując im znaczny zakres autonomii w interakcji z naturą.

Refleksyjny charakter tej fazy sprawia, że doświadczenie spaceru po lesie wywiera osobisty wpływ na każdego uczestnika, sprzyjając głębokiemu poczuciu więzi z naturą.

Faza utwierdzenia kontaktu z naturą

Bazując na zaangażowaniu sensorycznym osiągniętym w pierwszym etapie spaceru, w jego drugiej fazie następuje pogłębienie interakcji uczestników z naturalnym środowiskiem. Specjalista ”AFT” ułatwia zarówno zorganizowaną, jak i samodzielną eksplorację.
Faza ta obejmuje następujące elementy:

- Eksploracja sensoryczna: Uczestnicy kontynuują odkrywanie otoczenia poprzez dotyk, wzrok, słuch i inne zmysły. Działania mogą obejmować chodzenie boso po miękkim podłożu, degustację jadalnych roślin (po uprzednim przeszkoleniu) lub koncentrację na poczuciu powiewu wiatru na skórze.
- Samodzielna eksploracja: Podpowiedzi specjalisty ”AFT” zachęcają uczestników spaceru do angażowania się w otoczenie w sposób głębszy i bardziej osobisty. Uczestnicy mogą przykładowo badać tekstury różnych obiektów (np. szyszek), szukać wzorów w naturze lub obserwować interakcje między florą i fauną. Eksploracja sensoryczna może odbywać się indywidualnie, w parach lub w małych grupach, co pozwala realizować zasadę inkluzywności i elstyczności planowania.

Faza utwierdzenia kontaktu z naturą ma kluczowe znaczenie dla budowania wśród uczestników spaceru poczucia więzi i przynależności. Umożliwia uczestnikom doświadczanie natury nie tylko z punktu widzenia postronnego obserwatora, ale jako jej integralna część.

Faza końcowa

Faza końcowa spaceru ponownie gromadzi wszystkich jego uczestników i zapewnia wspólną przestrzeń do refleksji, świętowania i podsumowania doświadczenia. Faza ta obejmuje następujące elementy:

- Refleksja grupowa: Uczestnicy są zachęcani do dzielenia się swoimi spostrzeżeniami i odczuciami. Wspólny dialog wzmacnia poczucie wspólnoty i potwierdza indywidualne doświadczenia.
- Gesty końcowe: Specjalista ”AFT” może delikatnie zachęcić uczestników spaceru do wyrażenia wdzięczności pod adresem natury. Symboliczne gesty, takie jak sadzenie nasion lub pozostawienie maleńkiego stosu z patyków znalezionych w lesie, mogą zasadniczo wzmocnić treść całego doświadczenia konktu z naturą.
- Piknik lub ceremonia parzenia herbaty: Zakończenie spaceru wspólną aktywnością, taką jak dzielenie się herbatą lub przekąskami, poteguje wrażenie niezwykłości całego wydarzenia. Jednocześnie pomaga jego uczestnikom wrócić do codziennego życia.

PRZYGOTOWANIE SPACERU. KWESTIE KLUCZOWE

Uniwersalny model spaceru, jaki zaproponowaliśmy powyżej, oferuje specjalistom ”AFP” solidny schemat organizacyjny. Tym niemniej przygotowania do spaceru powinny zawsze uwzględniać specyficzne potrzeby danej grupy, porę roku i lokalizację. Poniżej przedstawiamy ogólne wytyczne, które pomogą zapewnić sukces w tej materii:

1. Czas trwania i harmonogram: Spacer powinien trwać około 90 minut, co – biorąc pod uwagę komfort i zdolność koncentracji uczestników – zazwyczaj pozwoli na optymalne pogłębienie doświadczenia. Harmonogram spaceru należy dostosować do pory roku i warunków pogodowych.
2. Stosunek liczby uczestników speceru do liczby specjalistów ”AFP”: Należy zachować odpowiedni stosunek liczby uczestników do liczby specjalistów, aby zapewnić bezpieczeństwo i indywidualną opiekę. Idealny stosunek będzie się różnił w zależności od charakteru grupy i doświadczenia organizatorów.
3. Warunki pogodowe: Zawsze należy stawiać bezpieczeństwo na pierwszym miejscu, unikając spacerów w ekstremalnych warunkach pogodowych. Specjaliści ”AFP” winni także upewnić się, że uczestnicy spaceru są ubrani odpowiednio do pory roku i przygotować plany awaryjne na wypadek nieprzewidzianych zmian.
4. Wybór trasy: Najlepiej wybrać ścieżkę dostosowaną do możliwości fizycznych i potrzeb grupy. W przypadku grup z ograniczeniami ruchowymi kwestia dostępności bedzie kluczowa. Jednocześnie trasa powinna być możliwie bezpieczna.
5. Wyposażenie: Przygotuj sprzęt odpowiedni do rodzaju spaceru, pogody i grupy uczestników. Przedmioty takie jak koce, przenośne stołki lub atlasy przyrodnicze mogą wzmocnić wrażenia z wycieczki. Niezbędna jest dobrze wyposażona apteczka pierwszej pomocy.
6. Wrażliwość kulturowa: Dostosuj spacer do tła kulturowego i preferencji uczestników spacerów. Szczegółowe wskazówki dotyczące konkretnych grup znajdziesz w odpowiednich rozdziałach niniejszego e-booka.
7. Przygotowania przed spacerem: Przed spacerem specjaliści ”AFP” powinni osobiscie zapoznać się z jego lokalizacją, ocenić ryzyko i zdecydować, co chcą osiągnąć podczas spaceru. Stworzenie przyjaznej i wspierającej atmosfery ma fundamentalne znaczenie.

Spacery po lesie mogą zapewnić ich uczestnikom głęboko transformujące doświadczenia, szczególnie w przypadku osób z grup wrażliwych. Dlatego gorąco zachęcamy wszystkich (przyszłych) specjalistów ”AFP” do korzystania z naszej formuły spaceru uniwersalanego. Jest ona na tyle pojemna, aby każdy mógł ją zastosować we własnej pracy. Wystarczy dostosować sugerowany schemat do – z jednej strony – specyficznych potrzeby grupy; z drugiej – do warunków lokalnych (czyli pory roku i lokalizacji).



PUNKTY KONTROLNE:

- Czy potrafisz scharakteryzować cztery fazy uniwersalnego spaceru?
- Czy wiesz, co należy wziąć pod uwagę podczas przygotowywania spaceru, aby zapewnić jego owocny przebieg?

PYTANIA KLUCZOWE:

- Czy rozumiesz znaczenie każdego z etapów uniwersalnego spaceru?
- Czy zamierzasz zastosować uniwersalny model spaceru w swojej pracy?

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: CZTERY FAZY SPACERU UNIWERSALNEGO

- Faza połączenia (1) przygotowuje uczestników spaceru do mającego nastapić w jego trakcie ”zanurzenia” w naturze, pomaga nawiązać sensoryczną więź z otoczeniem i ułatwia stopniowe dostrojenie się do wolniejszego rytmu natury.
- Faza utwierdzenia kontaktu z naturą (2) pogłębia interakcję uczestników spaceru ze środowiskiem naturalnym.
- Faza czasu dla siebie (3) umożliwia uczestnikom spaceru indywidualne przepracowanie doświadczeń zdobytych w naturze
- Faza końcowa (4) ponownie zbliża uczestników, tworząc przestrzeń do wspólnej refleksji, podsumowania i świętowania doświadczenia spaceru.



KARTA 2: KLUCZOWE KWESTIE DO PRZYGOTOWANIA SPACERU

- Czas trwania i harmonogram
- Stosunek liczby uczestników do liczby prowadzących
- Przygotowanie na warunki pogodowe
- Wybór trasy
- Wyposażenie
- Wrażliwość kulturowa
- Zapoznanie się z lokalizacją przed wycieczką i ocena ryzyka.







CZĘŚĆ DRUGA: PRACA Z GRUPAMI



ROZDZIAŁ 4

”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A OSOBY Z RÓŻNYMI RODZAJAMI NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

ROZDZIAŁ 4: ”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A OSOBY Z RÓŻNYMI RODZAJAMI NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

W tym rozdziale zajmiemy się w bardzo ważną, ale nader często ignorowaną kwestią, a mianowicie problemem organizacji spacerów leśnych dla osób niepełnosprawnych. Poznając podstawy teoretyczne i analizując wskazówki praktyczne zawarte w tej części manuala, zdobędziesz kompleksową wiedzę, która pozwoli ci w przyszłości samemu kreować znaczące doświadczenia ”zanurzenia się” w naturze dla członków tej bardzo zróżnicowanej wewnętrznie grupy. Rozdział ten ma na celu wzbudzenie empatii czytelnika, poszerzenie jego wiedzy oraz wyposażenie go w narzędzia, które sprawią, że jego przyszła aktywność jako specjalisty ”AFP” będzie bardziej inkluzywna.

Sekcję 1 rozpoczyna omówienie różnych form niepełnosprawności, takich jak niepełnosprawność umysłowa i intelektualna, niepełnosprawność fizyczna i niepełnosprawność sprzężona (wieloraka). W sekcji tej omówiono również czynniki, które mogą utrudniać osobom z różnymi rodzajami niepełnosprawności dostęp do spacerów po lesie, oferując tym samym cenną praktycznie – w kontekście ”AFP” – analizę barier, z jakimi mogą się one borykać. Sekcję kończy seria pytań refleksyjnych, które pomogą jeszcze głębiej zrozumieć perspektywę osób niepełnosprawnych i wyzwania, przed jakimi stają.

Sekcja 2 poświęcona jest podstawowym kompetencjom specjalisty ”AFP”, umożliwiającym mu skuteczną pracę z osobami z różnego typu niepełnosprawnościami. W tej sekcji zdobędziesz dodatkowy, nader szczególny, wgląd w kulisy organizowania i prowadzenia spacerów leśnych, dostosowanych do szególnych potrzeb tej nader niejednorodnej grupy osób. Ninejsza część naszego manuala – dzięki identyfikacji kluczowych w tym kontekście kompetencji – pozwoli ci skoncentrować się na pracy ze swoimi słabymi stronami, a co za tym idzie w przyszłości nie tylko skutecznie myśleć w kategoriach dostępności i inkluzywności, ale także zapewniać swoim podopiecznym odpowiedni poziom bezpieczeństwa.

Sekcja 3 to część poświęcona praktyce – stanowi swego rodzaju sprawozdanie z części projektu ”Dostępny las”, realizowanego w 2024 roku. W ramach tej właśnie inicjatywy polski oddział naszego zespołu zorganizował serię spacerów leśnych dostosowanych do potrzeb osób niepełnosprawnych. W niniejszej sekcji będziesz miał okazję dowiedzieś się, kim byli uczestnicy przechadzek, jakie były ich potrzeby i jak zaspokajano je w praktyce. Zapoznasz się także z wyjątkowi wyzwaniami, przed którymi stanęli początkujący specjaliści ”AFP” podczas organizowania i prowadzenia spacerów. Dzięki autentycznym przykładom zaczerpniętym z praktyki projektu będziesz miał okazję zobaczyć, jak teoria ”AFP” spotyka się z praktyką. Sekcja 4.3 zawiera ponadto zestaw praktycznych wskazówek dotyczących organizowania spacerów leśnych dla osób z niepełnosprawnościami.

W **sekcji 4** omówiono z kolei różnorodne korzyści, jakie osoby niepełnosprawne mogą czerpać ze spacerów leśnych. Przywołując autentyczne świadectwa zarówno początkujących specjalistów ”AFP”, jak i uczestników spacerów, tem fragmant manuala pokaże głęboki wpływ doświadczenia ”zanurzenia” się w naturze na psychiczne i fizyczne samopoczucie osób niepełnosprawnych.

Zanim przejdziesz do pierwszej sekcji rozdziału 4, warto abyś poświęcił chwilę czasu i opowiedział sobie na pytanie, co chciałbyś osiągnąć, zapoznając się z jego treścią. Warto gruntownie rozważyć własne cele i zastanowić się, czy ostatecznie chodzi nam o pogłębienie wiedzy, doskonalenie umiejętności praktycznych czy też może rozwijanie empatii wobec osób, z którym zamierzamy pracować.

Poświęcenie około dwóch godzin pracy na zapoznanie się z niniejszym rozdziałem powinno ci pozwolić na pełne zaangażowanie się w materiał i pełne jego opanowanie. W rezultacie zdobędziesz pierwszą porcję wiedzy potrzebnej do tego, aby oraganizowane przez ciebie leśne spacery dla osób niepełnosprawnych były zgodne z zasadą inkluzywności i zawierały integracyjno-terapeutyczny komponent. W ten sposób będą nie tylko znakomitą sposobnością do głębokiego kontaktu z naturą, ale i platformą wzajemnego porozumienia miedzy wszystkimi osobami w nie zaangażowanymi.

SEKCJA 1: ZROZUMIENIE GRUPY

INTRO

Czego nauczysz się w tej sekcji rozdziału 4:

1. Wiedza teoretyczna: rodzaje niepełnosprawności oraz typy barier, które utrudniają osobom z danym typem niepełnosprawności dostęp do lasu.
2. Wiedza praktyczna: metody planowania spacerów leśnych dla grup z różnego rodzaju niepełnosprawnościami oraz sposoby dostosowania środowiska leśnego dla potrzeb tychże grup.

Refleksja: Poświęć chwilę na zastanowienie się nad własnymi celami na tym etapie pracy. Czy chcesz się skupić na poszerzaniu swojej wiedzy teoretycznej, czy praktycznej? A może zależy ci na zgłębianiu obu typów wiedzy?

Kluczowe kompetencje:

- Wiedza na temat różnych rodzajów niepełnosprawności
- Identyfikowanie barier w dostępie do lasów napotykanych przez osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności
- Empatyczne podejście do różnorodnych doświadczeń związanych z niepełnosprawnością
- Rozpoznawanie wyjątkowych wyzwań, przed którymi stają osoby z niepełnosprawnościami sprzężonymi
- Umiejetność planowania spacerów leśnych z uwzględnieniem zasady elastyczności i inkluzywności oraz różnych potrzeb uczestników

Szacunkowy czas pracy: w sekcji 4.1 warto przeznaczyć około godziny na zapoznanie się z prezentowanymi tu materiałami i ćwiczeniami.

Spacery po lesie są cennym doświadczeniem, które daje człowiekowi możliwość obcowania z naturą, odnalezienia spokoju i podjęcia aktywności fizycznej. Dla większości osób niepełnosprawnych fizycznie spacery te pozostają jednak jedynie w sferze marzeń. Zrozumienie barier, jakie napotykają niepełnosprawni, to prawdziwe wyzwanie dla wszystkich tych, którzy pragną uczynić środowisko leśne bardziej dostępnym.

W trakcie serii spacerów w ramach projektu ”Dostepny las” udało nam się zidentyfikować szereg elementów utrudniających dostępność leśnych szlaków dla osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności. Wnioski jakie wyciągnęliśmy z naszych bezpośrednich doświadczeń w ramach projektu, w znacznej mierze potwierdzają tezy specjalistów, którzy już wcześniej zajmowali się tym problemem. Dodają jednak kilka nowych wątków.

Ogólnie rzecz biorąc, osoby pragnące umożliwić osobom niepełnosprawnym możliwość wzięcia udziału w spacerach leśnych powinny zająć się tymi barierami poprzez przemyślane planowanie, zapewnienie jasnych informacji i odpowiednie dostosowanie środowiska, w jakim operują. Tylko w ten sposób bowiem zdołają zapewnić wszystkim zainteresowanym, niezależnie od ich zdolności poznawczych czy ruchowych, dostęp do korzyści płynących z kontaktu z naturą.

Uwaga: terminologia użyta w niniejszym rozdziale w odniesieniu do różnych rodzajów niepełnosprawności ma charakter opisowy (i uproszczony), dlatego nie należy jej interpretować w kategoriach medycznych ani prawnych. Pracując z grupami osób niepełnosprawnych, należy działać w ramach prawnych obowiązujących w danej jurysdykcji.



Niepełnosprawność umysłowa/intelektualna

Czynniki, które sprawiają, że spacery po lesie są mniej dostępne dla osób z niepełnosprawnością umysłową/intelektualną, można ogólnie podzielić na pięć kategorii:

- **Trudności z orientacją:** osoby z niepełnosprawnością umysłową/intelektualną mogą mieć trudności z poruszaniem się po skomplikowanych leśnych ścieżkach, co prowadzi do dezorientacji.
- **Przeciążenie sensoryczne:** różnorodne dźwięki, zapachy i widoki w lesie mogą być przytłaczające, powodując niepokój lub stres.
- **Brak jasnych oznakowań:** nieodpowiednie lub mylące znaki mogą utrudniać zrozumienie wskazówek lub przestrzeganie zasad bezpieczeństwa.
- **Przeciążenie poznawcze**: przetwarzanie wielu bodźców lub instrukcji jednocześnie może być trudne, co prowadzi do frustracji lub dezorientacji.
- **Niezdolność do rozpoznawania zagrożeń:** osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą mieć trudności z rozpoznaniem zagrożeń naturalnych, takich jak nierówności terenu, korzenie lub dzikie zwierzęta.

Przyjrzyjmy się bliżej powyższym czynnikom.

Jedną z głównych trudności, z jakimi borykają się osoby z niepełnosprawnością intelektualną podczas spacerów po lesie, jest orientacja. Lasy są często gęste i pełne krętych ścieżek, które mogą dezorientować nawet osoby bez zaburzeń poznawczych. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną lub umysłową wyzwanie to może być jeszcze większe. Mogą one mieć trudności z zrozumieniem wskazówek lub zapamiętaniem drogi powrotnej, co może z kolei prowadzić do poczucia zagubienia lub dezorientacji. Trudności z orientacją nie tylko zmniejszają przyjemność z spaceru, ale mogą również wywołać niepokój lub ataki paniki, sprawiając, że samo doświadczenie przebywania w lesie staje się nie tyle przyjemnością, co prawdziwym źródłem cierpień.

Przeciążenie sensoryczne jest kolejnym istotnym czynnikiem, który może sprawić, że spacery po lesie będą przytłaczające dla osób z niepełnosprawnością umysłową lub intelektualną. Pod względem sensorycznym lasy są niezwykle bogatym środowiskiem, pełnym różnorodnych bodźców. Chociaż wiele osób docenia tę różnorodność, dla osób wrażliwych może być ona przytłaczająca. Szelest liści, odgłosy zwierząt i różnorodność zapachów najrozmaitszych roślin mogą tworzyć otoczenie, które jest zbyt stymulujące. Przeciążenie sensoryczne może prowadzić do niepokoju, stresu, a nawet stanu ”zamknięcia”, w którym osoba staje się nieobecna i wycofana. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną lub psychiczną, które mogą już wcześniej odczuwać zwiększoną wrażliwość na bodźce sensoryczne, spokojny spacer po lesie może szybko zmienić w prawdziwy chaos.

Brak jasnych i dostępnych oznakowań w wielu obszarach leśnych dodatkowo komplikuje doświadczenia osób z niepełnosprawnością intelektualną lub psychiczną. Oznakowania, które są mylące, źle rozmieszczone lub napisane skomplikowanym językiem, mogą być trudne do zrozumienia i przestrzegania. Jest to szczególnie problematyczne w środowiskach, w których umiejętność przestrzegania wskazówek ma kluczowe znaczenie dla bezpieczeństwa. Bez jasnych oznakowań osoby mogą mieć trudności z utrzymaniem się na właściwej ścieżce, co prowadzi do dalszej dezorientacji, a nawet niebezpiecznych sytuacji, takich jak zgubienie się w lesie. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, które mogą w dużym stopniu polegać na jasnych sygnałach wizualnych i prostych instrukcjach, brak odpowiedniego oznakowania może uniemożliwić spacerowanie po lesie.

Przeciążenie poznawcze jest kolejnym czynnikiem, który może utrudniać osobom z niepełnosprawnością intelektualną lub umysłową dostęp do spacerów po lesie. Osoby te mogą bowiem doświadczać poczucia przytłoczenia koniecznością przetwarzania wielu bodźców lub instrukcji jednocześnie. Środowisko leśne często wymaga od osób zwracania uwagi na wiele czynników, takich jak nierówny teren, obecność zwierząt czy nakaz poruszania się po wyznaczonej ścieżce. Dla osób z tego typu niepełnosprawnościami konieczność radzenia sobie z tak licznymi wymaganiami może prowadzić do frustracji lub dezorientacji. Przeciążenie poznawcze może nie tylko znacząco zmniejszyć samą przyjemność z spaceru, ale i zwiększyć prawdopodobieństwo popełnienia błędów, co dodatkowo pogłębia poczucie niepokoju.

Ponadto niezdolność do rozpoznawania zagrożeń w środowisku naturalnym stanowi poważne ryzyko dla osób z niepełnosprawnością intelektualną. Lasy ze swej istoty są źródłem potencjalnych zagrożeń, takich jak spadające gałęzie, odsłonięte

korzenie, nagłe zmiany ukształtowania terenu lub dzikie zwierzęta. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą mieć ograniczoną zdolność rozpoznawania tych zagrożeń, a co za tym idzie – odpowiedniego reagowania na nie. Mogą na przykład nie dostrzegać przedmiotów, o które można się potknąć, lub nie wiedzieć, jak zareagować w przypadku spotkania dzikiego zwierzęcia. Brak umiejętności rozpoznawania zagrożeń nie tylko zwiększa ryzyko urazów, ale także powoduje dodatkowy stres i niepewność.

Na koniec należy zauważyć, że osoby z niepełnosprawnością umysłową lub intelektualną niejednokrotnie cierpią także z powodu tzw. niepełnosprawności psychospołecznej, która może im utrudniać interakcje w środowisku społecznym i ograniczać ich zdolność do sprawnego funkcjonowania w życiu codziennym. Niepełnosprawność psychospołeczna może ograniczać zdolność osoby do radzenia sobie w niektórych rodzajach środowisk, a las może być jednym z nich.

Niepełnosprawność fizyczna

Dostępność leśnych spacerów dla osób z niepełnosprawnością fizyczną może być utrudniona przez czynniki, które zazwyczaj dzielą się na pięć odrębnych kategorii:

- **Nierówny teren:** korzenie, skały czy zbocza utrudniają lub uniemożliwiają poruszanie się osobom korzystającym z wózków inwalidzkich, chodzików lub lasek.
- **Brak dostępnych szlaków:** wiele leśnych ścieżek nie jest zaprojektowanych z uwzględnieniem szerokości, nawierzchni lub nachylenia odpowiedniego dla urządzeń ułatwiających poruszanie się osobom niepełnosprawnym.
- **Przeszkody na ścieżkach:** powalone gałęzie, wąskie mostki lub strome zbocza mogą stanowić bariery dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej.
- **Ograniczona liczba miejsc odpoczynku:** brak ławek lub miejsc biwakowych może fizycznie utrudniać osobom niepełnosprawnym robienie przerw na odpoczynek.
- **Niedostępne obiekty:** w lasach zawyczaj nie ma toalet, a jeśli są, mogą być nieprzystosowane dla osób niepełnosprawnych. To samo dotyczny parkingów i innych obiektów.

Jedną z największych barier dostępności w przypadku lasu jest nierówny teren. Ścieżki leśne często charakteryzują się nie tylko obecnością trudnych do przekroczenia obiektów (np. gałęzi, korzeni czy kamieni), ale i zboczy, które niejednokrotnie mogą się okazać niemożliwe do pokonania dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich czy przy pomocy chodzików. Te naturalne cechy lasów, choć stanowią integralną część ekosystemu, stanowią poważne wyzwanie dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Na przykład osoba poruszająca się na wózku inwalidzkim może mieć trudności z pokonaniem szlaku, zarówno tam, gdzie korzenie drzew przecinają ścieżkę lub gdzie podłoże jest zbyt miękkie, jak i tam, gdzie podłoże jest po prostu nierówne. Analogicznie – niemal każda osoba niepełnosprawna fizycznie może mieć problemy z utrzymaniem równowagi na kamienistym lub pochyłym podłożu. Wszystko to zwiększa ryzyko upadków, a co za tym idzie, i urazów. Wniosek: nierówny teren może sprawić, że dla osób z niepełnosprawnością fizyczną spacery po lesie będą nie tylko fizycznym wyzwaniem, ale także potencjalnym zagrożeniem dla zdrowia.

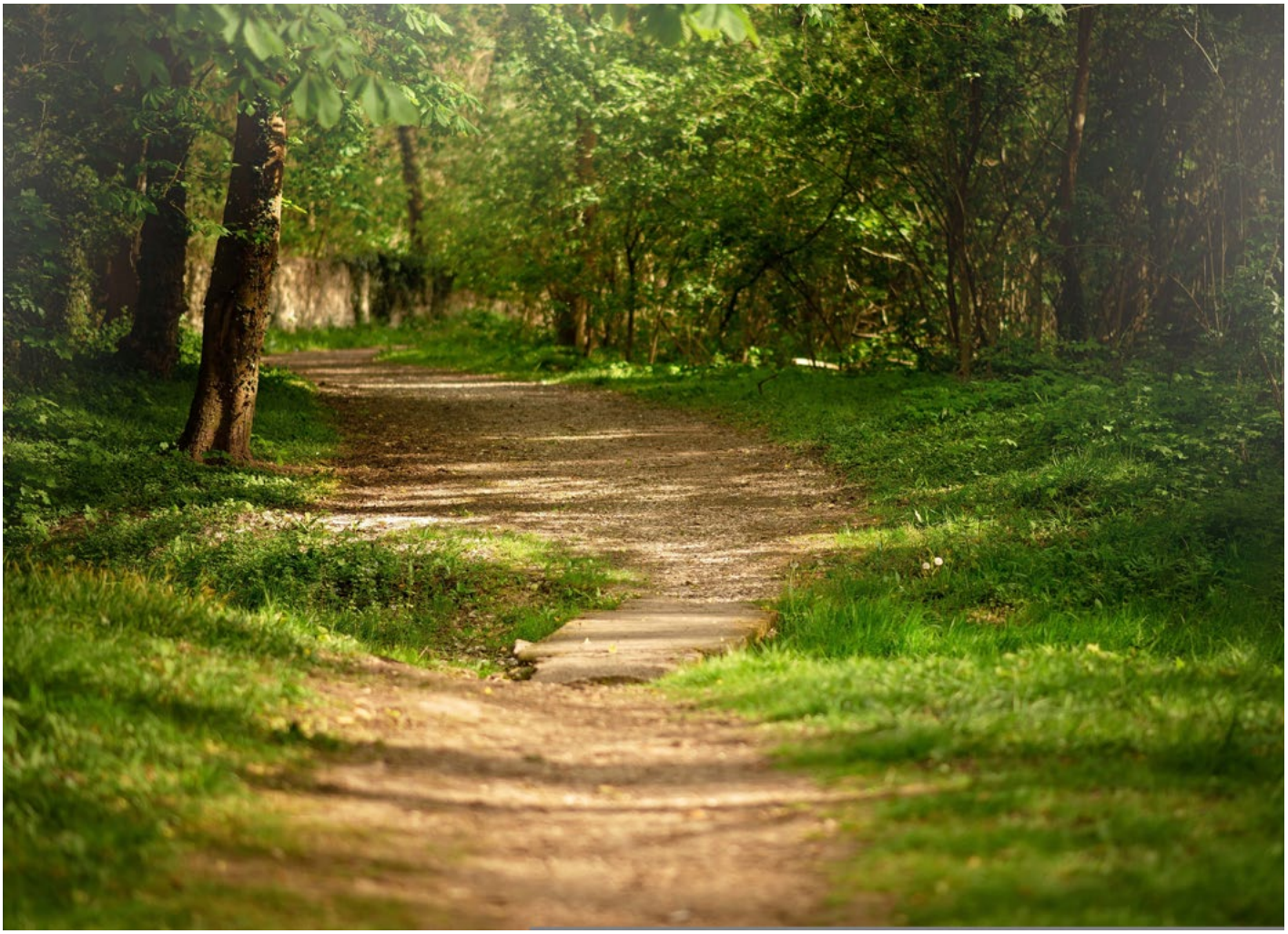
Oprócz nierównego terenu, kolejnym istotnym czynnikiem ograniczającym dostępność lasów jest brak odpowiednich szlaków. Wiele leśnych szlaków nie zostało zaprojektowanych z uwzględnieniem szerokości, nawierzchni lub nachylenia niezbędnych do poruszania się przy pomocy urządzeń ułatwiających mobilność. Wąskie ścieżki mogą utrudniać poruszanie się osobom na wózkach inwalidzkich bez ryzyka przewrócenia się lub utknięcia. Ścieżki o stromych zboczach lub luźnej nawierzchni żwirowej również mogą stanowić problem, ponieważ poruszanie się po nich wymaga większej siły i stabilności. Bez odpowiednio wyznaczonych i oznakowanych ścieżek, osoby z niepełnosprawnością fizyczną są często pozbawione możliwości spacerów po lesie – ścieżki nie są po prostu dostosowane do ich potrzeb. Ten brak dostępności nie tylko ogranicza im możliwość obcowania z naturą, ale także przyczynia się do szerszego poczucia wykluczenia.

Poważnym problemem są wszelkiego rodzaju przeszkody na leśnych szlakach. Powalone przez wiatr drzewa czy wąskie mostki mogą stanowić trudne do pokonania bariery. O ile gałąź leżąca na ścieżce może być niewielką niedogodnością dla osoby pełnosprawnej, dla osoby poruszającej się na wózku inwalidzkim lub o kulach może się okazać przeszkodą nie do pokonania. Dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej szczególnie niepezpieczne mogą być także wąskie mostki bez

poręczy (lub o nierównej powierzchni) – tu łatwo o poważny wypadek. Raz jeszcze podkreślmy: przeszkody w lesie mogą sprawić, że przyjemna wycieczka zamieni się w nader frustrujące i potencjalnie niebezpieczne doświadczenie. Naturalna obecność takich barier nie zwalnia nas z troski o utrzymanie szlaków leśnych w stanie, który czyniłby je dostepnymi także dla osób niepełnosprawnych fizycznie. Chodzi zatem nie tylko o rozważne wytyczanie szlaków, ale także o ich utrzymywanie w odpowiedniej kondycji.

Ograniczona liczba miejsc odpoczynku to kolejny czynnik utrudniający osobom niepełnosprawnym fizycznie spacerowanie po lesie. Spacery tego typu często wymagają znacznego wysiłku fizycznego, a bez odpowiednich miejsc do odpoczynku osoby niepełnosprawne będą odczuwać zmęczenie i dyskomfort. Mogą mieć także trudności z ukończeniem spaceru i nawet kiedy go ukończą, nie bedzie on dla nich źródłem radości – poczucie zmęczenia często zaciera w pamięci przyjemne doznania. Z drugiej strony, brak ławek lub dostępnych miejsc do siedzenia wzdłuż szlaku może spowodować, że osoba niepełnosprawna fizycznie po prostu całkowicie zrezygnuje ze spaceru. Wniosek: dostępne miejsca odpoczynku są niezbędne niepełnosprawnym nie tylko do regeneracji fizycznej, ale także do zapewnienia poczucia bezpieczeństwa i komfortu podczas spaceru.

Niedostępność odpowiedniej infrastruktury – w szczególności toalet – to kolejne poważne poważne wyzwanie dla osób niepełnosprawnych fizycznie. Wiele obszarów leśnych nie posiada toalet w ogóle; a tam, gdzie są pozostają zwykle niedopasowanymi do potrzeb osób z ograniczoną sprawnością ruchową. Toalety mogą nie mieć wystarczającej przestrzeni lub wyposażenia, takiego jak poręcze lub niższe umywalki, aby osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich mogły z nich komfortowo korzystać. Problem dotyczy nie tylko toalet: przykładowo, schroniska w parkach narodowych mogą znajdować się w miejscach trudno dostępnych z powodu nierównych ścieżek lub schodów, a leśne parkingi mogą nie mieć odpowiednio oznakowanych miejsc dla niepełnosprawnych. I w tym przypadku brak udogodnień dla osób niepełnosprawnych fizycznie zmniejsza pozytywne wrażenia z spaceru po lesie. Niepełnosprawni fizycznie mogą nie być w stanie w pełni zaangażować się w spacer, skrócić go, a nawet całkowicie z niego zrezygnować.



Niepełnosprawność sprzężona

Dostępność spacerów po lesie dla osób z wieloma niepełnosprawnościami – zarówno fizycznymi, jak i intelektualnymi – jest często utrudniona przez czynniki, które można podzielić na pięć odrębnych kategorii:

- Złożone problemy z poruszaniem się: połączenie trudności poznawczych i fizycznych sprawia, że poruszanie się po nierównych i słabo oznakowanych szlakach jest niezwykle trudne.
- Zwiększone ryzyko urazów: ograniczona sprawność fizyczna w połączeniu z trudnościami w rozpoznawaniu zagrożeń zwiększają ryzyko wystąpienia wypadków.
- Potrzeba stałej pomocy: aby pokonać własne ograniczenia fizyczne i poznawcze, osoby z niepełnosprawnoscią sprzężoną zwykle wymagają ciągłego wsparcia, co sprawia, że samodzielne spacery po lesie stają się dla nich po prostu niemożliwe.
- Brak projektowania uniwersalnego: większość obszarów leśnych nie jest przystosowana dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną – ich infrastruktura, o ile istnieje, była z reguły zaprojektowana bez uwzględnienia ich szczególnych potrzeb.
- Zmęczenie i przytłoczenie: połączenie wysiłku fizycznego wymaganego do poruszania się po terenie oraz obciążenia poznawczego związanego z przetwarzaniem informacji o otoczeniu może szybko prowadzić do wyczerpania.

Podobnie jak w przypadku osób z niepełnosprawnością fizyczną, jednym z największych wyzwań, przed jakimi mogą stanąć osoby z niepełnosprawnością sprzężoną, jest poruszanie się po lesie. Spacer po pełnym skomplikowanych ścieżek lesie, posiadającym niestabilne i nierówne podłoże i pozbawionym odpoiwednich oznakowąń, może byc doświadczeniem przytłaczającym każdego piechura, nie mówiąc już o osobie niepenosprawnej fizycznie. Gdy zaburzenia poznawcze łączą się z niepełnosprawnością fizyczną, poruszanie się po lesie staje się prawdziwym koszmarem. Osoby z niepełnosprawnością sprzężoną mogą mieć trudności z zrozumieniem wskazówek, zapamiętaniem drogi powrotnej lub fizycznym sprostaniem wymaganiom szlaku. Połączenie barier poznawczych i fizycznych może prowadzić do zwiększonego poczucia dezorientacji i frustracji, sprawiając, że spacer po lesie staje się stresujący, a nie terapeutyczny.

Zwiększone ryzyko urazów jest kolejnym czynnikiem sprawiającym, że spacery po lesie są mniej dostępne dla osób z niepełnosprawnością wieloraką. Dla osób z niepełnosprawnościami fizycznymi zagrożenia naturalne już same w sobie stanowią poważne ryzyko, ale w połączeniu z niepełnosprawnością umysłową/intelektualną ryzyko to staje się jeszcze większe. Osoby te mogą nie dostrzegać potencjalnych zagrożeń lub mieć trudności z odpowiednią reakcją na nieoczekiwane przeszkody. Przykładowo, osoba o ograniczonej sprawności ruchowej może mieć trudności z utrzymaniem równowagi na bagnistej ścieżce, a jednocześnie z powodu ograniczeń poznawczych nie być w stanie przetworzyć informacji o konieczności (bądź nakazie) omijania tego fragmantu lasu. Ze względu na zwiększone prawdopodobieństwo wypadków i urazów osoby te są szczególnie narażone, co oczywiście może zniechęcić je do udziału w leśnych spacerach.

Zniechęcać do uczestnictwa w spacerach może również sama konieczność stałej asysty opiekuna. Gdy niepełnosprawność fizyczna występują łącznie z niepełnosprawnoscią umysłową/intelektualną odpowiednie wsparcie jest zwykle nieodzowne. Niepełnosprawni z tej grupy mogą potrzebować pomocy w wykonywaniu zadań fizycznych, takich jak poruszanie się po śliskim podłożu, a także wsparcia poznawczego, np. pomocy w zrozumieniu znaków lub rozpoznaniu zagrożeń. Konieczność zapewnienia ciągłej pomocy może w rzeczywistości uniemożliwić samodzielne spacery po lesie, co oczywiście ogranicza poczucie autonomii i swobody potencjalnych uczestników spacerów na łonie natury. Co więcej, jeśli uczestnik spaceru nie jest w stanie zwiedzać lasu we własnym tempie lub na własnych warunkach, poleganie na opiekunie lub towarzyszu może również blokować jego spontaniczne reakcjie, rodząc poczucie dyskomfortu i dalsze zachamowania.

Kolejną barierą dostępności dla osób z niepełnosprawnościami wielorakimi jest brak projektowania uniwersalnego, sprzyjającego dostepności środowisk leśnych dla każdego. Wiele leśnych szlaków i obiektów nie jest przystosowanych do zróżnicowanych potrzeb osób z niepełnosprawnościami fizycznymi i umysłowymi/intelektualnymi. Na przykład ścieżki mogą nie być wystarczająco szerokie, aby pomieścić wózki inwalidzkie, a jednocześnie mogą być pozbawione jasnych i prostych oznakowań, które byłyby łatwo zrozumiałe dla osób z zaburzeniami funkcji poznawczych. Tym samym, strome zbocza, wąskie mosty czy słabo oznakowane szlaki mogą uniemożliwić osobom z niepełnosprawnościami

sprzężonymi pełne uczestnictwo w doświadczeniu ”zanurzenia” w naturze. Brak projektowania sprzyjającego inkluzji społecznej oznacza, że osoby z niepelnosprawnoscią sprzężoną często nie mają dostępu do skarbca doświadczeń, jakie oferują lasy, od spacerów po szlakach po podziwianie widoków i dźwięków natury.

Połączenie zmęczenia fizycznego i poznawczego stanowi dodatkowe wyzwanie. Poruszanie się po terenie leśnym wymaga dużego wysiłku fizycznego, zwłaszcza po nierównym, niestabilnym, śliskim, bagnistym lub pochyłym terenie.

Jednocześnie wymaga jednak także wysiłku umysłowego – osoba niepełnosprawna musi zrozumieć otoczenie, podążać za wskazówkami opiekunów i zachować czujność wobec wszelkiego rodzaju zagrożeń. W przypadku osób z niepełnosprawnością sprzężoną połączenie tych dwóch typów obciążeń może szybko doprowadzić do wyczerpania. Wysiłek fizyczny wymagany do poruszania się po lesie, w połączeniu z wysiłkiem umysłowym związanym z przetwarzaniem różnych bodźców i instrukcji, może nie tylko zmęczyć, ale i zupełnie przytłoczyć. W każdym przypadku zmniejszy to ogólny pozytywny – i terapeutyczny – wpływ doświadczenia ”zanurzenia” w naturze.

Ćwiczenie empatii:

Jak to jest być osobą niepełnosprawną i bezbronną?

- Wyobraź sobie, że nie widzisz otaczającego cię świata. Jak radziłbyś sobie w codziennym życiu?
- Wyobraź sobie, że musisz się komunikować, ale nie możesz mówić ani pisać. Jak wyrażałbyś swoje myśli i uczucia?
- Wyobraź sobie, że chcesz wziąć udział w wydarzeniu towarzyskim, ale miejsce, w którym się ono odbywa, jest dla ciebie niedostępne. Jak byś się czuł?
- Wyobraź sobie, że nigdy więcej nie usłyszysz swojej ulubionej muzyki. Jak zmieniłoby to twoje postrzeganie dźwięków?
- Wyobraź sobie, że jesteś niepełnosprawny fizycznie, a leśna ścieżka, którą masz przejść, jest nierówna i kamienista. Co byś zrobił?
- Wyobraź sobie, że jesteś w lesie i chciałbyś napawać się jego spokojną atmosferą, ale nie możesz, bo czujesz niepokój. Co zrobiłbyś z tymi przytłaczającymi uczuciami?
- Wyobraź sobie, że chcesz poczuć zapach świeżych sosen, ale trudności w przetwarzaniu bodźców sensorycznych sprawiają, że zapach jest przytłaczający. Jak znalazłbyś równowagę w takiej sytuacji?
- Wyobraź sobie, że nigdy nie będziesz w stanie samodzielnie przejść przez las. Jak dostosujesz się do tej sytuacji? Czy zmieni to twój stosunek do natury?



PUNKTY KONTROLNE:

- Czy potrafisz wskazać czynniki, które sprawiają, że las przebywanie w lesie stanowi wyzwaniem dla osób z niepełnosprawnością intelektualną lub psychiczną?
- Czy potrafisz zidentyfikować fizyczne bariery ograniczające osobom niepełnosprawnym dostępność do lasów?
- Czy potrafisz wymienić specyficzne wyzwania, przed którymi stają osoby z niepełnosprawnością sprzężoną?
- • Czy zastanawiali się Państwo, jak rozwinąć empatię wobec różnych doświadczeń związanych z niepełnosprawnością?

KLUCZOWE PYTANIA:

1. W jaki sposób dostosować spacery leśne, aby zapewnić osobom z różnymi rodzajami niepełnosprawności lepszej jakości doświadczenia kontaktu z naturą?
2. W jaki sposób stosować zasady uniwersalnego projektowania, aby uczynić środowisko leśne bardziej dostępnym dla wszystkich?
3. Jak poprawić dostepność lasów nie niszcząc ich naturalnego charakteru?

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: BARIERY ZWIĄZANE Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ UMYSŁOWĄ/INTELEKTUALNĄ

WYZWANIA ZWIĄZANE Z ORIENTACYJĄ W TERENIE:

- Trudności w poruszaniu się po labiryncie leśnych ścieżek
- Trudności w zrozumieniu wskazówek opiekunów
- Problemy z zapamiętywaniem tras
- Ryzyko wystąpienia niepokoju lub paniki w przypadku dezorientacji

CZYNNIKI SENSORYCZNE:

- Przytłaczające bodźce sensoryczne (szelest liści, odgłosy zwierząt, nadmiar zapachów, itd.)
- Możliwość wystąpienia niepokoju, stresu lub reakcji wycofania

BARIERY INFORMACYJNE:

- Brak czytelnych oznakowań
- Złożone lub źle rozmieszczone tablice informacyjne
- Trudności w zrozumieniu reguł dotyczących zachowania bezpieczeństwa
- Poleganie jedynie na sygnałach wizualnych, które mogą być niewystarczające

WYZWANIA POZNAWCZE:

- Trudności w przetwarzaniu wielu bodźców jednocześnie
- Trudności w jednoczesnym śledzeniu trasy (terenu) i identyfikacji potencjalnych niebezpieczeństw
- Zwiększona frustracja lub dezorientacja wynikająca z obciążenia poznawczego
- Większe prawdopodobieństwo popełnienia błędów i wystąpienia wypadków

ROZPOZNAWANIE ZAGROŻEŃ:

- Upośledzona zdolność rozpoznawania zagrożeń naturalnych
- Trudności w rozpoznawaniu nierówności terenu, korzeni lub zagrożeń ze strony dzikich zwierząt
- Niepewność co do właściwej reakcji na zagrożenia
- Zwiększony stres spowodowany obawami o bezpieczeństwo



KARTA 2: BARIERY FIZYCZNE

WYZWANIA ZWIĄZANE Z TERENEM:
- Nierówny teren pokryty wystającymi korzeniami i kamieniami
- Zbocza
- Trudności w poruszaniu się na wózkach inwalidzkich, chodzikach lub o laskach
- Trudności z utrzymaniem równowagi na kamienistym, śliskim, grząskim lub pochyłym podłożu
- Zwiększone ryzyko upadków i urazów

PROBLEMY ZWIĄZANE Z WYBOREM ŚCIEŻEK:
- Ścieżki zbyt wąskie dla urządzeń ułatwiających poruszanie się
- Niewłaściwe materiały nawierzchniowe (luźny żwir, błoto, itp.)
- Strome nachylenia przekraczające normy dostępności
- Brak wyznaczonych tras dostępnych dla osób niepełnosprawnych

PRZESZKODY FIZYCZNE:
- Powalone gałęzie lub konary blokujące ścieżki
- Wąskie mosty bez odpowiednich poręczy
- Strome podjazdy
- Naturalne bariery uniemożliwiające przejście

BRAK MIEJSC DO ODPOCZYNU:
- Niewystarczająca liczba ławek lub miejsc do siedzenia wzdłuż szlaków
- Duże odległości między miejscami rzeznaczonymi do odpoczynku
- Niewystarczająca ochrona przed warunkami atmosferycznymi

NIEODPOWIEDNIA INFRASTRUKTURA:
- Brak toalet
- Toalety pozbawione niezbędnych niedostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych
- Miejsca oferujące schronienie ulokowane w miejscach trudno dostępnych
- Parkingi bez wyznaczonych miejsc dla osób niepełnosprawnych
- Miejsca na odpoczynek ulokowane w miejscach trudno dostępnych



KARTA 3: WYZWANIA ZWIĄZANE Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ SPRZĘŻONĄ

ZŁOŻONE PROBLEMY Z NAWIGACJĄ:
- Połączone wyzwania natury poznawczej i fizycznej, tworzące złożone bariery
- Trudności zarówno ze zrozumieniem charakteru danego terenu, jak i poruszaniem się po nim
- Zwiększona dezorientacja spowodowana dużą liczbą wyzwań różnej natury
- Zwiększony stres i frustracja podczas poruszania się

PODWYŻSZONE RYZYKO:
- Wielość róznego rodzaju zagrożeń
- Ograniczenia fizyczne w połączeniu z trudnościami w rozpoznawaniu zagrożeń
- Ograniczona zdolność do odpowiedniego reagowania na zagrożenia
- Podwyższone prawdopodobieństwo wypadków

POTRZEBA POMOCY:
- Potrzeba ciągłego wsparcia w aspekcie fizycznym i poznawczym
- Ograniczona autonomia i niezależność
- Ograniczona spontaniczność (inhibicje)
- Ograniczenia izaspokojenia ndywidualnych potrzeb (np. preferowanego tempa marszu)

PROJEKTOWANIE UNIWERSALNE:
- Brak miejsc odpowiadających zarówno potrzebom fizycznym, jak i poznawczym
- Szerokość, powierzchnia i nachylenie szlaków nieodpowiednie dla urządzeń ułatwiających poruszanie się
- Brak jasnych oznakowań
- Bariery dla osób z niepełnosprawnościami sprzężonymi

ZMĘCZENIE:
- Zmęczenie zarówno fizyczne, jak i poznawcze
- Przytłaczające wymagania dotyczące fizyczneko pokonywania terenu i przetwarzania informacji
- Konieczność skrócenia czasu trwania spaceru i zmniejszenie przyjemności z doświadczeń
- Ograniczona zdolność do radzenia sobie z wieloma wyzwaniami jednocześnie

KARTA 4: EMPATIA

ĆWICZENIA ZE ZMIANY PERSPEKTYWY:

- Wyobraź sobie poruszanie się po lesie bez zmysłu wzroku
- Wyobraź sobie komunikację bez mowy i pisma
- Zastanów się, co w praktyce oznacza brak dostępu do różnych miejsc
- Zastanów się, co w praktyce oznacza utrata różnych zmysłów

REFLEKSJE DOTYCZĄCE LASU:

- Jak poruszałbyś po nierównych ścieżkach, mając ograniczoną sprawność ruchową?
- Jak niepokój mógłby wpłynąć na radość z przebywania w spokojnym otoczeniu?
- Jak zachowałbyś się w sytuacji, gdyby zapachy lasu okazałyby się dla ciebie zbyt przytłaczające?
- Co zrobiłbyś, gdybyś nie mogli samodzielnie poruszać się po lesie?

KLUCZOWE WNIOSKI:

- Niepełnosprawność kształtuje doświadczenia jednostki w sposób indywidualny dla każdej osoby.
- Bariery mają zarówno fizyczny, jak i psychologiczny charakter
- Kwestia dostępności dotyczy nie tylko spraw czysto praktycznych, ale i godności osoby
- Tworzenie inkluzywnego środowiska wymaga przemyślanego planowania i otpowiedniej interwencji w świat zastany

PODSTAWA EMPATII: ”Każdy specjalista ”AFP”, pragnący umożliwić osobom niepełnosprawnym spacery leśne, musi nie tylko strzorzyć ku temu odpowiednie warunki w terenie, ale także dostarczyć swoim podopiecznym odpowienich jasno dla nich zrozumiałych wskazówek i informacji”.



SEKCJA 2: KOMPETENCJE SPECJALISTY ”AFP”

INTRO

Specjalista ”AFP” pracujący z osobami niepełnosprawnymi, aby osiągnąć sukces, musi posiadać pełen zestaw kompetencji wyszczególnionych w naszym ”Kompasie”. Kompetencje te dotyczą nie tylko sfery umiejętności i wiedzy, ale także samoświadomości, osobistych doświadczeń oraz odpowiedniego stosunku do natury. W szczególności dotyczą także umiejętności dostosowywania praktyk facylitacyjnych do unikalnej dynamiki różnorodnych grup. Poniżej, bazując na modelu ”Kompasu”, omówimy kompetencje wymagane od specjalistów ”AFP” pracujących z osobami z różnego typu niepełnosprawnościami – fizyczną, umysłową/intelektualna i sprzężoną.

Niepełnosprawność umysłowa/intelektualna

W kontaktach z osobami z niepełnosprawnością intelektualną i umysłową specjaliści ”AFP” muszą wykazywać się zwiększoną wrażliwością na niuanse psychologiczne i emocjonalne. Kluczowe znaczenie ma tutaj północny kwadrant kompasu, który ospisuje sferę samoświadomości. Ponieważ już sama obecność specjalistów ”AFP?” ma istotny wpływ na doświadczenia uczestników spacerów, muszą oni już na wstępie dokładnie zanalizować swój własny stan psychiczny i emocjonalny. Chodzi przede wszystkim o rozpoznawanie wszelkich uprzedzeń lub stereotypów, które mogą negatywnie wpłynąć na facylitację grupową. Podstawę musi przy tym stanowić nie tylko pełna akceptacja osób z niepełnosprawnością umysłową/intelektualną, ale i zdolność do empatii.

Równie ważny jest kwadrant zachodni, w którym stosunek specjalisty ”AFP” do natury w dużym stopniu determinuje, czy specery, które przygotowuje i prowadzi, bedą miały terapeutyczny charakter: trudno nawiązać kontakt z przyrodą, jeśli osoba prowadzący spacer odnosi się do niej bez należnego respektu. Niezbędna jest także dogłębna wiedza na temat wpływu środowiska naturalnego na zdrowie psychiczne. Specjaliści ”AFP” powinni na przykład potrafić zidentyfikować elementy środowiska lasu, które mogą wpływać uczestników spaceru kojąco. Może to być choćby szelest liści, faktura kory drzew lub rytm śpiewu ptaków. Wiedza ta musi oczywiście iść w parze z umiejętnością interpretacji i dostosowania tych elementów do konkretnych potrzeb osób niepełnosprawnyhch, szczególnie tych cierpiących z powodu lęku, depresji lub innych problemów na tle psychicznym.

Kwadrant wschodni podkreśla znaczenie facylitacji grupowej, w ramach której specjaliści ”AFP” muszą stworzyć bezpieczną i integracyjną atmosferę. Wymaga to nie tylko obserwacji dynamiki grupy, ale także zrozumienia stanów emocjonalnych uczestników spaceru i zapewnienia każdemu z nich odpowiedniego wsparcia. Specjalisci muszą być przygotowani do zastosowania odpowiedniego stylu komunikacji: powinni używać jasnego i pełnego empatii języka, który buduje zaufanie. Zachęcanie do uważności i sensorycznego zaangażowania w kontakt z naturą może również pomóc uczestnikom spaceru osadzić się w chwili obecnej, co zazwyczaj łagodzi uczucie stresu i poczucie izolacji.



Kwadrant południowy ”Kompasu”, który koncentruje się na kompetencjach zwiazanych z osobistymi doświadczeniami jednostki, wchodzi do gry przede wszystkim wtedy, gdy specjaliści ”AFT” odwołują się do własnych przeżyć związanych z terapeutycznym działaniem natury. Dzielenie się historiami, które ilustrują korzyści dla zdrowia psychicznego wynikające z zanurzenia się w środowisku lasu, może zainspirować uczestników i stworzyć poczucie więzi. Należy jednak zawsze robić to z wrażliwością i szacunkiem dla doświadczeń życiowych uczestników spaceru, dbając o to, aby osobiste narracje nie przesłaniały ani nie podważały ich własnych perspektyw.

Niepełnosprawność fizyczna

W kwadrancie północnym kluczową rolę odgrywa samoświadomość. W przypadku osób z niepełnosprawnością fizyczną kompetencje specjalisty ”AFP” muszą wykraczać poza ułatwianie kontaktu z naturą i obejmować aktywne eliminowanie barier fizycznych. Z tego właśnie względu specjaliści muszą potrafić krytycznie ocenić swoje własne rozumienie zasady dostępności i inkluzywności. Oznacza to uznanie braków w swojej wiedzy, a coza tym idzie – uczestnictwo w odpowiednich szkoleniach czy studiowanie odpowiednich materiałów edukacyjnych. Bez świadomości własnych ograniczeń specjalista ”AFP” nie stworzy środowiska dostosowanego do potrzeb osób niepełnosprawnych fizycznie.

Kwadrant zachodni dotyczy umiejętności specjalisty ”AFP” w zakresie tworzenia atmosfery sprzyjającej zaistnieniu głębokiej więzi z naturą u uczestniow spaceru leśnego – pomimo ich fizycznej niepełnosprawności. Wymaga to kreatywnego podejścia, w którym specjaliści podkreślają wagę także tych z walorów natrury, które można doświadczyć za pomocą zmysłów innych niż wzrok. Chodzi na przykład o skupienie uwagi uczestników spaceru na zapachach lasu, odgłosach pobliskiego strumienia lub poczuciu na skórze promieni słonecznych prześwitujących przez drzewa. Wszystko to może sprzyjać poczuciu więzi. Rolą specjalisty ”AFP” jest tutaj zapewnienie, aby każdy uczestnik, niezależnie od sprawności fizycznej, mógł obcować z naturą w sposób, który jest zarówno przyjemny, jak i do pewnego stopnia terapełtyczny.



W kwadrancie południowym kluczowe znaczenie mają osobiste doświadczenia specjalisty ”AFP” i jego umiejętności praktyczne, w tym wypadku umiejętności organizacyjne. Kwestia ta obejmuje dobrze przemyślane planowanie, mające na celu zapewnienie odpowiedniego stopnia dostępności środowiska leśnego – od wyboru tras przystosowanych dla wózków inwalidzkich po samą modyfikację programu spaceru, wszystko należy dostosować do potrzeb uczestników spaceru o ograniczonej sprawności ruchowej. Specjaliści muszą również wykazać się pomysłowością, stosując odpowiednie narzędzia i techniki pracy. Przykładowo przygotują urządzenia wspomagające słyszenie dla uczestników z wadami słuchu lub mapy dotykowe dla osób z wadami wzroku. Kluczowe znaczenie mają elastyczność i gotowość do zmiany, ponieważ nieprzewidziane wyzwania – takie jak niekorzystne warunki pogodowe lub awarie sprzętu – mogą wymagać odpowiednich działań w terenie.

W kwadrancie wschodnim dotykamy problemu facylitacji grupowej. W przypadku specjalistów ”AFP” pracujących z osobami niepełnosprawnymi fizycznie wymaga szczególnego sposobu myślenia, bazującego na zasadzie inkluzywności. Specjaliści muszą być biegli w budowaniu poczucia wspólnoty wśród uczestników, dbając o to, aby osoby z niepełnosprawnością fizyczną czuły się w pełni zintegrowane i doceniane. Obejmuje to dostosowanie tempa zajęć do możliwości wszystkich uczestników, udzielanie jasnych i zrozumiałych instrukcji oraz zachęcanie członków grupy do wzajemnego wsparcia. Poprzez tworzenie atmosfery szacunku i współpracy specjaliści ”AFP” mogą pomóc uczestnikom w nawiązaniu znaczących relacji zarówno z naturą, jak i między sobą.

Podwójna niepełnosprawność

Pracując z osobami doświadczającymi zarówno niepełnosprawności umysłowej, jak i fizycznej, specjaliści ”AFP” muszą zastosować szerokie podejście, które łączy wszystkie kompetencje z wszystkich czterech kwadrantów ”Kompasu”. Samoświadomość staje się jeszcze bardziej istotna, ponieważ osoby pracujące z niepełnosprawnymi z tej grupy muszą radzić sobie ze złożonością zaspokajania wielorakich, często sprzecznych, potrzeb. Wymaga to wysiłek reguralnej autorefleksji i zaangażowanie w stały rozwój zawodowy.

Kwadrant południowy podkreśla znaczenie czerpania z różnorodnych doświadczeń osobistych, które pomogą zastosować odpowiednie strategie adaptacyjne w trakie spaceru. Specjaliści ”AFP” muszą potrafić przewidzieć i odpowiednio zareagować na cały szereg wyzwań – od zapewnienia odpowiedniego przygotowania lasu po rozpoznawanie zmian stanów emocjonalnych uczestników spaceru. Stworzenie dynamicznie wspierającgo środowisk dla wszystkich podopiecznych zależy od równowagi między proaktywnym planowaniem a zdolnością dostosowywania się do sytuacji.

W kwadrancie zachodnim sam głęboki osobisty stosunek specjalisty ”AFP” do natury może w pewien sposób pomóc uczestnikom spaceru po lesie pokonać ich ograniczenia o charakterze zarówno fizycznym, jak i psychicznym. Ułatwiając bogate sensorycznie i integracyjne doświadczenie ”zamurzenia” w lesie, specjaliści mogą pomóc uczestnikom w nawiązaniu kontaktu z naturą w sposób wykraczający poza ramy narzucone im przez ich własną niepełnosprawność. Może to przykładowo obejmować prowadzenie ćwiczeń uważności łączących delikatne ruchy z koncentracją uwagi na naturalnych dźwiękach lub fakturach. Ćwiczenia tego typu sprzyjają koncentracji na chwili obecnej i poczuciu więzi ze środowiskiem.

Kwadrant wschodni podkreśla znaczenie umiejetności integracyjnego facylitowania grupowego. Specjaliści ”AFP” muszą być zdolni do wyczucia wyjątkowej dynamiki, która pojawia się podczas pracy z osobami z niepełnosprawnością umysłową i fizyczną. Obejmuje to tworzenie wspierającego i elastycznego środowiska, w którym uczestnicy czują się dostrzeżeni, wysłuchani i docenieni. Zachęcanie do wzajemnego wsparcia i współpracy może również wzmocnić poczucie spójności i wzajemnego zrozumienia w grupie.

Wzajemne powiązania kompetencji

W każdym przypadku ważne jest, aby dostrzec dynamiczną wzajemną zależność między kompetencjami opisanymi w ”Kompasie”. Świadomość siebie wpływa na to, w jaki sposób specjaliści ”AFP” czerpią z osobistych doświadczeń, a głęboka więź z naturą kształtuje z kolei ich podejście do metod facylitacji grupowej. Ta wzajemna zależność zapewnia, że specjaliści powinni budować w sobie zrównoważony zestaw rozmaitych rodzajów wiedzy, umiejętności i postaw, który ostatecznie określi ich zdolność do zaspokajania wyjątkowych potrzeb osób z niepełnosprawnościami.

Dzięki przyjęciu takiego holistycznego i integracyjnego modelu specjaliści ”AFP” rozwiną kompetencje niezbędne do przygotowywania i prowadzenia spacerów leśnych dla wszystkich – także osób niepełnosprawnych. Poprzez autorefleksję, zdolność adaptacji i zaangażowanie specjaliści ”AFP” mogą wzmacniać pozycję osób z róznego typu niepełnosprawnościami, umożliwiając im kontakt z naturą w transformujący i znaczący sposób, sprzyjający poczuciu przynależności, zbudowania odporności psych-fizycznej i wzmocnienia dobrego samopoczucia.





ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE (”JA”) – KWADRANT PÓŁNOCNY

Ta dziedzina koncentruje się na zdolnościach introspekcyjnych i dojrzałości emocjonalnej specjalisty ”AFP”. Obejmuje świadomość własnego świata wewnętrznego i tego, jak osobowość specjalisty przejawia się w stylu jego pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Kompetencje w tym kwadrancie stanowią podstawę integralności osobowościowej i oraz postawy etycznej każdego specjalisty ”AFP”.

Kluczowe kompetencje obejmują:

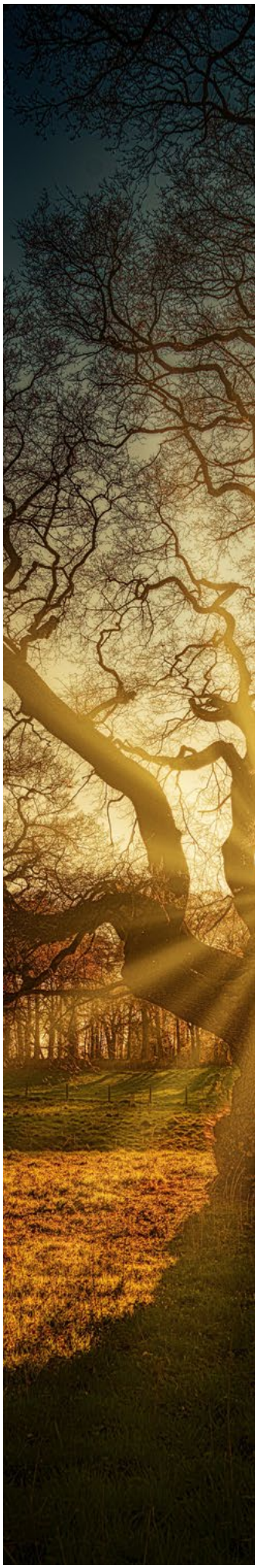
- **Pewność siebie**
  Pewność własnych umiejętności w zakresie tworzenia bezpiecznych, integracyjnych i znaczących doświadczeń opartych na ”zanurzeniu” w naturze dla uczestników o zróżnicowanych potrzebach.
- **Zdolność do samokrytyki**
  Umiejętność krytycznej oceny swoich działań, uprzedzeń i założeń w sposób konstruktywny i sprzyjający ciągłemu rozwojowi i doskonaleniu zawodowemu.

PRAKTYKI – KWADRANT POŁUDNIOWY

Ta dziedzina obejmuje praktyczne i proceduralne kompetencje wymagane do projektowania, przygotowywania i spacerów leśnych, charakteryzujących się wysokim stopniem adaptacyjności. Odzwierciedla ona zdolność praktyka do przekształcania wiedzy, umiejętnosci i postawy w konkretne działania, które zapewnią niepełnosprawnym sposobność bezpiecznego – fizycznie i psychicznie – doświadczenia kontaktu z naturą.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- **Umiejętności planowania i przygotowania**
  Umiejętność metodycznego organizowania integracyjnych sesji ”zanurzenia” w naturze, wymagająca choćby wybierania odpowiednich lokalizacji, materiałów czy protokołów bezpieczeństwa, dostosowanych do potrzeb uczestników z niepełnosprawnościami.
- **Podejmowanie decyzji w oparciu o doświadczenie**
  Wykorzystywanie wcześniejszych doświadczeń w zakresie facylitacji grupowej do podejmowania decyzji w czasie rzeczywistym oraz przewidywanie potrzeb i reakcji poszczególnych użytkowników spaceru.
- **Elastyczność i szybkość reakcji**
  Umiejętność dostosowywania planów, tempa lub metod pracy w odpowiedzi na np. pojawiające się zmiany warunków atmosferycznych, opinie uczestników lub nieprzewidziane przeszkody.
- **Zarządzanie zasobami**
  Skuteczna koordynacja wyboru lokacji, narzędzi i materiałów oraz wsparcia innyh osób w celu zapewnienia dostępności, komfortu i bezpieczeństwa spaceru.
- **Zarzadzanie problemem dostępności**
  Znajomość i implementacja dostosowań infrastrukturalnych i proceduralnych, które uwzględniają różne zdolności fizyczne, sensoryczne lub poznawcze wszystkich uczestników spaceru.
- **Świadomość bezpieczeństwa i zarządzanie ryzykiem**
  Przewidywanie, ocena i ograniczanie ryzyka środowiskowego i interpersonalnego w celu zapewnienia dobrego samopoczucia uczestnikom spaceru.
- **Korzystanie z narzędzi i technologii adaptacyjnych**
  Biegłość w korzystaniu z urządzeń wspomagających i formatów dostępnych dla osób niepełnosprawnych, takich jak mapy dotykowe, urządzenia ułatwiające mobilność czy alternatywne narzędzia komunikacyjne.
- **Projektowanie uniwersalne**
  Tworzenie spacerów leśnych o walorach terapeutycznych, z myślą o wszystkich bez wyjatku jego uczestnikach.
- **Planowanie awaryjne i elastyczność w sytuacjach stresowych**
  Gotowość na nieprzewidziane zakłócenia przebiegu spaceru oraz spokojna i kreatywna reakcja na zmieniające się okoliczności.
- **Rozłożenie czasu i energii**
  Strukturyzowanie spaceru w celu zrównoważenia elementów stymulacji i odpoczynku, zapewniające trwałe zaangażowanie jego uczestników bez zmęczenia.
- **Ocena środowiska**
  Ocena i modyfikacja naturalnego otoczenia w celu optymalizacji bezpieczeństwa, łatwości poruszania się i bogactwa wrażeń sensorycznych.
- **Wzmocnienie poprzez praktykę**
  Ułatwianie działań wspierających autonomię, sprawczość i godność uczestników spaceru, umożliwiających im obcowanie z naturą na własnych warunkach.



NATURA – KWADRANT ZACHODNI

Ten kwadrant kładzie nacisk na wiedzę ekologicznej specjalisty ”AFP” oraz jego zdolność do budowania znaczących, wielozmysłowych relacji między uczestnikami spaceru a światem przyrody. Kompetencje w tej dziedzinie obejmują interpretację środowiska w taki sposób, aby – po odpowiednich interwencjach – stało się ono dostępne i wywoływało pozytywny emocjonalny oddźwięk. Specjalista staje się facylitatorem terapeutycznego potencjału przyrody, tworząc i prowadząc specery leśne, podczas których doświadczenie ”zanurzenia” w naturze ma charakter integralny, wzmacniając psychofizyczną kondycję uczestników spaceru oraz ich relacje społeczne. Kluczowe kompetencje obejmują:

- **Głębokie osobiste połączenie z naturą**
  Głęboka więź ze środowiskiem naturalnym, która wpływa na zdolności przywódcze specjalisty ”AFP”, ale tekże na jego pewność siebie i zdolność do koncentracji.
- **Znajomość ekologii**
  Dobra znajomość ekosystemów, bioróżnorodności czy sezonowych zmian w przyrodzie przy jednoczesnej umiejętności przekazywania wiedzy w sposób zrozumiały i angażujący.
- **Umiejętności interpretacyjne**
  Umiejętność przekładania zjawisk naturalnych – takich jak śpiew ptaków, wzory świetlne czy faktura lasu – na znaczące doświadczenia poprzez użycie odpowiedniej metafory i narracji lub ćwiczenia eksploracji zmysłowej.
- **Facylitacja bogata w doznania sensoryczne**
  Projektowanie doświadczeń opartych na zapachu, dźwięku, dotyku czy świadomości ciała dla osob niepełnosprawnych.
- **Terapeutyczne wykorzystanie elementów natury**
  Rozpoznawanie i wykorzystywanie określonych bodźców środowiskowych – takich jak wiatr, śpiew ptaków lub ruch koron drzew – ze względu na ich działanie uspokajające.
- **Kreatywność w kontakcie z naturą**
  Dostosowywanie metod i wymyślanie nowych strategii, aby pomóc uczestnikom spaceru w angażowaniu się w środwisko lasu w kreatywny i spersonalizowany sposób.
- **Dbałość o środowisko**
  Kształtowanie w uczestnikach spaceru szacunku i troski wobec świata przyrody, przy jednoczesnej zachęcie do rozwijania własnych etycznych relacji z naturą.
- **Uważność w otoczeniu przyrody**
  Ułatwianie wyciszenia, skupienia zmysłów i zdolności do kontemplacji, które wspierają regulację emocjonalną i głębię doświadczeń.
- **Inkluzywność w interpretacji przyrody**
  Umiejetność przekonania uczestników spaceru, że wiedza na temat ekologii jest dostępne dla wszystkich, także dla osób niepełnosprawnych umysłowo.
- **Zdolność do wywoływania zachwytu i ciekawości**
  Tworzenie okazji do zachwytu i odkryć poprzez subtelne wskazywanie na zwykle pomijane aspekty natury.
- **Natura jako współprowadzący**
  Traktowanie środowiska naturalnego nie tylko jako tła, ale jako aktywnego ”partnera” uczestników spaceru leśnego, kształtującego charaker całego procesu.



GRUPA – KWADRANT WSCHODNI

Ten kwadrant koncentruje się na umiejętnościach specjalisty ”AFP” w zakresie facylitacji procesów zachodzących w grupie. Kładzie nacisk na inteligencję relacyjną, zdolność dostosowania się do dynamiki grupy oraz tworzenie środowiska, w którym wszyscy uczestnicy spaceru – niezależnie od swoich umiejętności – czują się mile widziani, szanowani i wzmocnieni. Dzięki odpowiedniej facylitacji spacer po lesie staje się nie tylko osobistą podróżą, ale także wspólnym doświadczeniem.

Kluczowe kompetencje obejmują:



- **Zrozumienie potrzeb indywidualnych i grupowych**
  Umiejętność rozpoznawania i wrażliwego reagowania na fizyczne, emocjonalne, poznawcze i sensoryczne potrzeby poszczególnych uczestników uczestników spaceru podczas całej jeo sesji.
- **Komunikacja integracyjna**
  Używanie jasnego, pełnego szacunku i przystępnego języka – mówionego, wizualnego lub dotykowego – dostosowanego do stylów komunikacji i poziomu zrozumienia wszystkich uczestników.
- **Zapewnienie bezpieczeństwa psychicznego**
  Tworzenie atmosfery grupowej, w której wrażliwość spotyka się z szacunkiem, a uczestnicy spaceru po lesie czują się bezpiecznie, mogą angażować się, dzielić się swoimi opiniami lub milczeć bez obawy o ocenę.
- **Obserwacja i dostosowanie**
  Odczytywanie sygnałów werbalnych i niewerbalnych, wyczuwanie zmian w energii grupy lub samopoczuciu poszczególnych osób i odpowiednie dostosowywanie facylitacji.
- **Empatia relacyjna i inteligencja emocjonalna**
  Okazywanie szczerego zainteresowania, wrażliwości i odpowiedniej reaktywności emocjonalnej w interakcjach międzyludzkich.
- **Dostosowanie facylitacji do składu grupy**
  Modyfikowanie działań, tonu i struktury spaceru w oparciu o specyficzną dynamikę, możliwości i preferencje każdej grupy.
- **Świadomość tempa i rytmu grupy**
  Zarządzanie tempem zaangażowania w spacer w celu utrzymania równowagi między stymulacją a odpoczynkiem, zapewniając w ten sposób integrację grupy i trwałą uwagę.
- **Zapobieganie konfliktom i rozwiązywanie konfliktów**
  Rozwiązywanie napięć lub nieporozumień w sposób jasny, spokojny i sprawiedliwy, aby zachować spójność grupy i bezpieczeństwo emocjonalne.
- **Zachęcanie do wzajemnego wsparcia**
  Wspieranie relacji opartych na wzajemnej pomocy, wspólnej refleksji i współpracy.
- **Tworzenie wspólnego znaczenia**
  Prowadzenie grupy przez proces wspólnego przetwarzania doświadczeń i współtworzenia znaczenia poprzez dialog, rytuały lub refleksję.
- **Dostępność w warunkach grupowych**
  Projektowanie i moderowanie interakcji grupowych, które uwzględniają różnorodne potrzeby uczestników, w tym te związane z mobilnością, komunikacją i przetwarzaniem poznawczym.
- **Wzmocnienie głosu uczestników**
  Aktywne zachęcanie wszystkich członków grupy, w tym osób o ograniczonych zdolnościach ekspresji językowej lub pewności siebie, do wyrażania własnej osobowości, przekazywania informacji zwrotnych i podejmowania decyzji.

PRÓBA SAMOOCENY: PYTANIA POMOCNICZE

Poniżej – na mapie kompetencjii w skali od 1 (nie zgadzam się) do 10 (zdecydowanie zgadzam się) – możesz ustalić swoją aktualną pozycję w odniesieniu do każdej z określonych kompetencji. Samoocena zapewni ci kompleksowy przegląd, umożliwiający określenie, które kompetencje wymagają dalszego zainwestowania czasu i wysiłku intelektualnego. Na podstawie tej oceny sformułuj spersonalizowaną strategię mającą na celu pogłębienie zrozumienia każdej kompetencji i ustal priorytety, które najskuteczniej uzupełnią indywidualną ścieżkę nauki.

Oto kompleksowa, gotowa do użycia lista pytań do samooceny – każde z nich odnosi się do konkretnej kompetencji związanej z organizowaniem spacerów leśnych dla osób niepełnosprawnych. Pytania zostały sformułowane w taki sposób, aby pomóc czytelnikom ocenić ich aktualne możliwości.







ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE (”JA”) – KWADRANT PÓŁNOCNY

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Pewność siebie: Czy jesteś zdolny do bezpiecznego i sensownego prowadzenia różnorodnych grup w środowisku naturalnym, nawet w przypadku pojawienia się wyzwań lub nieoczekiwanych sytuacji?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zdolność do samokrytyki: Czy jesteś zdolny do szczerej refleksji nad swoimi działaniami i decyzjami – uznając zarówno sukcesy, jak i błędy – oraz wykorzystania tych refleksji do rozwoju jako spacjalista”AFP”	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Uznanie osobistych ograniczeń i mocnych stron: Czy rozumiesz znaczenie swoich mocnych stron i ograniczeń oraz czy czujęsz się swobodnie prosząc o wsparcie, delegując zadania lub dostosowując swoją rolę w razie potrzeby?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Regulacja emocjonalna: Czy potrafisz zachować równowagę emocjonalną i skupienie – zwłaszcza w sytuacjach stresowych, konfliktowych lub w trudnej sytuacji – aby zapewnić uczestnikom spaceru stabilne wsparcie?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Empatia wobec osób niepełnosprawnych: Czy podchodzisz do osób niepełnosprawnych z empatią i szacunkiem?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Świadomość uprzedzeń i ich ograniczanie: Czy jesteś świadomy wszelkich uprzedzeń lub założeń dotyczących niepełnosprawności i czy podejmujesz działania, aby je kwestionować i zmieniać w swoim języku i zachowaniu?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Autentyczność: Czy twoje działania i słowa odzwierciedlają twoje wewnętrzne wartości i czy zachowujesz się w sposób uczciwy i szczery, pomagając uczestnikom spaceru czuć się bezpiecznie?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zaangażowanie w wartości integracyjne: Czy aktywnie realizujesz wartości integracyjne w swoim facylitowaniu – dbając o to, aby równość, godność i zasada dostępności były obecne nie tylko w tym, co mówisz ale także w tym, jak prowadzisz zajęcia?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Otwartość na informacje zwrotne i uczenie się przez całe życie: Czy z zadowoleniem przyjmujesz konstruktywne opinie od innych i pozostajesz otwarty na ciągłą naukę i zmiany, nawet jeśli podważają one twoje dotychczasowe nawyki lub przekonania?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Jasność intencji: Czy masz jasność co do tego, dlaczego prowadzisz spacery po lesie – zarówno osobiście, jak i zawodowo – i czy zastanawiasz się nad tym, jak twoje motywacje wpływają na wrażenia uczestników?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Elastyczność sposobu myślenia: Czy jesteś gotów zmienić swoje plany, gdy grupa potrzebuje zmienić kierunek spaceru, nawet jeśli jest to sprzeczne z twoimi początkowymi oczekiwaniami?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRAKTYKI – KWADRANT POŁUDNIOWY

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Umiejętności planowania i przygotowania: Czy potrafisz zarządzać złożonym zadaniem, jakim jest organizacja spacerów po lesie dla osób z niepełnosprawnością umysłową i/lub fizyczną, biorąc pod uwagę, że wymaga to wyboru odpowiednich miejsc w przyrodzie, przygotowania materiałów w przystępnych formatach, uzyskania niezbędnych zezwoleń oraz wdrożenia protokołów bezpieczeństwa dostosowanych do indywidualnych potrzeb uczestników?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Podejmowanie decyzji w oparciu o doświadczenie: Czy potrafisz skutecznie wykorzystać swoje dotychczasowe doświadczenie w prowadzeniu spacerów leśnych, aby przewidywać potencjalne wyzwania, zrozumieć dynamikę różnych grup uczestników i podejmować trafne decyzje w danej chwili?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Elastyczność i zdolność reagowania: Czy czujsz się pewnie, jeśli chodzi o dostosowywanie przebiegu sesji – np. modyfikowanie ćwiczeń lub zmianę trasy spaceru – w zależności od poziomu energii uczestników, warunków pogodowych lub nieoczekiwanych problemów z dostępnością?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zarządzanie zasobami: Czy posiadasz umiejętności organizowania i koordynowania wszystkich niezbędnych zasobów – w tym urządzeń wspomagających, materiałów w alternatywnych formatach i personelu pomocniczego – aby zapewnić wszystkim uczestnikom poczucie bezpieczeństwa, integracji i wsparcia podczas spaceru?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Logistyka dostępności: Czy posiadasz wiedzę i umiejętności niezbędne do identyfikowania i wdrażania rozwiązań ułatwiających dostępność, takich jak wybór tras bez barier, zapewnienie środków transportu lub stworzenie alternatywnych ścieżek komunikacji dla uczestników o różnych umiejętnościach?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Świadomość bezpieczeństwa i zarządzanie ryzykiem: Czy jesteś przygotowany do oceny ryzyka związanego z bezpieczeństwem – takiego jak nierówny teren, nagłe zachowania lub reakcje alergiczne – przy jednoczesnym zachowaniu spokoju i zapewnieniu wszystkim uczestnikom poczucia bezpieczeństwa?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Korzystanie z narzędzi i technologii adaptacyjnych: Czy wiesz jak i kiedy używać narzędzi pomocniczych – takich jak pomoce wizualne, audioprzewodniki lub materiały sensoryczne – aby zwiększyć dostępność i zapewnić każdemu uczestnikowi spaceru możliwość znaczącego doświadczenia środowiska leśnego?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Projektowanie działań integracyjnych: Czy potrafisz zaprojektować i poprowadzić zajęcia na łonie natury, które angażują wiele zmysłów i można je dostosować do różnych poziomów umiejętności, zainteresowań i stylu komunikacji?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Planowanie awaryjne i elastyczność w sytuacjach stresowych: Czy jesteś przygotowany na nieoczekiwane zakłócenia, takie jak nagła zmiana pogody, opóźnienia w transporcie lub kryzysy emocjonalne wśród uczestników, i czy masz alternatywne plany i kreatywne rozwiązania?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Rozłożenie czasu i energii: Czy planujsz sesje z odpowiednim rozłożeniem czasu – równoważąc aktywne i spokojne momenty – aby zapewnić uczestnikom zaangażowanie bez przeciążenia lub zmęczenia?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRAKTYKI – KWADRANT POŁUDNIOWY

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Gotowość środowiska: Czy potrafisz ocenić fizyczne i sensoryczne właściwości naturalnego terenu i wprowadzić niezbędne zmiany – takie jak przygotowanie stref ciszy, przeprowadzenie uczestników przez doświadczenia dotykowe lub usunięcie przeszkód z tras – aby zapewnić gotowość i bezpieczeństwo?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wzmocnienie pozycji poprzez praktykę: Czy projektujsz spacery po lesie w sposób, który wspiera poczucie sprawczości każdego uczestnika – zachęcając do dokonywania wyborów, wyrażania siebie i niezależności – przy jednoczesnym poszanowaniu ich tempa i preferencji?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NATURA – KWADRANT ZACHODNI

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Głębokie osobiste połączenie z naturą: Czy czujesz głęboką, osobistą więź z naturalnym środowiskiem – taką, która daje poczucie stabilności, karmi intuicję i wspiera zdolność do bycia obecnym i pewnym siebie podczas prowadzenia innych przez naturę?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wiedza ekologiczna: Czy potrafisz rozpoznać i zrozumieć dynamikę ekologiczną obszarów, po których prowadzisz wycieczki – w tym zmiany sezonowe, rodzime gatunki i relacje między ekosystemami – oraz wyjaśnić je w sposób jasny, zrozumiały i angażujący dla różnych uczestników?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Umiejętności interpretacyjne: Czy czujesz się pewnie, przekładając subtelne elementy świata przyrody na znaczące historie, metafory lub doznania sensoryczne, które pomagają uczestnikom spacerów po lesie nawiązać emocjonalną i wyobrażeniową więź z otoczeniem?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Facylitacja bogata w doznania sensoryczne: Czy projektujesz zajęcia oparte na kontakcie z naturą, które angażują różne zmysły – w tym dotyk, słuch, węch i ruch ciała – tak, aby osoby z zaburzeniami sensorycznymi lub ruchowymi mogły w pełni uczestniczyć i czuć się włączone?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Terapeutyczne wykorzystanie elementów natury Czy jesteś świadomy terapeutycznych właściwości środowiska naturalnego i czy wiesz, jak wykorzystać takie elementy, jak np. śpiew ptaków, szum wody lub delikatny wiatr, aby wspierać regulację emocjonalną i dobre samopoczucie uczestników spaceru po lesie?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kreatywność w kontakcie z naturą: Czy potrafisz kreatywnie dostosować zajęcia – lub wymyślić nowe aktywności na miejscu – które pomagają uczestnikom spaceru wchodzić w interakcję z naturą w sposób osobisty i znaczący, zwłaszcza gdy standardowe metody nie odpowiadają ich potrzebom?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NATURA – KWADRANT ZACHODNI

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Dbałość o środowisko: Czy poprzez swoje działania i słowa konsekwentnie okazujesz szacunek dla świata przyrody i czy zachęcasz uczestników spaceru do odkrywania własnych wartości i obowiązków wobec natury?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Uważność w otoczeniu przyrody: Czy tworzysz przestrzeń dla świadomej obecności w naturze – zachęcając uczestników spaceru do zwolnienia tempa, wsłuchania się w zmysły i dostrzegania drobnych szczegółów jako sposobu na uspokojenie umysłu i pogłębienie więzi z otoczeniem?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Inkluzywność w interpretacji przyrody: Czy dbasz o to, aby opowiadać historie i udzielać wyjaśnień dotyczących przyrody w sposób pełen szacunku, łatwy do zrozumienia i dostosowany do osób o różnych stylach uczenia się, zdolnościach poznawczych i perspektywach kulturowych?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zdolność do budzenia zachwytu i ciekawości: Czy kierujsz uwagę uczestników spaceru na zaskakujące, piękne lub rzadko zauważane elementy przyrody – takie jak kształt opadłego liścia lub rytm śpiewu ptaków – aby rozbudzić w nich ciekawość i zachwyt?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Natura jako współprowadzący: Czy traktujesz las nie tylko jako scenerię, ale jako żywego współprowadzącego – pozwalając, aby teren, pogoda i zjawiska naturalne wpływały na tempo, ton i kierunek spaceru?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GRUPA – KWADRANT WSCHODNI

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Zrozumienie potrzeb indywidualnych i grupowych: Czy potrafisz rozpoznać różnorodne potrzeby każdego uczestnika spaceru – fizyczne, emocjonalne, sensoryczne lub poznawcze – i odpowiednio reagować z empatią oraz dostosowywać się podczas spaceru po lesie?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Komunikacja integracyjna: Czy stosujesz metody komunikacji (werbalne, wizualne, dotykowe lub alternatywne formy) dostosowane do różnych poziomów zrozumienia, kontekstów kulturowych i preferencji komunikacyjnych uczestników spaceru?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zapewnienie bezpieczeństwa psychicznego: Czy tworzysz atmosferę, w której uczestnicy spaceru czują się bezpieczni emocjonalnie – i mogą swobodnie mówić, uczestniczyć lub milczeć – bez obawy o ocenę lub presję?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Obserwacja i dostosowanie: Czy zwracasz uwagę na zmiany w mowie ciała, tonie głosu lub energii uczestników spaceru i czy potrafisz dostosować styl facylitacji w odpowiedzi na to, co obserwujesz?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GRUPA – KWADRANT WSCHODNI

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Dostosowanie facylitacji do składu grupy: *Czy potrafisz dostosować strukturę, tempo i ton spaceru do składu grupy – jej potrzeb, poziomu energii i dynamiki interpersonalnej?*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Świadomość tempa i rytmu grupy: *Czy świadomie zarządzasz rytmem sesji – równoważąc aktywne i spokojne momenty – tak, aby uczestnicy pozostali zaangażowani, nie będąc nadmiernie pobudzeni ani zmęczeni?*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zapobieganie konfliktom i rozwiązywanie konfliktów: *Czy potrafisz rozpoznać wczesne oznaki napięcia lub konfliktu i reagować spokojnie i sprawiedliwie, zachowując atmosferę szacunku i bezpieczeństwa emocjonalnego w grupie?*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zachęcanie do wzajemnego wsparcia: *Czy zachęcasz uczestników spaceru do wzajemnego wspierania się – poprzez dzielenie się spostrzeżeniami, oferowanie pomocy lub angażowanie się w refleksję grupową – tak aby mogło się rozwinąć poczucie wspólnoty?*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tworzenie wspólnego znaczenia: *Czy stwarzasz grupie okazje do wspólnej refleksji i budowania wspólnego znaczenia – poprzez rozmowę, ciszę, symboliczne działania lub rytuały kończące spotkanie?*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dostępność w grupach: *Czy w trakcie spaceru zwracasz uwagę na kwestię "dostępności" w interakcjach grupowych – zapewniając, że każdy może wnieść swój wkład w sposób, który mu odpowiada?*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wzmocnienie głosu uczestników: *Czy tworzysz przestrzeń, w której każdy może wyrazić swoje zdanie – zachęcając do dokonywania wyborów, oferując alternatywne sposoby wyrażania opinii i wspierając osoby mniej pewne siebie lub mające ograniczone umiejętności werbalne?*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



SEKCJA 3: STRATEGIE PRAKTYCZNE

INTRO

Czego nauczysz się w tej sekcji:

- Wiedza teoretyczna: zrozumienie znaczenia spacerów leśnych dla osób z niepełnosprawnościami.
- Praktyczne zastosowania: metody skutecznego organizownia spacerów leśnych, które należy wziąć pod uwagę, aby zapewnić osobom z różnego rodzaju niepełnosprawnościami wartościowe doświadczenia kontaktu z naturą. Na podstawie szczegółowego studium przypadku z Polski.

Refleksja: Poświęcić chwilę na zastanowienie się nad swoimi celami edukacyjnymi na tym etapie własnej pracy. Czy koncentrujesz się jedynie na teorii spacerów leśnych organizowanych dla osób niepełnosprawnych, ich praktyce, czy też na obu tych aspektach?

W tej sekcji omówione zostaną następujące kompetencje:

- Dostosowywanie poszczególnych etapów spacerów leśnych do
- wymagań osób z niepełnosprawnością
- Ułatwianie im doświadczeń sensorycznych (pomimo barier komunikacyjnych)
- Projektowanie ustrukturyzowanych, ale elastycznych doświadczeń związanych z kontaktem z naturą
- Rozwijanie u specjalistów ”AFP” empatii i odpowiednich metod wsparcia

Podział czasu: Warto przeznaczyć około godziny na zapoznanie się z materiałami i ćwiczeniami w tej części pracy.

W roku 2024, w ramach projektu ”Dostępny las”, podopieczni stowarzyszenia ”Słyszę Serce” mieli okazję wziąć udział w serii spacerów leśnych. Sześć osób z różnymi rodzajami niepełnosprawności – w towarzystwie przewodnika leśnego, asystenta, eksperta grupowego oraz osoby odpowiedzialnej za pomoc w obsłudze wózków inwalidzkich. Uczestnicy z niepełnosprawnościami – zmagało się z wyzwaniami związanymi z niepełnosprawnością fizyczną i umysłową/intelektualną. Trzech z sześciu uczestników poruszało się na wózkach inwalidzkich i było uzależnionych od urządzeń ułatwiających poruszanie się po terenie leśnym, a pozostała trójka była w stanie poruszać się samodzielnie, choć z pewnymi ograniczeniami. Każdy z uczestników spaceru, pomimo zaistniałych wyzwań, skorzystał z okazji, aby podczas przechadzki po lesie nawiązać kontakt z naturą.

Niepełnosprawności obserowowalne w ramach tej grupy były wielowymiarowe i obejmowały między innymi znaczne upośledzenie mowy, funkcji intelektualnych i zdolności motorycznych. Komunikacja w grupie charakteryzowała się niewyraźną mową, ograniczonym słownictwem i ogólną zależnością od krótkich, prostych komunikatów. Jeden z uczestników spaceru, przykładowo, potrafił odpowiadać tylko ”tak” lub ”nie”. Ich zdolności intelektualne były podobnie ograniczone – spacerowicze byli w stanie zrozumieć jedynie proste i zwięzłe instrukcje. Zrozumienie materiałów pisemnych również stanowiło poważne wyzwanie. Podczas gdy niektórzy z członków grupy radzili sobie z wydrukowanymi sformułowaniami, jedna osoba nie była w stanie zrozumieć absolutnie żadnego tekstu. Trudności te pokazały złożony charakter niepełnosprawności uczestników spaceru i stworzyły tym samym poważne wyzwania dla organizatorów.

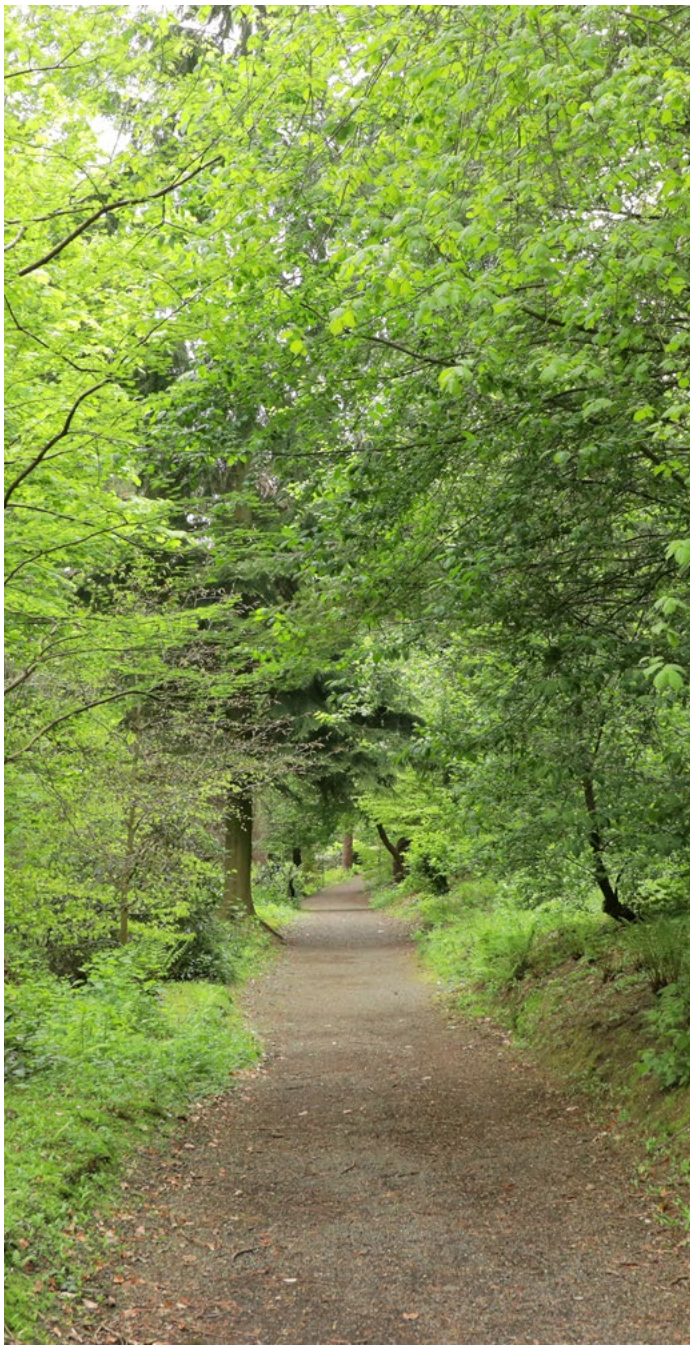
W tym celu do przedsięwzięcia włączyli się asystenci i eksperci grupowi. Asystenci zapewniali niezbędne wsparcie, dbając o zaspokojenie potrzeb fizycznych uczestników, natomiast eksperci grupowi skupiali się na stworzeniu integracyjnego i znaczącego doświadczenia, mając na uwadze ograniczone zdolności poznawcze uczestników. Następnie grupa wyruszyła wspólnie w spacer po lesie i dzięki starannie skoordynowanemu wsparciu oraz ogromnej determinacji udało jej się pokonać przeszkody. Wycieczka okazała się wzbogacającym doświadczeniem dla wszystkich uczestników.

Seria spacerów odbyła się w Lesie Łagiewnickim w Łodzi (Polska). Położony na obrzeżach miasta, Las Łagiewnicki to jeden z największych lasów miejskich w Europie. Chociaż nie wyróżnia się szczególną różnorodnością biologiczną, oferuje znakomitą przestrzeń do rekreacji i kontaktów z naturą. Znajdziemy tu m.in. duże stawy, liczne szlaki turystyczne i fragmenty gęstego lasu. Główną arterią Łagiewnik jest relatywnie szeroka asfaltowa droga leśna, od której odchodzą liczne wąskie ścieżki. Prowadzi przez serce lasu – aż do starego klasztoru, stawów i spokojnej polany graniczącej z maleńkim potokiem. W pobliżu, nad stawami, znajdziemy ławki i stoły piknikowe, które pozwalaja piechurom na chwilę odpoczynku, regeneracji sił i refleksji. W tej częsci lasu znajduje się ponad to zajezdnia autobusowa i niewielki parking, co sprawia, że las jest potencjalnie dostępny dla wielu grup odwiedzających.

ETAPY SPACERÓW

Podczas organizowania zajęć na łonie natury dla osób z niepełnosprawnością fizyczną i/lub umysłową/intelektualną należy pamiętać, że uczestnicy, którzy wezmą udział tylko w jednym spacerze, i ci, którzy zaangażują się w całą serię spacerów przez kilka sezonów, doświadczą zapewne natury w inny sposób – ci drudzy będą przecież mieli okazję powrócić we te same miejsca kilka razy w ciągu roku. Te dwie formy uczestnictwa można określić jako ”krótkoterminowe” i ”długoterminowe” spacery po lesie. Obie oferują cenne doświadczenia. Różnią się jednak nie tylko głębokością więzi, jakie udaje się w ich trakcie nawiązać z naturą, ale także stopniem znajomości otoczenia i opiekunów, a co za tym idzie – stopniem komfortu, jaki uczestnicy mogą rozwinąć w stosunku do środowiska i samego procesu przewodnictwa.

W naszym projekcie ”Dostępny las” uczestnicy, którzy wzięli udział w kilku spacerach leśnych w różnych porach roku, wykazywali wyższy poziom pewności siebie i zaangażowania. Z każdą sesją czuli się coraz swobodniej, sami zaczęli rozpoznawać ścieżki i szybciej dostosowywali się do rytmu lasu. Pozwoliło im to nawiązać silniejsze relacje zarówno z otaczającą ich przyrodą, jak i opiekunami. Co więcej, ich rosnący entuzjazm często stanowił delikatną zachętę dla osób uczestniczących w spacerach po raz pierwszy, pokazując, że poziom komfortu i zaangażowania mogą się pogłębiać z każdym kolejnym spacerem. Poniższej przedstawiamy dwa przykłady z naszego projektu: spacer letni, ilustrujący wycieczkę ”krótkoterminową” oraz spacer jesienny pokazujący doświadczenia grupy uczestniczącej w spacerze ”długoterminowym”. Każda wycieczka



została zorganizowana zgodnie z czterosetapowym uniwersalnym modelem spaceru po lesie, opracowanym w ramach naszego projektu. Format ten, jak pokażemy, ustanawia znakomite ramy praktyczne do planowania specerów w lesie.

LATO. SPACER KRÓTKOTERMINOWY



1. Pierwszą fazę naszego letniego spaceru po lesie – tzw. **"fazę połączenia"** – otworzył moment zebrania się jego uczestników w spokojnym, zacienionym miejscu przy wejściu do lasu. Rozpoczęto od powitania wszystkich i przedstawienia w możliwie najprostszy sposób ogólnej koncepcji (zasad) rozpoczynanego właśnie spaceru leśnego. Chociaż atmosfera była spokojna, wśród uczestników – z których wielu brało udział w takiej formie aktywności na świerzym powietrzu po raz pierwszy – dało się zauważyć pewne obawy i ogólną nerwowość.



Przewodniczka terapii leśnej przedstawiła również siebie i swoich asystentów, wyjaśniając ich rolę w zapewnieniu wszystkim bezpieczeństwa i dostarczeniu przyjemnych doświadczeń. Przedstawiła ponad to generalną strukturę spaceru, szkicowo opisując jego kolejne cztery etapy. Było to szczególnie istotne z racji faktu, że w grupie znalazły się oczywiście osoby, które czują się bardziej komfortowo, wiedząc, czego mogą się spodziewać. Wyraźnie wyjaśniono, że tempo spaceru będzie spokojne i dostosowane do możliwości jego uczestników, a każdy będzie mógł poruszać się w tempie, które jest dla niego wygodne.

Głównym wyzwaniem w przypadku grupy o tak zróżnicowanych potrzebach było zapewnienie wszystkim uczestnikom spaceru poczucia bezpieczeństwa i wzajemnego zrozumienia. Aby poczuć się w miarę komfortowo, niektórzy wymagali pomocy fizycznej, podczas gdy inni – jedynie dodatkowych prostych wyjaśnień. Oczywiście każdy miał możliwość zadawania pytań i wyrażenia swoich obaw. Czasami powodowało to opóźnienia, ale było absolutnie niezbędne dla budowania poczucia bezpieczeństwa i zaufania.



W dalszej części pierwszej fazy spaceru przewodniczka przeszła do eksploracji pięciu zmysłów, która jest kluczowym elementem etapu połączenia. Prowadziła grupę krok po kroku przez każdy zmysł. Rozpoczęła od wzroku, zachęcając uczestników do przyjrzenia się szczegółom otaczającego ich świata przyrody: kolorom, kształtom, grze światła i cienia. W przypadku niektórych uczestników, zwłaszcza tych z dysfunkcją wzroku, ćwiczenie to musiało zostać dostosowane. Ich asystenci pomagali im, prowadząc dłonie osób niedowidzących po różnych teksturach (takich jak szorstka kora drzewa lub miękki wilgotny mech); o oni sami starali się opisywać otoczenie w jak najdrobniejszych szczegółach.

Następnie przyszła kolej na słuch. Przewodniczka poprosiła wszystkich o zamknięcie oczu i wsłuchanie się w odgłosy lasu. Ta chwila okazała się szczególnym wyzwaniem dla osób z lękiem lub zwiększoną wrażliwością na hałas. Członkom grupy przypomniano, że słyszenie odgłosów cywilizacji w oddali jest absolutnie normalne i że mogą one współistnieć z naturalnymi dźwiękami lasu. Dla niektórych uczestników spaceru była to koncepcja trudna do zaakceptowania – kilku z nich miało wyraźne trudności z koncentracją. Przewodniczka, mówiąc do nich uspokajającym i zachęcającym tonem, zdołała jednak delikatnie skierować ich uwagę z powrotem na samo ćwiczenie.

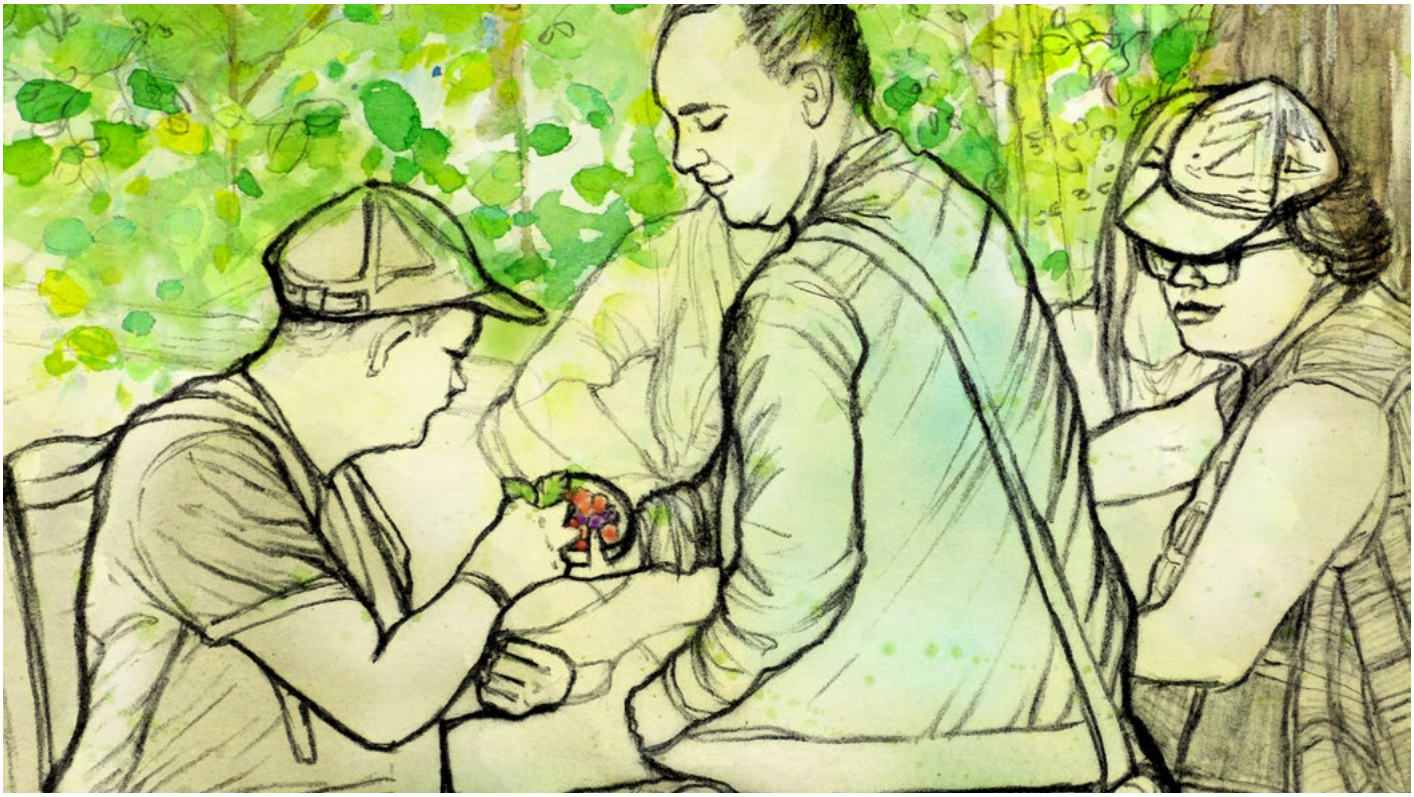
Potem zajęto się eksploracją zmysłu dotyku: uczestnicy spaceru byli zachęcani przez przewodniczkę do dotknięcia różnych naturalnych przedmiotów. Wymagało to szczególnej uwagi, ponieważ niektórzy mieli ograniczoną sprawność ruchową lub łatwo ulegali poczuciu przytłoczenia nowymi wrażeniami. Osobom czującym się niepewnie w tej sytuacji zaproponowano



przedmioty (takie jak liście, kamienie, itd.), które mogli zbadać we własnym tempie. Elastyczność była kluczowa, aby każdy mógł uczestniczyć w ćwiczeniu w sposób, który był dla niego komfortowy.



Ostatnia grupa ćwiczeń obejmowała zmysł smaku i węchu. Uczestnicy zostali zachęceni do zwrócenia uwagi na ziemiste zapachy lasu, a ci, którzy chcieli, mogli spróbować jadalnych roślin, takich jak dzika mięta. Tutaj również pojawiły się



trudności, szczególnie dla osób z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego lub ograniczeniami dietetycznymi. Zespół przewidział takie problemy i zadbał o to, aby oferowane były wyłącznie bezpieczne, niealergiczne rośliny, oraz jasno zaznaczył, że udział w tej części jest całkowicie dobrowolny.



W ”fazie połączenia” nacisk kładziono na zwolnienie tempa i zanurzenie się w danej chwili. Również tutaj grupa napotkała trudności: niektórym

uczestnikom spaceru trudno było się skupić, czy to z powodu niepokoju, poczucia dyskomfortu, czy też nieznanego otoczenia. Niemniej jednak zespół pozostał cierpliwy, delikatnie przypominając i wspierając uczestników, aby pomóc im pozostać zaangażowanymi. Celem nie było przy tym swoiste ”wymuszenie” kontaktu z naturą, ale stworzenie atmosfery, w której taki kontakt mógłby się rozwinąć swobodnie i bez nacisków, w tempie dostosowanym do każdego uczestnika spaceru.

Po zakończeniu ”fazy połączenia”, w trakcie przygotowań do przejścia do kolejnego etapu spaceru, opiekunowie grupy ponownie zebrali wszystkich uczestników, zachęcając ich do podzielenia się przemyśleniami i odczuciami z dotychczasowej części spaceru. W ten sposób raz jeszcze potwierdzili, że spacer to wspólna podróż, w której ceni się doświadczenia każdej osoby.



2. Drugi etapu spaceru po lesie stanowiła **”faza utwierdzenia kontaktu z naturą”.** W tej fazie przewodniczka terapii leśnej stanęła przed nader poważnymi wyzwaniami – dały bowiem o sobie znać różnego rodzaju niepełnosprawności fizyczne i umysłowe/intelektualne jej podopiecznych. Faza ta, mająca na celu pogłębienie połączenia uczestników spaceru z naturą poprzez dalszą eksplorację zmysłową, wymagała zatem szczególnej uwagi wobec indywidualnych potrzeb i ograniczeń każdej osoby.

Przewodniczka rozpoczęła od zaproszenia uczestników do zamknięcia oczu i wyciągnięcia rąk, przygotowując ich do przyjęcia naturalnego przedmiotu z lasu. Szybko jednak napotkała zasadnicze trudności w przypadku osób z nadwrażliwością sensoryczną lub zaburzeniami lękowymi. Niektórzy uczestnicy spaceru wyrazili obawy przed dotknięciem nieznanego objektu, którego nie mogli zobaczyć, nawet po zapewnieniu ich, że jest to zupełnie bezpieczne. W tej sytuacji przewodniczka musiała wykazać się szczególną cierpliwością, zapewniając dodatkowy komfort i proponując alternatywne rozwiązania, takie jak pozwolenie uczestnikom na otwarcie oczu, przy jednoczesnym skupieniu się na doznaniach dotykowych.

Dla uczestników z niepełnosprawnością fizyczną, taką jak ograniczona mobilność lub niewydolność ruchowa rąk, już samo trzymanie przedmiotu z lasu było prawdziwym wyzwaniem. Zespół projektu musiał na bieżąco dostosowywać swoje podejście, wybierając przedmioty łatwiejsze w obsłudze lub oferując uczestnikom bezpośrednią pomoc w trzymaniu przedmiotów. Wymagało to delikatnej równowagi między zapewnieniem wsparcia a umożliwieniem uczestnikom zachowania jak największej niezależności.

Faza eksploracji sensorycznej stanowiła również trudność dla osób z zaburzeniami funkcji

poznawczych. Przewodniczka szybko zauważyła, że niektórzy uczestnicy mieli trudności z celowym zaangażowaniem się w różne typy aktywności, albo z powodu trudności w zrozumieniu instrukcji, albo z powodu problemów z przetwarzaniem bodźców sensorycznych. W takich przypadkach udzielała zwykle bardziej szczegółowych instrukcji, dzieląc aktywność na mniejsze, łatwiejsze do wykonania etapy i udzielając wskazówek słownych, aby pomóc uczestnikom skupić się na poszczególnych zmysłach.

Pomimo wystąpienia licznych problemów przewodniczka zaobserwowała jednak momenty głębokiej więzi i zaangażowania w grupie. Niektórzy uczestnicy, którzy początkowo byli niepewni siebie, zaczęli się relaksować i koncentrować na własnych doświadczeniach sensorycznych. Dotykanie, wąchanie, a nawet smakowanie przedmiotów leśnych pozwoliło im połączyć się z naturą w sposób osobisty i znaczący. Wymagało to jednak od przewodniczki i reszty zespołu ciągłej uwagi i gotowości do błyskawicznego dostosowania ćwiczenia do różnych potrzeb grupy.

Ostatnim elementem tej fazy spaceru było próba zidentyfikowania przedmiotów, których uczestnicy dotykali z zamkniętymi oczami. Dla wielu niepełnosprawnych, zwłaszcza tych z zaburzeniami funkcji poznawczych lub sensorycznych, zadanie to okazało się być niezwykle trudnym. Przewodniczka musiała w tej materii zachować szczególne wyczucie, zachęcając podopiecznych do udziału w ćwiczeniu tak, aby jednocześnie nie powodować frustracji. Kiedy uczestnicy byli gotowi otworzyć oczy, przewodniczka zaproponowała chwilę wspólnej refleksji, pomagając niepełnosprawnym porównać ich pierwsze wrażenia z rzeczywistym wyglądem obiektów.

Ostatecznie ”faza utwierdzenia kontaktu z naturą” ukazała zarówno potencjał, jak i wyzwania związane z angażowaniem osób niepełnosprawnych w zajęcia sensoryczne na łonie natury. Przewodniczka i inni członkowie zespołu przekonali się, jak ważna jest elastyczność, cierpliwość i głębokie zrozumienie potrzeb każdego uczestnika. Chociaż etap ten wymagał znacznego dostosowania się i rozwiązywania problemów, dostarczył również najbardziej satysfakcjonujących chwil zaistnienia więźi między uczestnikami. Przewodniczka zadbała o to, aby – niezależnie od napotkanych trudności – każdy uczestnik spaceru odtrzymał odpowiednią dozę wsparcia i miał możliwość doświadczenia lasu w sposób bezpieczny i wzbogacający.





3. Faza **"czasu dla siebie"** umożliwiła uczestnikom spaceru samodzielne odkrywanie środowiska leśnego i znalezienie sobie odpowiedniego miejsca, w którym mogli nawiązać kontakt z naturą. Również na tym etapie przewodniczka i reszta zespołu – chcąc zapewnić swoim podopiecznym odpowiednią dozę znaczących doświadczeń – stanęli przed poważnymi wyzwaniami.

Jedną z głównych trudności stanowiło dostosowanie otoczenia (trasy) do potrzeb uczestników z niepełnosprawnością fizyczną, zwłaszcza osób poruszających się na wózkach inwalidzkich lub o ograniczonej sprawności ruchowej. Nierówny teren leśny w połączeniu z naturalnymi przeszkodami, takimi jak korzenie lub kamienie, wymagały starannego planowania i dostosowania. Zespół musiał wyznaczyć dostępne ścieżki i zapewnić uczestnikom bezpieczne poruszanie się po terenie. Zachęcano również uczestników do stawiania stóp na ziemi lub, w przypadku osób poruszających się na wózkach inwalidzkich, do poczucia ziemi pod sobą w każdy możliwy sposób. Wymagało to stworzenia delikatnej równowagi między zapewnieniem niepełnosprawnym odpowiedniej dozy wsparcia a umożliwieniem im swobodnego kontaktu z lasem na własnych warunkach.

Niepełnosprawność umysłowa/intelektualna stanowiła kolejny zestaw złożonych wyzwań. Niektórzy uczestnicy odczuwali na przykład niepokój lub dyskomfort, gdy poproszono ich o podjęcie samodzielnych działań. Członkowie zespołu musieli zatem dostosować się do stanu emocjonalnego każdego uczestnika, zapewnić mu wsparcie i w razie potrzeby zmodyfikować doświadczenie. Ostatecznie mieli przecież stworzyć środowisko, w którym uczestnicy czuli



się wystarczająco bezpiecznie, aby samodzielnie odkrywać otoczenie, a jednocześnie byli na tyle blisko, aby można było interweniować, gdyby ktoś stracił orientację lub nagle znalazł się w trudnej sytuacji.

Zaproszenie do udziału w indywidualnych aktywnościach (takich jak wybór drzewa i nawiązanie z nim kontaktu poprzez dotyk lub obserwację wzrokową), było dla uczestników spaceru zarówno źródłem radości, jak i stresu. Podczas gdy wielu niepełnosprawnych uznało to ćwiczenie za bardzo wzbogacające, niektórzy mieli trudności z koncepcją samodzielnej eksploracji otoczenia. Przewodniczka musiała udzielać jasnych instrukcji i zachęcać uczestników, a czasem nawet pokazywać, jak można nawiązać kontakt z drzewem w tej sytuacji. Musiała również zwracać uwagę na uczestników, którzy mogli czuć się przytłoczeni lub zdezorientowani, dbając o to, aby wszyscy mogli uczestniczyć w zajęciach w sposób komfortowy i znaczący.

Podczas gdy uczestnicy spaceru byli zaangażowani w samodzielne odkrywanie lasu, przewodniczka dyskretnie przeszła do wyznaczonego miejsca, aby wezwać ich z powrotem w ustalony wcześniej sposób, czyli naśladując głos kukułki. Sama decyzja o zakończeniu tego etapu spaceru wymagała odpowiedniego wyczucia: przewodniczka musiała wcześniej na bieżąco obserwować stopień zaangażowania poszczególnych uczestników spaceru, a głębokie milczenie, które zapanowało podczas tej części spaceru, świadczyło najwyraźniej o nawiązaniu przez niepełnosprawnych głębokiej więzi z lasem. Po raz kolejny pojawiła się zatem kwestia znalezienia równowagi – tym razem między zapewnieniem wycieczkowiczom wystarczającej ilości czasu na osobistą refleksję a zadbaniem o to, aby żaden z nich nie poczuł się zbyt odizolowany lub zagubiony we własnym doświadczeniu.

Podczas gdy uczestnicy spaceru wciąż byli zajęci, część zespołu przygotowała leśny stół na polanie przy stawie, ustawiając na nim herbatę oraz przekąski. Zadanie to, choć pozornie proste, wymagało jednak świadomości potrzeb uczestników i potencjalnych trudności w ponownym dołączeniu do grupy przez niektórych niepełnosprawnych. Przejście od samotnej eksploracji otoczenia do powrotu w ramach pracy w trybie grupowym z reguły nie powinno być bowiem zbyt raptowne, zwłaszcza dla tych, którym trudno przejść od introwertycznego skupienia na sobie do jakichkolwiek interakcji społecznych.

Wszystko przebiegło jednak gładko. Po powrocie uczestnicy zostali poproszeni o dokończenie zdania: ”Czuję się...”. To proste, ale skuteczne ćwiczenie zachęciło ich do wyrażenia swoich emocji i doświadczeń. Dla niektórych była to okazja do







szybkiego podzielenia się własnymi głębokimi spostrzeżeniami i uczuciami. Innym trudniej było wyrazić, to co myślą lub czują. Przewodniczka musiała być wrażliwa na różne reakcje, oferując wsparcie i zachętę tym, którzy mieli trudności ze znalezieniem odpowiednich słów czy gestów. Ta część spaceru wyraźnie podkreśliła znaczenie

Głównym wyzwaniem było zapewnienie uczestnikom bezpieczeństwa, jednocześnie pozostawiając im swobodę doświadczania odosobnienia na łonie natury. Dla osób z problemami z poruszaniem się pokonywanie nierównego terenu było szczególnie trudne. Konieczne było zatem wyznaczenie odpowiednich ścieżek, które będąc dostępnymi, nadal zapewniałyby możliwość pełnego ”zanurzenia się” w naturze. Często oznaczało to rezygnację z bardziej zacisznych, dzikich obszarów lasu, które są zazwyczaj wykorzystywane do spacerów w pojedynkę, ponieważ były one po prostu zbyt niebezpieczne dla niektórych uczestników. Ważne było również, aby uczestnicy nie oddalali się zbytnio od grupy. Problem ten rozwiązano poprzez wyznaczenie jasnych granic i użycie łatwo rozpoznawalnych znaków wizualnych. W przypadku osób z poważnymi ograniczeniami ruchowymi zespół musiał rozważyć opcję spacerów samotnych z przewodnikiem lub asystentem, podczas których opiekun pozostawał w pobliżu, aby w razie potrzeby udzielić pomocy.



cierpliwości, empatii i elastyczności w prowadzeniu uczestników z niepełnosprawnościami przez głęboko osobiste doświadczenia o potencjalnie terapeutycznym potencjale.

W czasie spaceru w pojedynkę, gdy jego uczestnicy mogli samodzielnie odkrywać las, pojawiły się przeszkody logistyczne i emocjonalne, które wymagały odpowiedniej analizy i ewentualnego dostosowania programu przez zespół.

Samodzielny spacer stanowił różne wyzwania dla uczestników z niepełnosprawnością intelektualną/umysłową. Wiele osób odczuwało niepokój lub dyskomfort na myśl o samotności w lesie, nawet przez krótki czas. W tym przypadku zapewniono dodatkowe wsparcie; uczestnicy ci byli również monitorowani z daleka, aby uszanować ich doświadczenie samotności, jednocześnie dbając o ich dobre samopoczucie emocjonalne. Uczestnicy

otrzymali również pomoce sensoryczne, takie jak przedmioty dotykowe lub podpowiedzi, które pomogły im osadzić się w doświadczeniu i złagodzić niepokój.

Dalsze trudności pojawiły się w zarządzaniu tempem, w jakim poszczególni uczestnicy spaceru poruszali się po lesie. Niektórzy uczestnicy, zwłaszcza osoby z zaburzeniami poznawczymi, mogli doświadczyć poczucia dezorientacji lub lutraty poczucia czasu, co powodowało, że zbyt długo pozostawali w jednym miejscu lub przeciwnie – spieszyli się, nie angażując się naprawdę w otoczenie. Zespół musiał opracować strategie, aby delikatnie skierować te osoby z powrotem na właściwą ścieżkę, nie naruszając przy tym zbytnio ich osobistych doświadczeń. Często wymagało to subtelnych wskazówek lub cichego sprawdzania, ”co u nich słychać”, dodawania otuchy lub przypominania o pozostałym czasie.

Znaczącym wyzwaniem okazały się również bariery komunikacyjne. Aby zrozumieć cel samotnego spaceru i poruszać się bezpiecznie, uczestnicy z zaburzeniami słuchu lub komunikujący się niewerbalnie korzystali z alternatywnych metod interakcji, takich jak język migowy, pisemne instrukcje lub sygnały wizualne. Zapewniono stałą dostępność tych alternatywnych metod komunikacji oraz przygotowano wszystkich członków zespołu do korzystania z nich w razie potrzeby.

Faza ”czasu dla siebie” została zaprojektowana w



taki sposób, aby uwzględnić różnorodne potrzeby uczestników spaceru. Każdy miał możliwość obcowania z lasem w sposób znaczący i odpowiedni dla siebie, niezależnie od tego, czy oznaczało to skrócenie spaceru, zapewnienie dodatkowego wsparcia, czy też zaproponowanie alternatywnego sposobu doświadczenia odosobnienia. Dzięki starannemu planowaniu, jasnej komunikacji i głębokiemu zaangażowaniu na rzecz integracji niepełnosprawnych, aspirujący specjaliści ”AFP” umożliwili uczestnikom bezpieczny i terapeutyczny kontakt z naturą.

Warto wspomnieć, iz podczas letniego spaceru w naszym projekcie doszło do głęboko poruszającej sytuacji. Kilku uczestników po raz pierwszy w życiu miało okazję... położyć się na trawie. Ten pozornie prosty gest – przyjęcie pozycji horyzontalnej na miękkiej ziemi – stanowił wspaniały przykład



głębokiego cielesnego kontaktu z Ziemią. Dla osób przyzwyczajonych do poruszania się na wózkach inwalidzkich lub mających trudności z chodzeniem, leżenie na leśnej ściółce było zupełnie nowym doświadczeniem sensualnym i emocjonalnym. Dotknięcie traw, zapach gleby i zmiana perspektywy z pionowej na poziomą wywołały wielką radość i zachwyt.

Podczas letniej wycieczki po lesie uczestnicy zaangażowali się także w spontaniczną i ekscytującą zabawę polegającą na budowaniu miniaturowych schronień i konstrukcji z gałęzi i patyków znalezionych wzdłuż szlaku. Leśna ziemia stała



się tym samym tętniącym życiem miejscem pracy, gdzie każdy, niezależnie od swoich możliwości fizycznych i poznawczych, mógł wnieść swój wkład: jedni zbierali materiały, inni starannie je układali, a jeszcze inni proponowali pomysły i dodawali otuchy. Te naturalne konstrukcje przybierały różne formy: miniaturowe szałasy schowane między korzeniami drzew, mosty nad omszałymi kamieniami lub abstrakcyjne instalacje inspirowane otaczającym krajobrazem. Atmosferę wokół przepłniała radość i poczucie koncentracji na wspólnym celu – las na chwilę stał się czymś w rodzaju wioski wyobraźni. Zbiorowy akt tworzenia nie tylko podsycał ciekawość uczestników spaceru i wzmagał ducha współpracy, ale pogłębiał także poczucie więzi z naturą i między uczestnikami wydarzenia.

Faza ”czasu dla siebie” zakończyła się z chwilą, kiedy przewodniczka ponownie zgromadziła uczestników spaceru w ustronnym miejscu, gdzie dostali możliwość dalszego przyswojenia doświadczeń i pogłębienia więzi z naturalnym środowiskiem.

Tu – na kolejnym etapie spaceru – poświęcili chwilę, aby symbolicznie uczcić czas spędzony w lesie oraz wyrazić wdzięczność pod adresem jego mieszkańców, czyli zwierząt i roślin.

4. W ostatniej fazie spaceru – określanej w naszym projekcie **”fazą zamknięcia”** – przewodniczka poinformowała uczestników spaceru o znaczeniu symbolicznego ”oddawania” lasowi tego, co od niego ”otrzymaliśmy”; zwłaszcza zimą – w okresie, kiedy zwierzęta mogą potrzebować dodatkowego pożywienia. Wyjaśniła, że ten specyficzny akt daru jest gestem wdzięczności za czas spędzony na łonie natury oraz za spokój i ukojenie, jakie las nam zapewnił. Następnie wyjęła torbę wypełnioną żołędziami i orzechami, po czym zachęciła każdego uczestnika do wzięcia po garści. Jeden po drugim, pogrążeni w atmosferze zadumy, podchodzili do wybranego drzewa i delikatnie kładli swoje dary u jego pnia. Czynność tę wykonywali w ciszy, co dawało każdej osobie okazję do refleksji nad własnymi doświadczeniami i wyrażenie wdzięczności pod adresem natury na swój własny sposób. Wszystko to sprzyjało oczywiście głębokiemu poczuciu więzi nie tylko z lasem, ale także między uczestnikami spaceru.

Następnie grupa udała się na skraj lasu, gdzie nieopodal stawu czekała na nią skąpana w słońcu polana. Ławki stojące wokół stołu tworzyły tu wspólną przestrzeń do kolejnej części tej fazy spaceru – ceremonii parzenia herbaty. Zespół starannie przygotował się na tę chwilę: na twardych ławkach rozłożono koce, aby zapewnić niepełnosprawnym odpowiedni poziom komfortu. Kiedy wszyscy zajęli swoje miejsca, zaczto właściwą część ceremonii.

Ceremonia rozpoczęła się od zaproszenia uczestników do zaangażowania zmysłów poprzez wąchanie suszonych ziół przed zaparzeniem. Ten prosty gest wdychania ziemistego, aromatycznego zapachu pozwolił im się wyciszyć i skupić uwagę na chwili obecnej oraz wspólnym doświadczeniu. Następnie członkowie zespołu wsypali suszoną herbatę do filiżanek i zalali ją gorącą wodą z termosów. Mieszankę ziół – o nazwie ”Las” – wybrano ze względu na jej właściwości uspokajające.

Gdy herbata wolno się parzyła, uczestnicy spaceru po raz kolejny byli zachęcani do refleksji nad spacerem. Przewodniczka inicjowała wspólną rozmowę, prosząc o podzielenie się końcowymi refleksjami na temat tego, co wycieczka oznaczała dla każdego z nich. Dialog ten stanowił istotną część

procesu facylitacji grupy. Każdy zainteresowany znalazł ostatecznie przestrzeń do wyrażenia swoich myśli, uczuć i spostrzeżeń. Przewodniczka słuchała uważnie, podtrzymując atmosferę otwartości i wzajemnego szacunku, w której wszyscy spacerowicze czuli się wysłuchani i docenieni.



Ceremonia zakończyła się wspólna chwilą głębokiej kontemplacji przy filiżankach herbaty – ciepło napoju i spokojna atmosfera sprzyjały momentom głębokiego wyciszenia. Przewodniczka przypomniała niepełnosprawnym, że ostatni etap wycieczki to nie tylko refleksja nad spacerem, ale także swoiste przeniesienie spokoju i poczucia więzi, których doświadczyli w trakcie spaceru, do codziennego życia.

Gdy ostatnia faza wędrówki dobiegła końca, przewodniczka poprowadziła uczestników z powrotem na skraj lasu, skąd mieli ostatecznie wyruszyć z powrotem do miasta. Przed wyjazdem zaproponowała jednak chwilę ciszy, aby uczestnicy mogli po raz ostatni spojrzeć na las, ponownie poczuć więź, która się między nimi nawiązała, i zachować ją w pamięci po powrocie do zwykłego świata. Ten ostatni akt wdzięczności i refleksji oznaczał koniec spaceru, ale zapewne także początek nowego sposobu patrzenia na naturę przez jego uczestników.



HISTORIA AGNIESZKI

Agnieszka dołączyła do zespołu projektu ”Accessible Forest Project”, kierowana swoją pasją do przebywania na łonie natury i chęcią tworzenia głeboko integracyjnych doświadczeń dla osób z niepełnosprawnościami. Do zadania podeszła z wielkim zaangażowaniem, stopniowo zgłębiając tajniki wiedzy na temat dostępności lasu i technik komunikacji. Wkrótce początkowy entuzjazm został jednak przyćmiony przez obawy. Chociaż Agnieszka była podekscytowana perspektywą podzielenia się swoją miłością do lasu, martwiła się, czy jej wysiłki będą w stanie sprostać wyjątkowym potrzebom osób niepełnosprawnych. Wiele z jej nieudanych prób w tej materii, takich jak choćby próby stałego wytyczenia dostatecznie dostępnych szlaków, rodziło poczucie frustracji.

Podczas pierwszego spotkania z grupą swoich podopiecznych wyczuła z ich strony pewną dozę zainteresowania. W trakcie pierwszego spaceru, gdy Agnieszka prowadziła dla uczestników ćwiczenia sensoryczne, jednocześnie głęboko zastanawiała się, czy oferuje podopiecznym wystarczająco dużo. Mocne zaangażowanie uczestników spaceru wpływało na nią jednak kojąco. Owszem, wciąż pojawiły się kolejne wyzwania – takie jak konieczność dostosowania się do nieoczekiwanych ograniczeń fizycznych osób niepełnosprawnych, czy też konieczność utrzymania ich koncentracji pomimo rozpraszających czynników – ale satysfakcja okazała się silniejsza. W końcu to także dzięki jej wysiłkom wielu osobom niepełnosprawnym udało się doświadczyć kontaktu z naturą w sposób do tej pory dla nich niemożliwy.

Agnieszka szczególnie doceniła wspólny śmiech i wspólnie przeżywane chwile ciszy. ”Przyjmijcie tempo natury: jej sekretem jest cierpliwość” – powiedziała, cytując Ralpha Waldo Emersona.

JESIEŃ. SPACER DŁUGOTERMINOWY



1. Na **spacer długoterminowy** niepełnosprawni wyruszyli rześką jesienią. Dobrze już zaznajomieni z formułą wędrówki, przybyli na miejsce pełni entuzjazmu, witając się i głośno rozmawiając między sobą. W przeciwieństwie do poprzednich spacerów (letniego, a szczególnie wiosennego), kiedy to ich ciekawość mieszała się z niepewnością, tym razem atmosfera była pełna optymizmu. Wyraźnie dało się dostrzec u uczestników poczucie zaznajomienia z samym miejscem i oczekiwaniami organizatorów.

”Fazę połączenia” – pierwszą fazę uniwersalnego spaceru – przewodniczka terapii leśnej (wraz z asystentami) rozpoczęła krótkim powitaniem, podkreślając przy tym wyrosłą w trakcie poprzednich spacecerów więź grupy z lasem i pomiędzy samymi uczestnikami. Unikając szczegółowego przedstawiania formatu spaceru, przypomniała im o jego głównym celu, a mianowicie ponownym połączeniu się z naturą, z sobą i z innymi poprzez zwolnienie wewnętrznego tempa i otworzenie sensualnie na środowisko. Strukturę spaceru wspomniano bardzo krótko – bardziej w celu potwierdzenia samej zasady niż koniecznosci dodatkowego wyjaśnienia czegokolwiek. Przewodniczka podkreśliła również prawo uczestników do poruszania się we własnym tempie i angażowania się w działania w sposób indywidualny.

Ponieważ organizatorzy zdobyli zaufanie swoich podopiecznych już podczas poprzednich spacerów, czas zwykle poświęcany na orientację w formacie spaceru można było teraz przeznaczyć na pogłębienie jakości ich zaangażowania. Przewodniczka doceniła tę ewolucję, wyrażając uznanie dla wewnętrzego rozwoju grupy. Niepełnosprawni zostali zatem zachęceni do wewnętrznego zgłębienia tajemnicy zmian pór roku – przejścia od jasnych i żywych dni lata do ciemniejszej, bardziej stonowanej jesieni. Chodziło o dostrzeżenie zmian, zarówno w lesie, jak i w sobie.

Ćwiczenia sensoryczne rozpoczęło się od dźwięków. Grupa została poproszona o zamknięcie oczu i wsłuchanie się w wyjątkową jesienną





scenę dźwiękową lasu: szelest opadłych liści pod stopami, szum gałęzi targanych wiatrem czy odległe nawoływania migrujących ptaków. Panująca atmostera końca sezonu kontrastowała z ożywieniem wiosny – wydawała się jakby bardziej pusta, oferując być może więcej przestrzeni do refleksji. Uczestnicy z łatwością zinternalizowali tę zmianę, wykazując potencjał adaptacyjny, który nie był zbytnio widoczny podczas wcześniejszych spacerów. Uczestnicy spaceru jakby instynktownie zaczęli dzielić się między sobą swoimi wrażeniami dotyczącymi subtelnych zmian tonu i/lub rytmu audiosfery lasu w porównaniu z poprzednimi porami roku.

Następnie przyszła kolej na pracę ze zmysłem dotyku. Uczestnicy zostali zaproszeni do odkrywania tekstur, które zmieniły się wraz z porą roku: niemal papierowej materii opadłych liści, twardości żołędzi pod stopami, chłodnej, wilgotnej powierzchni kamieni i chropowatości kory drzew. Osoby potrzebujące pomocy w sięganiu lub schylaniu się były wspierane przez asystentów, ale wielu uczestników wydawało się bardziej samodzielnych niż wcześniej. Ich wcześniejsza niepewność ustąpiła miejsca ciekawości i oczekiwaniu na nowe wrażenia. Jedna z par, trzymając się za ręce, głośno dzieliła się swoimi odkryciami, co nadało nowy wymiar dynamice grupy, która tym razem wydawała się bardziej ożywiona i otwarta.

Gdy grupa niepełnosprawnych poruszała się leśnym szlakiem, tempo marszu wymuszane było przez warunki naturalne okolicy. Tym razem nie było potrzeby wydawania jakichkolwiek instrukcji; uczestnicy wspólnie intuicyjnie dostosowywali się do otoczenia. Gdy członkowie zespołu zaproponowali uczestnikom spaceru ćwiczenie świadomego oddychania, okazało się, że kilku niepełnosprawnych już wcześniej spontanicznie zatrzymywało się – dotykając pni drzew, obserwując ziemię lub po prostu stojąc nieruchomo, aby rozkoszować się mglistym jesiennym światłem. Chociaż przewodniczka pozostawała w pobliżu, aby w razie potrzeby udzielić wsparcia, jej rola stała się bardziej rolą cichego towarzysza niż aktywnego lidera.

Podczas krótkiej przerwy niektórzy uczestnicy





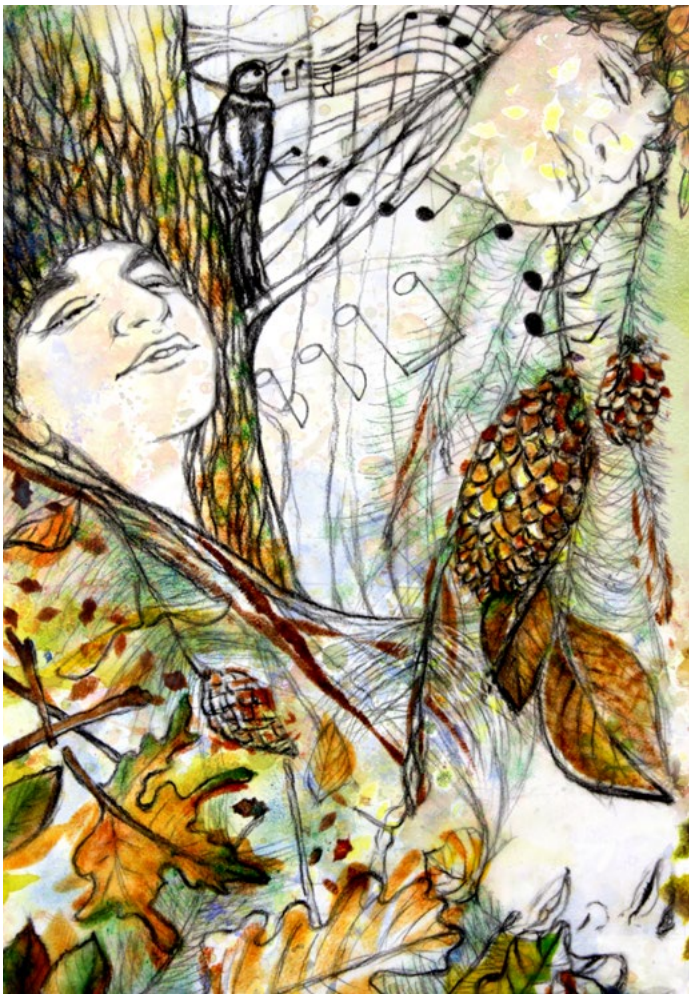
wycieczki podzielili się przyniesionymi przez siebie suszonymi owocami. Te osobiste rytuały, wypracowane podczas poprzednich spacerów, zostały teraz płynnie włączone do wspólnego doświadczenia. W grupie dało się wyczuć silne poczucie sprawczości i przynależności.

Przewodniczka zaprosiła również uczestników do utworzenia luźnego kręgu i podzielenia się swoimi bezpośrednimi wrażeniami. W przeciwieństwie do spaceru wiosennego (a nawet letniego), kiedy odpowiedzi były nieśmiałe i nieliczne, teraz głosy pojawiały się szybko i pewnie. Jeden z uczestników zwrócił uwagę na miękkość ziemi, inny mówił o przyjemnym poczuciu, jakie daje obserwowanie zmian zachodzących w drzewach, a jeszcze inny po prostu stwierdził: ”Czuję się spełniony”. Były śmiechy, opowiadanie historii i wzajemna wdzięczność, które znacznie wykraczały poza czysto formalne gesty uczestnictwa w grupie.

Co ciekawe, ”fazę połączenia” zakończyła nie tyle komenda przewodnika, ile spontaniczna inicjatywa samych spacerowiczów. W pewnym momencie po prostu zaczęli iść razem przed siebie – zgrani jako grupa, zrelaksowani i gotowi na atrakcje kolejnego etapu spaceru.







2. Druga faza spaceru jesiennego – czyli faza utwierdzenia kontaktu z naturą – różniła się znacznie od drugiej fazy spaceru wiosennego i letniego. Gdy trakcie wędrówki przewodniczka zachęcała do samodzielnej eksploracji zmysłowej otoczenia, członkowie grupy podjęli wyzwanie bez wahania, które można było obserwować podczas wcześniejszych spacerów. Niepełnosprawni wyraźnie czuli się teraz bardziej komfortowo i śmiało wchodzili w interakcję z różnymi elementami środowiska leśnego, np. dotykając pni czy ogladając kolorowe liście. Na początku tego etapu spaceru jego uczestnicy minęli, stojące wśród drzew, dwie małe zabytkowe kapliczki drewniane z XVII wieku. Powietrze wypełniał silny i hipnotyzujący zapach impregnatu do drewna, na który wielu uczestników zareagowało zachwytem. Niektórzy zatrzymali się, aby położyć dłonie na ogrzanych słońcem ścianach budowli. Głęboko wdychając wonne powietrze, dzielili się swymi wrażeniami z innymi. Kapliczki nieoczekiwanie stały się sensorycznymi kotwicami, łączącymi uczestników spaceru nie tylko z lasem, ale także z historią ludzi, którzy byli tu przed nimi.

Krótko po minięciu zabytkowych kapliczek ścieżka





zmieniła swój kierunek, ukazując uczestnikom spaceru poważne wyzwanie: strome wzgórze pokryte wilgotnymi liśćmi i odsłoniętymi korzeniami. Dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich pokonanie takiej przeszkody stanowiło problemem, wymagający skoordynowanego wsparcia zarówno ze strony kolegów, jak i członków zespołu. Chociaż wózki na śliskiej nawierzchni często po prostu zjeżdżały w dół, grupa reagowała z humorem, determinacją i niezwykłym poczuciem solidarności. Kilku uczestników spaceru, którzy poruszali się o własnych siłach, spontanicznie zaoferowało pomoc, kładąc ręce na oparciach wózków, podczas gdy jeszcze inni dodawali im otuchy i dopingowali. Ta swoista ”wspinaczka” nie zakłóciła przebiegu spaceru – przeciwnie, stała się symbolicznym momentem połączenia człowieka z naturą, z innymi ludźmi i z własnym wewnętrznym potencjałem.

Na polanie na szczycie wzgórza grupa zatrzymała się, aby odrobiinę odpocząć i poświęcić kilka chwil na cichą refleksję. Tutaj przewodniczka zainicjowała zadanie otwarte: uczestnicy zostali zaproszeni do wędrówki po wyznaczonym obszarze, zwracając uwagę na faktury, kolory i dźwięki, które napotkali. W odpowiedzi niepełnosprawni powoli i w skupieniu poruszali się po jesiennym lesie, podziwiając jego niezwykłą atmosferę. Niektórzy klękali, aby opuszkami palców śledzić wzory na powalonych pniach, inni stali nieruchomo z zamkniętymi oczami, słuchając szumu wiatru w koronach drzew. Niektórzy zbierali kolorowe jesienne liście i szyszki, dzierżąc je w dłoniach jak cenne skarby. Pary szybko oddzieliły się od grupy i spacerowały trzymając się za rękę i od czasu do czasu dzieląc wrażeniami. Ich model intymności i wzajemnego zaufania zdawał się potwierdzać, że doświadczenie lasu może być zarówno relacyjne, jak i osobiste.

W przeciwieństwie do spacerów wiosennego i letniego, na tym etapie nie było potrzeby wprowadzania wielu zmian. Większość uczestników pamiętała wcześniejsze ćwiczenia i była w pełni zaangażowana. Osobom z niepełnosprawnością intelektualną przewodniczka zadawała pytania, np. ”Jaki kształt widzicie w tej gałęzi?” lub ”Czy możecie znaleźć coś okrągłego i szorstkiego?”. Pytania stymulowały zaangażowanie, a odpowiedzi uczestników często pełne były niezwykle kreatywnych lub poetyckich wypowiedzi. Jeden z uczestników zauważył na przykład, że dno lasu wygląda jak ”kołdra uszyta



przez gigantów”, co wywołało śmiech i falę podobnych metafor.

Ostatnie chwile fazy utwierdzenia kontaktu z naturą poświęcono na dzielenie się wrażeniami w grupie. Niektórzy uczestnicy spaceru zaproponowali opisanie swoich odkryć: liście przypominające pióra, kora przypominająca popękaną ziemię, grzyb pachnący wilgotnym chlebem. Wyrażanie własnych obserwacji, ktróre były z kolei wysłuchiwane prez innych, stworzyło poczucie wspólnej narracji. Nawet osoby, które wcześniej milczały, teraz zabrały głos. Członkowie zespołu zaobserwowali u niepełnosprawnych



znaczny wzrost pewności siebie, uważności i umiejętności bycia tu i teraz.

Jednym z najbardziej wzruszających momentów tej fazy spaceru było zgromadzenie się grupy wokół prostego karmnika dla ptaków, który został ulokowany wzdłuż leśnej ścieżki. Nad karmnikiem wisiała mała drewniana tabliczka z napisem "Bar Sowa", co natychmiast wywołało radość i uśmiech na twarzach spacerowiczów. Zabawna nazwa sprawiała, że miejsce to wydawało się dziwnie znajomym – ot zwykła, leśna kawiarnia, tyle że dla ptaków. Grupa z zachwytem obserwowała, jak małe ptaki przelatywały tu, aby skosztować nasion i wejść w interakcje. Dla wielu niepełnosprawnych była to rzadka okazja, aby z bliska obserwować dziką przyrodę. Scena rozgrywała się jakby w żywym teatrze, gdzie ptaki wyglądały niczym pełni wdzięku aktorzy odgrywajacy swoje rytmiczne przedstawienie. Wszystko to służyło jako punkt skupienia uwagi, eksploracji zmysłów i potegowania emocji. Karmnik pozwalał także zwolnienić tempo i w pełni osadzić się w chwili obecnej.

Drugi etap jesiennej wycieczki – **faza utwierdzenia kontaktu z naturą** – pokazał, jak głeboką więź z naturą można osiągnąć, gdy w odpowiedni sposób buduje się w grupie poczucie familiarności, spójności i wzajemnego zaufania. Doświadczenia sensoryczne były bogatsze, interakcje bardziej spontaniczne, a poczucie łączności ze środowiskiem – głębsze. Wspólna wspinaczka pod górę, zapach kapliczek, bliskie spotkanie z ptakami i wspaniałe kolory jesieni sprawiły, że ta faza spaceru okazała się bogatym sensorycznie doświadczeniem o transformującym potencjale.



3. "Faza czasu dla siebie" dała niepełnosprawnym możliwość pogłębienia osobistej relacji z lasem w ciszy i odosobnieniu. Etap ten przebiegł stosunkowo łatwo, głównie dzięki znajomości tej praktyki przez uczestników. Po dwóch wcześniejszych spacerach – wiosną i latem – grupa mogła w jego trakcie poczuć się znacznie bardziej komfortowo. Uczestniczy spaceru znali już jego strukturę oraz oczekiwania organizatorów. Wierzyli także w sens samotnego spaceru. Dlatego





chętnie rozeszli się po lesie, aby znaleźć swoje własne miejsce kontemplacji.

Poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności pozwoliło uczestnikom na większą swobodę. Zespół zauważył znacznie mniej niepokoju i zahamowań, zwłaszcza wśród osób, które wcześniej wymagały dodatkowego wsparcia. Odnotowano znaczny wzrost poczucia autonomii: uczestnicy spaceru pewnie wybierali miejsca, niektórzy wracali do ulubionych drzew z poprzednich spacerów, inni odkrywali nowe zakątki lasu. Teren, choć w niektórych miejscach nadal trudny, był pokonywany z większą świadomością i koordynacją. Dzięki wspólnym wspomnieniom z poprzednich spacerów i wzajemnemu zrozumieniu uczestnicy z własnej inicjatywy wspierali się nawzajem, czasem bez słów.

Kolejnym wartym odnotowania zjawiskiem była zmiana dynamiki grupy. Obecność dwóch par wśród uczestników wprowadziła atmosferę ożywienia i wzajemnej troski, przeawjającymi się żartobliwymi gestami i ciepłą zachętą.





Podczas przygotowań do spaceru w pojedynkę atmosfera była znacznie bardziej swobodna. Nawet gdy uczestnicy rozeszli się do swoich miejsc odosobnienia, poczucie wspólnoty pozostało. Rozstawali się serdecznie, a następnie ponownie zebrali, udowadniając wyraźną więź grupową. Emocjonalny klimat wewnątrz grupy najwyraźniej wzbogacił indywidualne doświadczenia jej członków.

Chicha i spokojna atmosfera tej fazy spaceru została zakłócona przez nieoczekiwaną zmianą pogody. Krótko po tym, jak grupa rozeszła się do wybranych przez siebie miejsc, zaczęło mżeć. Chociaż początkowo wywołało to niepokój zespołu, deszcz okazał się szczęśliwym zrządzeniem losu. Nawet gdy zaczął padać coraz mocniej, uczestnicy nie wycofali się ze swoich samotni i nie wyrazili żadnego poczucia dyskomfortu. Zamiast tego przyjęli tę chwilę z niezwykłą otwartością. Dla wielu niepełnosprawnych doświadczenie przebywania w lesie podczas deszczu – bez konieczności nagłego pośpiechu, aby schronić się przed deszczem – było zupełnie nowe. Rytmiczny dźwięk kropel deszczu na liściach, zmieniające się światło i uczucie wody na skórze dodatkowo wywoływały bogate wrażenia sensoryczne.

Niektórzy położyli się z zamkniętymi oczami, chłonąc dźwięki i doznania; inni wyciągnęli ręce, aby złapać krople deszczu, lub oparli się o drzewa, aby poczuć fakturę mokrej kory. Deszcz zdawał się znosić granice między lasem a obecnością ludzi, tworząc bardziej namacalne poczucie więzi człowieka z naturą. Zespół obserwował wszystko w ciszy. Wyczuwając, że grupa doświadcza czegoś niezwykłego, odpowiednio przedłużył czas trwania tej fazy spaceru.

Na koniec przewodniczka, zachowując odpowiedni dystans, zdecydowała się wezwać członków grupy za pomocą umówionego sygnału – głosu kukułki. Tym razem decyzja o zakończeniu tej fazy spaceru była bardzo trudna. Wielu uczestników było tak pochłoniętych chwilą, że wydawało się, iż nie zauważają upływającego czasu. Deszcz z pewnością dodał ich doświadczeniu charakteru ”ponadczasowości”, tworząc rodzaj naturalnego kokonu, z którego uczestnicy nie chcieli wychodzić. Aby uniknąć gwałtownego przerwania procesu, przewodniczko zmusszona była delikatnie powtarzać nawoływanie w coraz krótszych odstępach czasu.

W tym samym czasie część zespołu przygotowała osłonięty leśny stół z ciepłą herbatą i przekąskami, do którego uczestnicy stopniowo powracali. Mimo że byli przemoczeni, atmosferę wypełniały spokój i

radość. Nie zabrakło śmiechu i wzajemnej wymiany spojrzeń. Deszcz najwyraźniej ułatwił uczestnikom płynne przejście od doświadczenia natury w introspektywnej samotności do kolektywnych działań w ramach grupy.

Ponownie poproszono uczestników o dokończenie zdania: ”Czuję się...”. Tym razem odpowiedzi płynęły łatwiej. Pojawiły się takie słowa jak ”żywy”, ”oczyszczony” i ”wolny”. Deszcz nie był barierą, ale katalizatorem głębszej ekspresji emocjonalnej. Nawet ci, którzy wcześniej mieli trudności z wyrażeniem swoich uczuć, zdołali podzielić się prostymi, ale znaczącymi refleksjami. Przewodniczka starała się być bardzo uważna i pozwalała niepełnosprawnym dowolnie interpretować ich doświadczenia, czy to poprzez milczenie, czy ekspresję.

Ta faza spaceru podkreśliła również rosnącą odporność i otwartość grupy. Zdolność do adaptacji, odnajdywania radości w nieoczekiwanych elementach i znaczącego obcowania z naturą pomimo zmian zewnętrznych była świadectwem ewolucji ich relacji z lasem. Jesienny spacer w pojedynkę był nie tylko kontynuacją znanej praktyki – był jej znaczącą transformacją. Uczestnicy, w harmonii zarówno z lasem, jak i z sobą nawzajem, mogli potwierdzić, że natura, pomimo swojej nieprzewidywalności, nadal może być źródłem zachwytu i stanowić schronienie od zgiełku świata.

4. Faza zamknięcia spaceru rozpoczęła się od zebrania grupy przez przewodniczkę na łagodnym zboczu leśnej polany, pokrytej dywanem opadłych kolorowych liśćmi. Na tym etapie poczucie swobody i zażyłości, które rozwinęło się między uczestnikami, było szczególnie widoczne. Przewodniczka dostrzegła niezwykłą atmosferę serdeczności i zaprosiła wszystkich do refleksji nad tym, jak podróż przez pory roku w trakcie spacerów wpłynęła nie tylko na ich relacje z naturą, ale także na relacje między sobą.

Aby zaznaczyć koniec spaceru, niepełnosprawnym zaproponowano nowy rytuał. O ile, w wędrówkach podejmowanych w poprzednich porach roku uczestnicy składali ofiary u podstawy drzewa, teraz zostali poproszeni o wybranie opadłego liścia, który do nich ”przemówił”. Następnie zachęcono ich do napisania lub narysowania na





nim wiadomości z podziękowaniami – słowami lub symbolami – przy użyciu naturalnego atramentu i ołówków węglowych. Liście zostały potem umieszczone w pobliskim płytkim strumieniu. Gdy odpływały, niosąc ze sobą osobiste refleksje, w grupie zapanowała trudna do opisania atmosfera spokojnego wyzwolenia. Nowy rytuał, jednocześnie osobisty i zbiorowy, najwyraźniej zakorzenił ich doświadczenie w przemijalności pór roku.

Gdy spacer po lesie dobiegał końca, grupa weszła na cichą polanę, gdzie czekał na nich zaskakujący widok. Chociaż uczestnicy wiedzieli, że ceremonia parzenia herbaty jest integralną częścią wedrówki, nie widzieli żadnych oznak jej przygotowań. Teraz wszystko stało się jasne: na pniu powalonego drzewa stały w rzędzie filiżanki do herbaty, jakby ułożone przez niewidzialne ręce. Nie było widać nikogo, kto by się nimi zajmował, nie było też żadnych oznak parzenia herbaty ani krzątaniny, tylko para unosząca się z filiżanek. Spacerowicze byli zachwyceni.

Tymczasem deszcz spowił polanę srebrzystą zasłoną. Krople spadały do gorącej herbaty ziołowej, tworząc delikatne fale i wywołując rytmiczne dźwięki. Kontrast między deszczową pogodą a rytualnym układem filiżanek – między zaskakującym poczuciem domowego komfortu na łonie dzikiej przyrody – nadał tej scenie niemal filmowy charakter. Uczestnicy spaceru do dziś często wspominają ten moment. Monżna go uznać za dowód tego, że kaprysy natury, w połączeniu ze wsparciem i otwartością innych osób, mogą w trakcie leśnych spacerów pogłębić nasze doświadczenia sensoryczne i wzmocnić emocjonalny rezonans.

Podczas gdy herbata się parzyła, przewodniczka poprosiła uczestników, aby podzielili się swoimi ostatnimi refleksjami. Niepełnosprawni opowiedzieli swoje osobiste historie, podzielili się spostrzeżeniami, a nawet żartami. Jedna z osób opisała na przykład, jak las stał się miejscem, w którym nie czuła się ”inna, tylko taka po prostu”. Inna zastanawiała się, jak dźwięk deszczu przypomniał jej, że rzeczy nie muszą iść zgodnie z planem, aby miały znaczenie. Pary opowiadały z kolei o tym, jak spacer na łonie natury dał im nowe sposoby bycia razem – wolniejsze i bardziej zharmonizowane. Przewodniczka z lekkością moderowała rozmowę, pozwalając dynamice grupy płynąć naturalnym nurtem.

W chłodnym i wilgotnym jesiennym powietrzu uczestnicy spaceru delektowali się gorącą herbatą, powoli ogrzewając swe zmęczone ciała. Gdy ceremonia dobiegała końca, przewodniczka zasugerowała, aby chwilowe poczucie spokoju i więzi z naturą, uczestnicy przenieśli w nadchodzącą

zimę. Podkreśliła przy tym, że spacer nie był odosobnionym wydarzeniem, ale częścią cyklu – naturalnego i osobistego – który będzie się nadal rozwijał.

Przed powrotem do miasta grupa stała jeszcze chwilę w ciszy, kontemplując nad głowami złoty baldachim liści i spadające między nimi krople deszczu. Nie było formalnych pożegnań, tylko powolne kroki w kierunku skraju lasu, gdzie znów czekał na nich świat codzienności. Finał jesiennego spaceru bez wątpienia stworzył jednak w grupie poczucie wspólnego rytmu – z lasem, pogodą i innymi. A to bardzo dużo.





Podczas pracy z osobami z niepełnosprawnością umysłową i/lub fizyczną nader często pojawiają się najróżniejsze wyzwania, takie jak np. bariery komunikacyjne, bariery fizyczne czy kwestia piętna społecznego. Mogą one bardzo utrudniać skuteczną interakcję i powodować trudności w codziennych sytuacjach. Zrozumienie charakteru tych trudności i wdrożenie odpowiednich rozwiązań już na wstępie może pomóc zminimalizować te problemy.

Bariery komunikacyjne należą do najczęstszych wyzwań. Trudności w wyrażaniu się są istotnym problemem, ponieważ niektóre osoby mogą mieć trudności z jasnym wyrażaniem swoich myśli i potrzeb. Może to prowadzić do nieporozumień i wywoływać frustrację po obu stronach. Aby temu zaradzić, należy wykazać się cierpliwością i aktywnie słuchać. Wykorzystanie alternatywnych metod komunikacji, takich jak pomoce wizualne lub tablice komunikacyjne, może również zwiększyć jasność przekazu.

Komunikacja niewerbalna, zwłaszcza w przypadku osób, które w dużym stopniu polegają na gestach, mimice twarzy lub innych sygnałach niewerbalnych, również może stanowić trudność. Gdy obserwator nie jest zaznajomiony z tymi sygnałami, często dochodzi do błędnej interpretacji. Pomocne w tym zakresie mogą być odpowiednie szkolenia i edukacja w zakresie interpretacji sygnałów niewerbalnych specyficznych dla potrzeb danej osoby niepełnosprawnej.

Bariery językowe i poznawcze stanowią kolejny element złożoności. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą mieć trudności ze zrozumieniem złożonych instrukcji lub informacji. Uproszczenie komunikacji, na przykład poprzez używanie prostego języka, dzielenie informacji na mniejsze części i powtarzanie ich w razie potrzeby, może znacznie poprawić zrozumienie. Niezwykle ważne jest również podjęcie wszelkich niezbednych wysiłków, aby komunikacja pisemna była jasna i dostępna.



Generalnie specjaliści ”AFP” powinni tworzyć środowisko, w którym uczestnicy czują się swobodnie wyrażając swoje potrzeby i preferencje, tak aby głos każdego był słyszalny i szanowany.

Kwestie dostępności mogą również stanowić poważne wyzwanie dla osób z niepełnosprawnością umysłową i/lub fizyczną oraz utrudniać im pełne uczestnictwo w różnych aspektach życia. Bariery dostępności mogą występować zarówno w środowisku naturalnym, jak i tym tworzonym przez człowieka, szczególnie w kwestii technologii i transportu. Sprostanie tym wyzwaniom wymaga wielopłaszczyznowego podejścia, które koncentruje się na stałym stosowaniu zasady inkluzywności i projektowaniu uniwersalnym.

Dla osób niepełnosprawnych uczestniczących w spacerach leśnym pierwszym wyzwaniem jest zazwyczaj zapewnienie, aby wybrana trasa była dostępna dla osób korzystających z pomocy ruchowych, takich jak wózki inwalidzkie. Kluczowe znaczenie ma wybór tras płaskich, szerokich i o stabilnej nawierzchni. Trasy powinny również posiadać miejsca odpoczynku z ławkami oraz dostępne udogodnienia, takie jak toalety. Ocena terenu przed spacerem może pomóc w zidentyfikowaniu potencjalnych przeszkód i zapewnieniu, że w trakcie spaceru otoczenie bedzie przyjazne.

Biorąc pod uwagę potrzeby osobób z zaburzeniami przetwarzania sensorycznego, specialiści ”AFP” powinni potrafić ”czytać” środowisko leśne z odpowiednią dozą empatii, aby unikać tras z nadmierną ilością bodźców.

Aby sprostać wyzwaniom związanym z kwestią transportu, specialiści ”AFP” powinni także potrafić zorganizować środki transportu, takie jak samochody dostawcze lub autobusy przystosowane do przewozu wózków inwalidzkich. Zapewnienie pomocy w transporcie może się okazać absolutnie kluczowe.

Podczas organizowania spacerów leśnych dla niepełnosprawnych jednym z częstych wyzwań jest **brak świadomości i zrozumienia** ich potrzeb przez osoby, które nie mają bezpośredniego doświadczenia z problemem niepełnosprawności. Może to prowadzić do niezamierzonego efektu wykluczenia społecznego lub niewłaściwego zachowania ze strony osób trzecich. Specjaliści ”AFP” powinni zatem priorytetowo traktować programy edukacyjne i uświadamiające, które informują wszystkich członków zespołu o różnorodnych potrzebach osób niepełnosprawnych. Programy te mogą przykładowo obejmować szkolenia z wrażliwości, warsztaty czy otwarte dyskusje mające na celu budowanie empatii i zrozumienia.



Wyzwaniem może być również zapewnienie odpowiedniego przeszkolenia opiekunów i asystentów, aby mogli wspierać uczestników z niepełnosprawnościami. Niewystarczające szkolenie może skutkować nieodpowiednią opieką, potencjalnie narażając uczestników spacerów na niebezpieczeństwo lub pogarszając jakość całego doświadczenia spaceru. Aby temu przeciwdziałać, specjaliści w dziedzinie ”AFP” powinni zapewnić specjalistyczne szkolenia dla wszystkich pracowników i wolontariuszy zaangażowanych w spacery. Szkolenia te powinny obejmować nie tylko praktyczne aspekty pomocy osobom z niepełnosprawnościami, ale także kłaść nacisk na znaczenie komunikacji, cierpliwości i elastyczności.

Warto również zająć się **kwestią wsparcia emocjonalnego dla uczestników spaceru**. Na przykład zorganizowanie spotkań przed spacerem lub sesji grupowych może sprzyjać budowaniu poczucia wspólnoty wśród uczestników i umożliwić im dzielenie się swoimi obawami i doświadczeniami w sprzyjającym otoczeniu.

Kolejną z głównych kwestii jest **ograniczony dostęp do zasobów**. Osoby niepełnosprawne często wymagają specjalistycznego sprzętu lub opieki medycznej, które nie zawsze są łatwo dostępne. Aby temu zaradzić, specjaliści ”AFP” powinni nawiązać współpracę z lokalnymi placówkami służby zdrowia, organizacjami charytatywnymi i dostawcami sprzętu. Partnerstwa te mogą ułatwić dostęp do niezbędnych zasobów, takich jak pomoce ruchowe lub pomoc medyczna podczas spacerów. Specjaliści ”AFP” mogą również starać się o odpowiednie fundusze lub sponsoring w celu pokrycia kosztów niezbędnych zasobów.

Nie wolno także zapominać, że wszelkie wysiłki na rzecz organizacji spacerów leśnych dostępnych dla osób z niepełnosprawnościami mogą niekiedy napotykać różne **przeszkody o charakterze prawnym i/lub politycznym**. Tego typu trudności mogą bardzo poważnie utrudniać, a czasmi nawet uniemożliwiać, działalność specjalistów ”AFP”.

Jedną z tego typu kwestii jest niewystarczająca ochrona prawna. W wielu regionach przepisy mające na celu ochronę praw osób niepełnosprawnych są słabe lub niewłaściwie egzekwowane. Brak solidnych ram prawnych może skutkować dyskryminacją, wykluczeniem z przestrzeni publicznej lub brakiem niezbędnych udogodnień podczas takich działań, jak spacery po lesie. Dlatego też specjaliści ”AFP” powinni aktywnie śledzić zmiany w lokalnych przepisach i w razie potrzeby zabiegać o wzmocnienie ochrony osób z niepełnosprawnościami. Warto w tym kontekście rozważyć współpracę z organizacjami zajmującymi się prawami osób niepełnosprawnych (i ogólnie – praw człowieka). Pomoże to nam skuteczniej lobbować na rzecz lepszej jakości prawa, zapewniającego wszystkim osobom możliwość uczestniczenia w zajęciach na świeżym powietrzu bez obawy o dyskryminację lub wykluczenie.

Inne problemy mogą wynikać ze złożoności procedur biurokratycznych. Nader często już samo uzyskanie zezwoleń na zajęcia grupowe czy zapewnienie finansowania niezbędnych udogodnień wydaje się stanowić wyzwanie nie do przejścia. Procedury biurokratyczne mogą być przytłaczające dla specjalistów ”AFP” i ostatecznie prowadzić do opóźnień, a nawet odwołania zaplanowanych wydarzeń. Uproszczenie tych procesów tam, gdzie to możliwe, lub zwrócenie się o pomoc do osób potrafiących poruszać się w gąszczu przepisów, może znacznie ułatwić pracę organizatorow spacerów. Ponadto niezbędne jest promowanie zmian politycznych, które usprawnią te procesy. Należy zachęcać rządy i władze lokalne do tworzenia bardziej przyjaznych dla użytkowników systemów, które ułatwiają, a nie utrudniają organizację działań integracyjnych.



Kolejny problem stanowią **wymagania prawne dotyczące odpowiedzialności i bezpieczeństwa**. Specialiści ”AFP” muszą zapoznać się z takimi kwestiami jak polisy ubezpieczeniowe, formularze zrzeczenia się odpowiedzialności oraz – generalnie – wszelkimi przepisami dotyczącymi zdrowia i bezpieczeństwa uczestników spaceru. Ponieważ w przypadku pracy z osobami niepełnosprawnymi może to być dużo bardziej skomplikowane, także w tym przypadku specjalistom ”AFP” zaleca się zasięgnięcie porady prawnej. Ścisła współpraca z władzami lokalnymi w celu zrozumienia i spełnienia przepisów bezpieczeństwa również pomoże uniknąć pułapek prawnych.

Innym możliwym w tym kontekście rozwiązaniem jest nawiązanie współpracy z organizacjami, które mają doświadczenie w promowaniu praw osób niepełnosprawnych. Organizacje te często dysponują wiedzą specjalistyczną niezbędną do poruszania się po zawiłościach prawnych i mogą potencjalnie zapewnić cenne wsparcie w zapewnieniu zgodności spacerów leśnych z przepisami prawa. Stworzenie sieci wolontariuszy i profesjonalistów posiadających wiedzę na temat kwestii związanych z niepełnosprawnością pomoże w pokonaniu wielu barier prawnych.

Wreszcie, kluczowe znaczenie ma ciągła edukacja i podnoszenie świadomości na temat praw osób niepełnosprawnych. Poprzez edukowanie decydentów, władz lokalnych i ogółu społeczeństwa na temat znaczenia integracyjnych zajęć na świeżym powietrzu, specjaliści ”AFP” mogą uczestniczyć w wspólnych działaniach na rzecz stworzenia bardziej sprzyjającego środowiska prawnego i politycznego. To z kolei może doprowadzić do długoterminowych zmian, sprzyjających także innym działaniom społecznym mającym na celu promowanie idei integracji.

Organizując spacery po lesie dla osób z niepełnosprawnością intelektualną i/lub fizyczną, należy zrozumieć i uwzględnić wpływ niepełnosprawności na zdrowie psychiczne, taki jak zwiększony stres, niepokój i ryzyko wykluczenia społecznego.

Spacery po lesie mogą przynosić liczne korzyści dla zdrowia psychicznego, w tym zmniejszenie lęków, poprawę nastroju i wzmocnienie funkcji poznawczych. Jednak stres i niepokój odczuwane przez osoby niepełnosprawne mogą być spotęgowane przez niepewność związaną z poruszaniem się w środowisku naturalnym. Aby temu zaradzić, osoby prowadzące zajęcia powinny dołożyć wszelkich starań, aby stworzyć spokojną i sprzyjającą atmosferę. Może to obejmować przekazanie niepełnosprawnym szczegółowych informacji o spacerze przed jego rozpoczęciem oraz wczesne umożliwienie im zapoznania się z trasą, terenem i ewentualnymi przeszkodami. Włączenie do spaceru ćwiczeń uważności lub sesji medytacji z przewodnikiem może również pomóc w zmniejszeniu niepokoju uczestników spaceru.



Kwestia wykluczenia społecznego ma istotne znaczenie i należy się nią zająć od samego początku. Ponieważ ze względu na bariery społeczne i ogólny brak zrozumienia osoby niepełnosprawne często spotykają się z izolacją, specjaliści ”AFP” powinni w swojej pracy z nimi koncentrować się na problemie inkluzywności. Muszą także stale podkreślać wartość samej społeczności osób niepełnosprawnych i wspólnych doświadczeń. Zachęcanie do działań grupowych wymagających współpracy, takich jak zespołowe poszukiwanie ”skarbów” w naturze lub wspólne dyskusje na temat środowiska naturalnego, może sprzyjać wzmocnieniu poczucia przynależności.

Zaproszenie wolontariuszy lub personelu pomocniczego przeszkolonego w zakresie świadomości niepełnosprawności również pomoże zapewnić, że każdy uczestnik będzie czuł się mile widziany i wspierany przez cały czas.

Nie wolno jednocześnie zapominać, że problemy związane ze zdrowiem psychicznym, takie jak depresja, mogą nasilać się w wyniku poczucia izolacji i braku kontaktu z naturą. Spacery po lesie stanowią okazję do redukcji, a nawet zaniku, tego typu uczuć. Specjaliści ”AFP” mogą wzbogacić doświadczenie kontaktu z naturą, włączając do niego zajęcia sensoryczne, takie jak słuchanie odgłosów lasu, dotykanie liści i kory drzew, a nawet lekkie ćwiczenia fizyczne, takie jak rozciąganie lub łagodna joga.

Co najważniejsze, wsparcie zdrowia psychicznego może być kontynuowane nawet po zakończeniu spaceru. Specjaliści ”AFP” powinni przy tym rozważyć współpracę z specjalistami ds. zdrowia psychicznego, którzy mogą zaoferować podsumowanie spaceru lub sesje następcze. Zapewni to uczestnikom dostęp do wsparcia, którego mogą potrzebować, aby przetworzyć swoje doświadczenia i nadal czerpać korzyści z pozytywnego wpływu natury. Tworząc środowisko sprzyjające wsparciu, promując integrację i ułatwiając nawiązywanie znaczących kontaktów z naturą, specjaliści ”AFP” mogą pomóc niepełnosprawnym w łagodzeniu stresu, rożnego rodzaju lęków czy poczucia wykluczenia społecznego, wspierając jednocześnie ich dobre samopoczucie.

Organizując spacery leśne dla niepełnosprawnych, specjaliści ”AFP” muszą uwzględnić nieodłączną sprzeczność między zależnością tych osób od pomocy innych, a potrzebą jednostkowej autonomii. Znalezienie równowagi między nimi ma kluczowe znaczenie dla stworzenia środowiska, w którym uczestnicy czują się jednocześnie bezpieczni i wspierani, a także pewni siebie i silni.

Podczas spacerów leśnych często pojawia się problem nadmiernej zależności osób niepełnosprawnych. Uczestnicy bywają przyzwyczajeni do silnego polegania na opiekunach, co zmniejsza ich poczucie autonomii. To z kolei może ograniczać ich zdolność do obcowania z naturą na własnych warunkach i zmniejszać ich pewność siebie w samodzielnym poruszaniu się po otoczeniu. Spacer powinien być zatem zaplanowany w sposób zachęcający do samodzielności. Na przykład jasne instrukcje i proste narzędzia nawigacyjne, takie jak oznaczone ścieżki lub łatwe w użyciu mapy, mogą pomóc uczestnikom poczuć większą kontrolę nad swoim doświadczeniem. Oferowanie osobom



niepełnosprawnym sprzętu dostosowanego do ich potrzeb, takiego jak specjalistyczne pomoce do chodzenia, pomoże im poruszać się po terenie w sposób bardziej niezależny.

Oferowanie wsparcia przy jednoczesnym wspieraniu niezależności może być trudne. Specjaliści ”AFP” powinni generalnie starać się zapewnić niezbędną pomoc, nie ograniczając zdolności uczestników do samodzielnego podejmowania decyzji i działań. Jednym z rozwiązań jest oferowanie stopniowanego wsparcia, w ramach którego uczestnicy mogą wybrać poziom pomocy, jakiego potrzebują, i zdecydować do jakiego stopnia – w bezpiecznych i sprzyjających warunkach – chcą się zmierzyć z własnymi ograniczeniami.

Zaangażowanie uczestników spaceru w proces planowania, na przykład wspólne wybieranie tras lub ustalanie celów spaceru, może znacząco pomóc w budowaniu prez poczucia odpowiedzialności i ostatecznie zapewnić bardziej autonomiczne doświadczenie.

Niezwykle ważne jest, aby wolontariusze i opiekunowie zostali przeszkoleni w zakresie rozpoznawania i szanowania autonomii

uczestników. Powinni być gotowi do interwencji, ale tylko w razie konieczności, zachęcając niepełnosprawnych do samodzielnego podjęcia zadania. Takie podejście nie tylko pomaga budować pewność siebie uczestników, ale także przenosi uwagę z tego, czego nie potrafią zrobić, na to, co potrafią.

Stawiając na autonomię i zapewniając wsparcie, specjaliści ”AFP’ mogą stworzyć wzbogacające doświadczenie, które umożliwia uczestnikom samodzielne obcowanie z naturą, sprzyjając ich rozwojowi osobistemu i pogłębiając ich więź ze środowiskiem.

Specjaliści ”AFP” muszą również brać pod uwagę normy kulturowe i społeczne obowiązujące

związanych z niepełnosprawnością w danej społeczności może pomóc w dostosowaniu naszego podejścia, które będzie wrażliwe i inkluzywne. Bardzo ważne jest również nawiązanie współpracy z liderami społeczności lub mediatorami kulturowymi, którzy mogą wypełnić lukę między specjalistami ”AFP” a uczestnikami, ułatwiając komunikację i budując zaufanie.

Akceptacja społeczna odgrywa znaczącą rolę w sukcesie tych działań. W kulturach, w których niepełnosprawność nie jest dobrze rozumiana lub akceptowana, osoby niepełnosprawne często cierpią z powodu wykluczenia. Spacery leśne powinny być zatem zaprojektowane tak, aby promować integrację społeczną, aktywnie wspierając interakcje między uczestnikami



w ich otoczeniu. Ponieważ różnice kulturowe dotyczące niepełnosprawności często prowadzą do nieporozumień, niezbędne jest tworzenie integracyjnego środowiska, które szanuje różnorodne perspektywy. Brak zrozumienia może wynikać z głęboko zakorzenionych przekonań kulturowych, które każą widzieć w niepełnosprawności oznakę słabości, grzech lub coś, co należy ukrywać. Przekonania te mogą tworzyć dodatkowe bariery utrudniające uczestnictwo w różnego typu aktywnościach. Na przykład niektóre osoby niepełnosprawne mogą czuć się zniechęcone lub wstydzić się uczestniczyć w spacerach leśnych.

Aby sprostać tym wyzwaniom, specjaliści ”AFP” powinni w miarę możliwości zapoznać się z kontekstem kulturowym, w jakim na codzień funkcjonują uczestnicy spaceru. Zrozumienie specyficznych norm kulturowych i przekonań

niepełnosprawnymi i pełnosprawnymi. Można to osiągnąć choćby poprzez zachęcanie do działań grupowych wymagających współpracy. Pozwoli to przełamać bariery społeczne i promować wzajemne zrozumienie.

Specjaliści w dziedzinie ”AFP” powinni być gotowi do podważania kulturowych stereotypów poprzez neutralne, a nawet pozytywne przedstawianie niepełnosprawności podczas spacerów. Dobrym przykładem tego typu działań jest zapraszanie do więcia udziału w spacerach osób z niepełnosprawnościami, które odniosły życiowy sukces i stały się wzorem do naśladowania w danej społeczności. Może to pomóc zainspirować pozostałych uczestników spaceru i zmienić samo postrzeganie niepełnosprawności. Stworzenie bezpiecznej przestrzeni, w której wszyscy uczestnicy czują się doceniani i szanowani, zawsze będzie miało ogromne znaczenie.

PUNKTY KONTROLNE:

- Czy potrafisz wskazać działania adaptacyjne konieczne do podjęcia na każdym etapie spaceru leśnego dla osób z niepełnosprawnością sprzężoną?
- Czy wiesz, jak osiągnąć równowagę między zapewnieniem pomocy a wspieraniem niezależności niepełnosprawnych uczestników spaceru?
- Czy znasz konkretne strategie komunikacyjne, które mogą pomóc w pokonaniu barier w kontaktach z uczestnikami z niepełnosprawnością intelektualną?
- Czy ustaliłeś listę niezbędnych zadań – zarówno w wymiarze środowiskowym, jak i osobistym – aby ułatwić niepełnosprawnym pokonać bariery, jakie zwykle napotykają?

PYTANIA KLUCZOWE:

1. W jaki sposób zaadaptujesz uniwersalny medel spaceru leśnego do konkretnych potrzeb osób z niepełnosprawnością fizyczną i umysłową/intelektualną w kontekście twojej pracy?
2. Jakie konkretne przygotowania musiałbyś podjąć przed zaproponowaniem spacerów leśnych osobom z niepełnosprawnością sprzężoną?
3. Jak stworzyć doświadczenie, które respektuje autonomię uczestników spaceru, zapewniając im jednocześnie bezpieczeństwo i komfort?

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: KWESTIE DOTYCZĄCE UCZESTNIKÓW

KONTEKST NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI SPŻĘŻONEJ:
- Połączone niepełnosprawność fizyczna i umysłowa/intelektualna wymagająca kompleksowego wsparcia
- Osoby poruszające się na wózkach inwalidzkich oraz osoby z ograniczeniami ruchowymi
- Trudności w komunikacji, w tym niewyraźna mowa i ograniczone słownictwo
- Ograniczona zdolność rozumienia, wymagające prostych, zwięzłych instrukcji
- Ograniczona umiejętność pisania

ETAP PRZYGOTOWANIA:
- Specjalistyczny zespół, w tym przewodnicy, asystenci, eksperci grupowi
- Dokładna ocena możliwości uczestników
- Wielopoziomowe planowanie wsparcia
- Wybór lokalizacji pod kątem dostępności
- Indywidualne podejście do komunikacji

KLUCZOWE ELEMENTY WSPARCIA:
- Pomoc fizyczna dla osób z trudnościami w poruszaniu się
- Wsparcie poznawcze w zakresie rozumienia wymaganych czynności
- Dostosowanie komunikacji do potrzeb uczestników spaceru
- Wsparcie emocjonalne w przypadku niepokoju lub efektu przytłoczenia
- Monitorowanie bezpieczeństwa podczas całego spaceru

CZYNNIKI LOKALIZACYJNE:
- Szeroka leśna droga o miękkiej, lecz stabiilnej nawierzchni
- Dostępna polana z miejscem na piknik
- Dostępny parking i toalety
- Brak dużych wzniesień i trudnych do pokonania przeszkód

KARTA 2: DOSTOSOWANIE MODELU SPACERU UNIWERSALNEGO

FAZA POŁĄCZENIA:
- Odpowiednie powitanie oraz jasne i proste wprowadzenie
- Dodatkowy czas na pytania i orientację w terenie
- Uproszczone ćwiczenia sensoryczne z indywidualnym przewodnictwem
- Pomoc fizyczna w eksploracji sensorycznej
- Elastyczność w przypadku trudności uczestników z koncentracją
- Cierpliwość w przypadku zróżnicowanego czasu reakcji i umiejętności

FAZA UTWIERDZENIA KONTAKTU Z NATURĄ:
- Dostosowanie komunikacji (prostszy język, gesty, demonstracje przedniotów)
- Alternatywy dla osób z wrażliwością sensoryczną
- Fizyczne wsparcie w obsłudze sprzętu
- Podział czynności na mniejsze, łatwiejsze do wykonania etapy
- Sygnały werbalne pomagające utrzymać koncentrację
- Akceptacja różnych poziomów zaangażowania

FAZA CZASU DLA SIEBIE:
- Jasno określone, dostępne ścieżki
- Krótsze odległości z oznaczeniami wizualnymi
- Monitorowanie z odpowiedniej odległości
- Pomoce sensoryczne zmniejszające niepokój
- Alternatywne propozycje dla osób, które nie są w stanie samodzielnie poruszać się po terenie
- Wyraźne sygnały powrotu (np. imitacja głosu kukułki)

FAZA ZAMKNIĘCIA:
- Uproszczone rytuały (np. układanie żołędzi/orzechów dla zwierząt)
- Dostępne wygodne miejsca siedzące z kocami termicznymi
- Wielozmysłowa ceremonia parzenia herbaty
- Proste pytania do refleksji
- Cierpliwość wobec osób o ograniczonych umiejętności komunikacyjnych

KARTA 3: WYZWANIA I ICH ROZWIĄZANIA W PRAKTYCE

BARRIERY KOMUNIKACYJNE:
- Wyzwanie: Ograniczona ekspresja werbalna, ubogie słownictwo
- Rozwiązania:
  - Pomoce wizualne i tablice komunikacyjne
  - Prosty język z jasnymi instrukcjami
  - Podzielenie informacji na mniejsze etapy
  - Cierpliwość i aktywne słuchanie
  - Szkolenie w zakresie interpretacji sygnałów niewerbalnych

PROBLEMY Z DOSTĘPNOŚCIĄ:
- Wyzwanie: Nierówny teren, ograniczona mobilność, trudności transportowe
- Rozwiązania:
  - Ocena terenu przed spacerem
  - Wybór płaskich, szerokich szlaków o stabilnej nawierzchni
  - Zapewnienie miejsc odpoczynku z udogodnieniami dla osób niepełnosprawnych
  - Zapewnienie odpowiedniego transportu
  - Zapewnienie specjalistycznego sprzętu

RÓWNOWAGA WSPARCIA:
- Wyzwanie: Znalezienie równowagi między zależnością a autonomią
- Rozwiązania:
  - Stopniowane poziomy pomocy
  - Jasne instrukcje z prostymi narzędziami nawigacyjnymi
  - Angażowanie uczestników w planowanie, gdy jest to możliwe
  - Poszanowanie indywidualnych decyzji
  - Szkolenie wolontariuszy w zakresie rozpoznawania sytuacji, w których należy udzielić pomocy

CZYNNIKI EMOCJONALNE:
- Wyzwanie: Niepokój, stres i izolacja społeczna
- Rozwiązania:
  - Stworzenie spokojnej, wspierającej atmosfery
  - Dostarczanie informacji z wyprzedzeniem
  - Włączenie ćwiczeń uważności
  - Opracowanie integracyjnych zajęć grupowych
  - Oferta wsparcia po spacerze

KARTA 4: Z PERSPEKTYWY PRZEWODNIKA

PROCES PRZYGOTOWAŃ:
- Poznanie technik dostępności i komunikacji
- Zapewnienie odpowiednich szlaków i lokalizacji
- Koordynacja wyspecjalizowanego zespołu wsparcia
- Rozwiązanie osobistych obaw i wątpliwości
- Przygotowanie psychiczne do elastyczności i cierpliwości

EMOCJONALNA PODRÓŻ:
- Początkowe obawy związane z zaspokojeniem wyjątkowych potrzeb
- Niepewność co do posiadania wystarczającego doświadczenia
- Uspokojenie dzięki zaangażowaniu uczestników
- Dostosowanie się do nieoczekiwanych wyzwań
- Satysfakcja z obserwowania nawiązywania się relacji w grupie

NAJWAŻNIEJSZE WNIOSKI Z DOŚWIADCZEŃ AGNIESZKI:
- ”Przyjmijcie tempo natury: jej sekretem jest cierpliwość” (Emerson)
- Wartość wspólnego śmiechu i wspólnego przeżywania chwil ciszy
- Znaczenie skupiania się na więzi, a nie na perfekcji
- Docenianie małych zwycięstw i przemian
- Nagroda za ułatwianie nawiązywania nowych kontaktów z naturą

NIEZBĘDNE NASTAWIENIE:
- Cierpliwe, elastyczne podejście, w którym doświadczenie jest ważniejsze od planu działania
- Gotowość do dostosowania się do nagłych wyzwań
- Skupienie się na możliwościach, a nie ograniczeniach
- Uznanie powszechnej potrzeby człowieka do kontaktu z naturą
- Zaangażowanie w tworzenie bezpiecznego, wspierającego środowiska

SEKCJA 4: KORZYŚCI DLA GRUPY

INTRO

Czego nauczysz się w tej sekcji:

1. Wiedza teoretyczna: zrozumienie konkretnych korzyści psychicznych, fizycznych i holistycznych płynących z spacerów po lesie dla osób niepełnosprawnych, poparte wynikami badań naukowych i bezpośrednimi obserwacjami zespołu projektu ”Otwarty las”.
2. Praktyczne zastosowania: organizacja spacerów leśnych jako narzędzia pomagającego w pokonywaniu wyjątkowych wyzwań, przed którymi stają osoby niepełnosprawne, dalece wykraczającego poza konwencjonalne podejście terapełtyczne.

Refleksja: Poświęcić chwilę na zastanowienie się nad swoimi celami na tym etapie pracy. Czy koncentrujesz się na zrozumieniu terapeutycznego potencjału środowiska leśnego, zbadaniu, w jaki sposób natura może pomóc przekraczać konwencjonalne bariery dla osób niepełnosprawnych, czy też na obu tych kwestiach?

Kluczowe kompetencje: W tej sekcji omówione zostaną następujące kompetencje:

- Rozpoznawanie terapeutycznego wpływu natury na psychikę i samopoczucie osób niepełnosprawnych
- Rozpoznawanie terapeutycznego wpływu natury na kondycję fizyczną i doznania osób niepełnosprawnych
- Identyfikowanie synergicznych korzyści płynących z zajmowania się zarówno niepełnosprawnością psychiczną, jak i fizyczną w naturze
- Tworzenie doświadczeń uwzględniających godność i autonomię danej osoby, niezależnie od jej niepełnosprawności

Czas trwania: Warto przeznaczyć około godziny na zapoznanie się z materiałami i ćwiczeniami.

W rozdziale pierwszym niniejszego e-booka – odwołując się do idei podkreślajacej współzależność wszystkich istot żywych – omówiliśmy ogólne korzyści dla człowieka płynące z obcowania z naturą. Bazując na tych podstawach, skupimy się teraz na bardziej szczegółowej dyskusji: konkretnych korzyściach, jakie spacery leśne mogą przynieść osobom z niepełnosprawnością umysłową i fizyczną. Oprzemy się przy tym nie tylko na wynikach badań naukowych, ale przede wszystkim na bezpośrednich doświadczeniach i obserwacjach zebranych podczas spacerów oraganizowanych w ramach projektu ”Dostępny las”.

Dla **osób z problemami zdrowia psychicznego** spacery po lesie okazały się wyjątkowo skuteczną praktyką sprzyjającą redukcji stresu oraz wzmocnieniu odporności emocjonalnej i poczucia wewnętrznego spokoju. Wielozmysłowe środowisko lasu – jego dźwięki, faktury i zapachy, zmieniające się światło – angażuje uczestników w sposób, który pozwala pokonać bariery werbalne i poznawcze. Doświadczenie zanurzenia się w otoczeniu sprzyja również świadomości sensorycznej i intelektualnej, zapewniając regenerującą przerwę od presji codziennego życia. Pozwala uczestnikom spaceru osadzić się w chwili obecnej i dokonać introspekcji.

Potwierdzają to przykłady z projektu ”Dostępny las’. W trakcie jednego ze spacerów jeden z jego uczestników – młody mężczyzna, który wcześniej niejednokrotnie miewał trudności z wyrażaniem swoich myśli – dzieląc się swoimi odczuciami, powiedział: ”Czuję się tu... miękko. Nikt mi nie dokucza. Drzewa... nie chcą, żebym się spieszył. Lubię drzewa”. Po czym dotknął kory rosnącego koło niego dębu. Nie powiedział nic więcej, ale jego ciało – rozluźnione ramiona i miarowy oddech – wyraziło resztę. Był wyraźnie uspokojony.

Inna uczestniczka, kobieta z umiarkowanymi zaburzeniami funkcji poznawczych, znalazła radość w naśladowaniu odgłosów ptaków. Śmiała się, naśladując słyszane głosy. ”Ptaki mówią śmiesznie” – powiedziała. ”Jestem ptakiem”. Po czy długo pozostawała w bardzo dobrym nastroju.

Uczestnicy spacerów leśnych często podkreślają, że rytmiczne dźwięki lasu, takie jak szelest liści lub

szum strumieni, pomagają im zapomnieć, choćby na chwilę, o ciągłej potrzebie skupienia uwagi, której wymagają od nich inne środowiska. Jeden z spacerowiczów zauważył: ”Tutaj czuję się mniej... mniej złamany. Las nie widzi mojego utykania”.

W opinii wielu osób z niepełnosprawnością umysłową/intelektualną, las wydaje się mówić w sposób, w jaki nie potrafi tego robić świat zewnętrzny: przyjmując ich tempo i sposób bycia. Jeden z przewodników zauważył, że uczestnicy spacerów, którzy często są nieśmiali w sytuacjach społecznych, po spędzeniu czasu wśród drzew zaczęli bardziej wchodzić w interakcje między sobą. Łatwiej nawiązywały się relacje międzyludzkie, a komunikacja werbalna, choć prosta, była bardziej spontaniczna i pozbawiona napięć.

Osobom z niepełnosprawnością fizyczną przebywanie na łonie natury oferuje nie tylko korzyści fizjologiczne, ale także zwiększone poczucie sprawczości i integracji. Gdy las jest dostępny, może stać się przestrzenią, w której znika wiele barier. Uczestnicy spacerów często zauważają polepszenie kontaktu ze swoim ciałem i subtelne zmiany w postrzeganiu swoich możliwości dotyczących wysiłku fizycznego. Praktyki takie jak rytmiczne oddychanie świeżym powietrzem czy dotykanie naturalnych tekstur, mogą otworzyć drogę do fizycznego odprężenia i generalnego wzmocnienia całego organizmu.

W projekcie ”Dostępny las” jeden z uczestników spacerów – mężczyzna poruszający się na wózku inwalidzkim – wyraził to w sposób następujący: ”Tutaj jest... dobrze. Tak, jadę na wózku, ale nie czuję się uwięziony. Drzewa? Są wysokie. Patrzę w górę. Nie cały czas w dół”.

Młoda kobieta, w trakcie rehabilitacji po urazie kręgosłupa, zachwycała się z kolei fakturą mchu. Przesuwała dłońmi po jego powierzchni, mówiąc: ”Miękkie, zielone i miękkie – wolę od ścian mojego pokoju”. Chociaż jej głos był cichy, delikatne, przemyślane gesty świadczyły o tym, jak wiele znaczyło dla niej to doświadczenie.

Seria spacerów lesnych podjetych w ramach projektu ”Dostępny las” pokazała przemianę w sposobie, w jaki uczestnicy odnosili się do siebie nawzajem, do otoczenia i do samych siebie. Las nie był jedynie tłem, ale aktywnym partnerem w procesie uzdrawiania i nawiązywania więzi. Niepełnosprawni fizycznie mieli tu możliwość kolektywnie doznać chwil radości i dokonać małych ”odkryć”, co z kolei sprzyjało budowaniu poczucia wspólnoty.

Dla **osób z niepełnosprawnością sprzężoną – umysłową i fizyczną** – las może się stać czymś w rodzaju holistycznego sanktuarium. Wzajemne oddziaływanie korzyści w wymiarze psychicznym i fizycznym tworzy synergię, w której poprawa w jednym obszarze wspiera rozwój w innym. Zmniejszenie stresu psychicznego często prowadzi do zmniejszenia napięcia fizycznego, a ruch na łonie natury może poprawić nastrój i wzmocnić poczucie spełnienia. Ponadto wielozmysłowe zaangażowanie podczas spacerów po lesie aktywuje zarówno ciało, jak i umysł, wzmacniając osobę całościowo – jako istotę o naturze psycho-fizycznej. Las staje się tym samym przestrzenią transformacji, w której osobiste ograniczenia ustępują miejsca zupełnie nowym możliwościom.

Osobom z niepełnosprawnością umysłową i fizyczną spacery po lesie mogą przynieść ulgę i wzmocnić poczucie więzi. Jeden z uczestników spaceru – mężczyzna w średnim wieku, cierpiący na porażenie mózgowe i napotykający trudności w nauce – wyjaśnił łamiącym się, ale szczerym głosem: ”Tutaj nie jestem mały. Nie tak jak w budynkach. Las jest duży, ale nie za duży”.

Inna osoba – nastolatka z zespołem Downa i ograniczoną sprawnością ruchową – znalazła radość w prostych czynnościach, takich jak zbieranie liści i pluskanie wodą. Powiedziała: ”Liście opadają... tak jak ja, kiedy jestem zmęczona. Ale to są szczęśliwe liście”. Jej matka, obserwując ją z daleka, zauważyła, jak rzadko widuje córkę w tak ożywionym nastroju.

W lesie wzajemne oddziaływanie bodźców sensorycznych – delikatnych dźwięków, faktur naturalnych przedmiotów, świeżego powietrza – wydaje się pozwalać uczestnikom przekroczyć ograniczenia, z którymi borykają się w innych środowiskach. Jeden z uczestników ujął krótko i zwięźle: ”Las nie patrzy na moje nogi ani na moje słowa. Chcę mieszkać w lesie!”.

OUTRO

Połączenie teorii i praktyki odgrywa kluczową rolę w tworzeniu spacerów leśnych dla osób niepełnosprawnych. Podczas zapoznawania się z materiałem zawartym w niniejszym e-booku natrafiłeś zapewne na pojęcia lub metody interpretacyjne, które uznałeś za trudne do zrozumienia, a nawet problematyczne pod wzlędem poznawczym. Obawy te są cenne, ponieważ skłaniają do głębszej refleksji i zachęcają (potencjalnych) specjalistów "AFP" do zaadaptowania treści zawartych w naszym manualu do własnych wartości, doświadczeń i metod pracy. Niezależnie od tego, czy wątpliwości dotyczą konkretnej strategii, czy ogólnej zasady, głębsze zaangażowanie w ich krytyczną analizę będzie twoim przyczynkiem do ciągłego dialogu na temat kwestii zasadniczej – jak uczynić lasy dostępnymi dla wszystkich. Równie ważne jest dostrzeganie momentów, w których napotykamy elementy znane, i tych, które nas zaskakują. Wskazują one, w których dziedzinach wiedza specjalistyczna jest zgodna z naszą wiedzą i intuicją, a w których się od nich różni. A to wytycza kierunki naszego dalszego rozwoju jako specjalista "AFP".

Mamy nadzieję, że materiał poświęcony kompetencjom specjalisty "AFP", wzmocnił w tobie potencjał do zmiany i zachęcił do dalszej pracy nad sobą. Być może poznałeś także nowe strategie ułatwiające osobom niepełnosprawnym pokonywanie barier lub lepiej zrozumiałeś głębokie korzyści płynące dla nich z obcowania z naturą. Ufamy, że tak właśnie się stało – nasze materiały prawdopodobnie wzbogaciły twoją wiedzę i umiejętności; mogły cię także zachęcić do włączenia praktyk "Accesible forest" do twojej obecnej pracy, a nawet do podjęcia działań w charakterze specjalisty "AFP" w przyszłości.

Jeśli chodzi o osiąganie celów edukacyjnych, w tym rozdziale zaprosiliśmy cię do refleksji nad osobistymi celami i oceny zadowolenia z postępów. Korzystając z podanej skali, gdzie się obecnie się obecnie znajdujesz? W pełni zadowoleni z rezultatów własnej pracy czują zapewne większą pewność siebie i posiadają pełną jasność w temacie organizacji spcerów leśnych dla niepełnosprawnych. Ci, którzy napotkali pytania bez odpowiedzi, lub obszary nie w pełni zrozumiałe, otrzymali z kolei sygnał, że nauka jest procesem ciągłym. Być może i ty ciekaw jesteś, jak pogłębić znajomość konkretnych technik, badań naukowych lub doświadczeń uczestników spacerów, które zostały poruszone, ale nie zostały w pełni omówione w niniejszym dokumencie. Odpowiedzi na wiele pytań znajdziesz na naszej platformie edukacyjnej.

Kończąc ten rozdział, poświęć chwilę na docenienie zdobytej wiedzy, pogłębionej empatii i wypracowanych narzędzi. Niezależnie od tego, czy czujesz się w pełni przygotowany do zastosowania wszystkiego w praktyce, czy też nadal pracujesz nad jasnym sformuawaniem swojego podejścia, masz teraz zapewne o wiele lepsze przygotowanie, aby organizowane przez ciebie spacery leśne były bardziej inkluzywne i miały większy pozytywny wpływ na osoby z niepełnosprawnościami. Niech będzie to krok naprzód na twojej drodze ku światu, w którym doswiadczenie kontaktu z naturą jest dostepne dla wszystkich.





PUNKTY KONTROLNE:

- Czy potrafisz wskazać konkretne korzyści płynące ze spacerów leśnych dla osób z niepełnosprawnością intelektualną/umysłową?
- Czy rozumiesz, jak środowisko naturalne wpływa na osoby z niepełnosprawnością fizyczną?
- Czy znasz synergiczne efekty działania spacerów leśnych na osoby z niepełnosprawnością sprzężoną?
- Czy zastanawiałeś się, w jaki sposób opinie uczestników spacerów odzwierciedlają zachodzące w nich głębsze przemiany, wykraczające poza konwencjonalne efekty terapełtyczne?

KLUCZOWE PYTANIA:

1. W jaki sposób spacery po lesie mogą uzupełniać inne metody terapeutyczne stosowane w przypadku osób niepełnosprawnych?
2. W jaki sposób spacery leśne mogą pomagać pokonywać bariery, z którymi borykają się osoby niepełnosprawne w życiu codziennym?
3. W jaki sposób transformujące doświadczenia opisane przez uczestników spacerów wpływają na twoje rozumienie znaczenia dostępności lasów?

QUICK REFERENCE CARDS:

KARTA 1: KORZYŚCI Z KONTAKTU Z NATURĄ DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ UMYSŁOWĄ/INTELEKTUALNĄ

ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA:
- Zmniejszenie poziomu lęku i stresu
- Poprawa regulacji emocjonalnej
- Rozwój adaptacyjnych mechanizmów radzenia sobie
- Stworzenie bezpiecznej przestrzeni do wyrażania emocji

ZAANGAŻOWANIE ZMYSŁÓW:
- Środowisko wielozmysłowe przekraczające bariery werbalne
- Duży dopływ bodźców sensorycznych
- Rytm dźwięków lasu wywołujący efekt uspokajający
- Różnorodność tekstur oferująca bogate doznania dotykowe

KONTAKT SPOŁECZNY:
- Zwiększona interakcja społeczna
- Mniejsza niż w środowiskach konwencjonalnych presja społeczna
- Tworzenie więzi poprzez wspólne doświadczenia
- Lepsza komunikacja pomimo ograniczeń werbalnych

GŁOSY UCZESTNIKÓW:
- ”Czuję się tu... miękko. Nikt mi nie dokucza”.
- ”Drzewa... nie chcą, żebym się spieszył”.
- ”Ptaki mówią śmiesznie. Jestem ptakiem”.
- ”Las nie widzi mojego utykania”.

KLUCZOWY WNIOSEK: ”W opinii wielu osób z niepełnosprawnością umysłową/intelektualną, las wydaje się mówić w sposób, w jaki nie potrafi tego robić świat zewnętrzny: przyjmując ich tempo i sposób bycia. ”.



KARTA 2: KORZYŚCI Z KONTAKTU Z NATURĄ DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ

POCZUCIE SWOBODY:
- Odnowione poczucie integracji społecznej i sprawczości
- Wzmocniona więź z odczuciami fizycznymi
- Mniejsze skupianie się na ograniczeniach
- Możliwość wykonywania prostych ruchów bez presji otoczenia

KWESTIA PERCEPCJI:
- Zmieniony stosunek do wysiłku fizycznego
- Rozszerzenie skupienia poza wyzwania związane z mobilnością
- Zmiana perspektywy: patrzenie w górę (patrzenie na korony drzew) zamiast patrzenia w dół (pod nogi)
- Eksploracja sensoryczna niezależna od poziomu sprawności ruchowej

ELEMENTY WZMOCNIENIA:
- Samodzielne decyzje dotyczące eksploracji otoczenia
- Samodzielne decyzje dotyczące tempa marszu i stopnia zaangażowania
- Aktywności dostępne pomimo ograniczeń ruchowych
- Doświadczenia cielesne przekraczające ograniczenia narzucane przez niepełnosprawności

GŁOSY UCZESTNIKÓW:
- ”Tak, jadę na wózku, ale nie czuję się uwięziony”.
- ”Drzewa? Są wysokie. Patrzę w górę. Nie patrzę cały czas w dół”.
- ”Miękkie. Zielone i miękkie. Wolę to od ścian mojego pokoju”.
- ”Miękkie, zielone i miękkie – wolę [mech] od ścian mojego pokoju”

KLUCZOWY WNIOSEK: ”Osobom z niepełnosprawnością fizyczną przebywanie na łonie natury oferuje nie tylko korzyści fizjologiczne, ale także zwiększone poczucie sprawczości i integracji”.

KARTA 3: KORZYŚCI Z KONTAKTU Z NATURĄ DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ SPRZĘŻONĄ

SYNERGIA UMYSŁU I CIAŁA:
- Zmniejszenie stresu psychicznego prowadzące do zmniejszenia napięcia fizycznego
- Ruch fizyczny poprawiający nastrój i jasność umysłu
- Angażowanie wielu zmysłów aktywujące psycho-fizyczne procesy o charakterze całościowym
- Wzmocnienie osoby w wymiarze całościowym (psycho-fizycznym), wykraczające poza podejścia fragmentaryczne

PRZESTRZEŃ TRANSFORMACYJNA:
- Rozmycie konwencjonalnych ograniczeń
- Przejście od tożsamości skoncentrowanej na niepełnosprawności do doświadczenia uniwersalno-ludzkiego
- Rozszerzenie potencjału
- Nawiązanie relacji z czymś większym niż własne ”ja”

BUDOWANIE WSPÓLNOTY:
- Wspólne doświadczenia sprzyjające nawiązywaniu kontaktów
- Wspólne odkrycia budujące relacje
- Bezpieczna przestrzeń dla spontanicznej ekspresji
- Potwierdzenie siebie poprzez wspólne doświadczenia

GŁOSY UCZESTNIKÓW:
- ”Tutaj nie jestem mały. Nie tak jak w budynkach.”
- ”Las jest duży, ale nie za duży”.
- ”Liście opadają... tak jak ja, kiedy jestem zmęczona. Ale to są szczęśliwe liście”.
- ”Las nie patrzy na moje nogi ani na moje słowa. Chcę mieszkać w lesie!”

KARTA 4: NATURA JAKO ”PARTNER” W PROCESIE TERAPEUTYCZNYM

PUNKT WYJŚCIA:
- Natura jako aktywny uczestnik procesu leczenia
- Środowisko naturalne jako współfacylitator
- Motywy ekologiczne jako źródło metafor terapeutycznych
- Natura jako wyrozumiały ”partner” uczestników spacerów

WYJĄTKOWE CECHY:
- Brak skłonności do oceniania zdolności innych
- Brak skłonności do narzucania tempa
- Wielopoziomowe możliwości zaangażowania
- Brak konwencjonalnych oczekiwań społecznych

ELEMENTY TRANSFORMACYJNE:
- Spontaniczne, radosne odkrywanie otoczenia
- Chwile głębokiej kontemplacji
- Przejście od obiektu troski do aktywnego uczestnika spaceru
- Przekroczenie narracji dotyczących niepełnosprawności

PRZEWAGI:
- Mniej kliniczne niż konwencjonalne warunki terapeutyczne
- Mniej barier społecznych niż w środowiskach zorientowanych na człowieka
- Środowisko bogatsze w bodźce sensoryczne, zwykle bez nadmiernej stymulacji
- Naturalne rytmy wspomagające regulację i podtrzymujące uczucie spokoju



ROZDZIAŁ 5

ACCESSIBLE FOREST PRACTICE FOR MENTAL HEALTH PATIENTS

ROZDZIAŁ 5: ”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A OSOBY Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI (GRUPA KRÓTKOTERMINOWA)

W tym rozdziale przyjrzymy się realiom pacjentów psychiatrycznych uczęszczających do ośrodków dziennych, ambulatoryjnych lub szpitali, wyzwaniom, przed jakimi stają, oraz wpływowi znaczącego kontaktu z naturą na ich samopoczucie. Omówimy również, w jaki sposób natura może być wykorzystana jako przestrzeń do redukcji stresu, złagodzenia nadmiernej stymulacji sensorycznej i psychicznej oraz pracy z ciałem i autorefleksji.

Pacjenci z zaburzeniami psychicznymi uczęszczający do dziennych ośrodków psychiatrycznych korzystają z intensywnej opieki w ramach leczenia ambulatoryjnego. Większość pacjentów uczestniczących w spacerach w ramach tego projektu opuściła oddział szpitalny po ostrym kryzysie psychiatrycznym i obecnie znajduje się w pierwszej fazie leczenia. Pacjenci ci zdobywają również wiedzę na temat swojej sytuacji zdrowotnej, rozwijają autonomię i inne podstawowe umiejętności życiowe, które pozwolą im wrócić do bardziej niezależnego i samodzielnego życia. Na tym etapie leczenie ambulatoryjne pozwala im zachować część codziennych nawyków i kontakt ze środowiskiem domowym podczas intensywnego leczenia.

W niniejszym rozdziale omówiono również kluczowe kompetencje i praktyczne strategie niezbędne dla specjalistów “AFP”, pragnących ułatwić tej grupie pacjentów wartościowe i bezpieczne doświadczenia kontaktu z naturą.

Czego dowiesz się w tym rozdziale:
Wiedza teoretyczna:

- Przegląd wyzwań, przed którymi **mogą stanąć osoby z zaburzeniami psychicznymi**.
- Kompetencje w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw, które warto rozwinąć, aby zostać specjalistą w zakresie “AFP” pracującym z reprezentantami tej grupy.
- Naukowe dowody na korzyści z praktyk kontaktu z naturą dla tej grupy osób.

Praktyczne zastosowania:
Przykłady praktyczne i strategie z leśnych wycieczek dla tej grupy oraz wskazówki, jak wykorzystać je we własnych działaniach, aby stworzyć wartościowe doświadczenia kontaktu z naturą.
Refleksja:
Poświęć chwilę na refleksję nad swoimi celami na tym etapie pracy. Czy koncentrujesz się na poszerzaniu wiedzy, doskonaleniu umiejętności, czy na obu tych aspektach?

Kluczowe kompetencje:
W tym rozdziale omówimy następujące kompetencje:
Wiedza

- Podstawowa wiedza na temat osób z zaburzeniami psychicznymi i wyzwań, przed którymi stoją.
- Orientacja w zakresie rozwijania podstawowej wiedzy przyrodniczej na temat obszaru, w którym chcesz doświadczać kontaktu z naturą.
- Wskazówki dotyczące budowania wiedzy na temat różnych dynamik grupowych, które mogą się pojawić, oraz skutecznego zarządzania nimi.

Umiejętności

- Zostaniesz zaproszony do rozwijania umiejętności komunikacyjnych w kontaktach z tą grupą osób.
- Zostaniesz zachęcony do refleksji i rozwijania umiejętności motywowania grup.
- Będziesz mieć okazję rozwinąć swoje umiejętności w zakresie technik relaksacyjnych i kon**troli lęku.**

Postawy

- Zostaniesz zachęcony do pielęgnowania następujących postaw:
- Szacunek dla natury
- Entuzjazm
- Spokój
- Empatia
- Bezwarunkowa akceptacja
- Witalność fizyczna
- Poddanie
- Pozytywne nastawienie
- Poufność

Czas: Poświęć około trzech godzin na zapoznanie się z materiałami i ćwiczeniami przedstawionymi w tym rozdziale.

SEKCJA 1: ZROZUMIENIE GRUPY

W tej sekcji przyjrzymy się ogólnym problemom z dostępnością, z jakimi borykają się osoby z zaburzeniami psychicznymi mieszkające w miastach krajów zachodnich.

Zaproszenie do zmiany sposobu myślenia – przygotowanie psychiczne
Czytając tę sekcję, możesz mieć wrażenie, że niektóre z problemów, z którymi boryka się ta grupa społeczna, są ci już znane. Inne mogą być dla ciebie nowością. Podczas lektury rób notatki i zastanów się, w jaki sposób te kwestie mogą mieć znaczenie dla projektowania doświadczeń związanych z kontaktem z naturą dla tej grupy społecznej.

Przegląd – wyzwania stojące przed osobami z zaburzeniami psychicznymi w krajach zachodnich
Osoby z zaburzeniami psychicznymi w krajach zachodnich napotykają liczne bariery: stygmatyzację, utrudniony dostęp do leczenia, niewystarczające wsparcie i dyskryminację. Te wyzwania potęgują nierówności społeczno-ekonomiczne, luki w systemie opieki zdrowotnej oraz brak spójnych polityk publicznych. Aby je przezwyciężyć, potrzebne są kompleksowe reformy, rozbudowa sieci pomocy społecznej i szeroko zakrojone kampanie edukacyjne. Wszystkie te działania mogą przyczynić się do zmniejszenia stygmatyzacji, poprawy dostępności i włączenia opieki zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego do szerszych ram społecznych i strategii profilaktyki zdrowotnej.

W wielu społeczeństwach zachodnich problemy związane ze zdrowiem psychicznym są nadal silnie stygmatyzowane. Osoby z rozpoznaniem takich schorzeń jak depresja, lęk, choroba afektywna dwubiegunowa lub schizofrenia, często spotykają się z osądzaniem, piętnowaniem i wykluczeniem społecznym. Stygmatyzacja związana z chorobami psychicznymi może ich powstrzymywać przed szukaniem pomocy, ujawnianiem swojego stanu zdrowia lub uzyskaniem niezbędnego wsparcia. W środowisku zawodowym osoby z zaburzeniami zdrowia psychicznego mogą spotykać się z dyskryminacją, np. pomijaniem przy awansach, zwolnieniem z pracy lub wrogością ze strony współpracowników wynikającą z nieporozumień dotyczących ich możliwości. Strach przed utratą



pracy może powstrzymywać ich przed wzięciem urlopu na leczenie lub poszukiwaniem niezbędnych udogodnień. Wewnętrzne piętno, w ramach którego osoby czują wstyd z powodu swoich problemów ze zdrowiem psychicznym, często prowadzi do niskiej samooceny, izolacji i niechęci do szukania pomocy. Może to pogorszyć ich objawy i utrwalić cykl nieleczonej choroby.

Pomimo rosnącej świadomości na temat zdrowia psychicznego, dostęp do usług i leczenia jest często ograniczony. Opieka zdrowotna w zakresie zdrowia psychicznego – zwłaszcza długotrwała terapia i usługi psychiatryczne – może być kosztowna, a nie wszystkie ubezpieczenia w krajach zachodnich zapewniają odpowiedni zakres tych usług. W rezultacie wiele osób, zwłaszcza tych z niższych warstw społeczno-ekonomicznych, nie jest w stanie pozwolić sobie na niezbędną opiekę.

osoby marginalizowane i o niskich dochodach, które często doświadczają wyższych wskaźników chorób psychicznych z powodu takich czynników, jak ubóstwo, chroniczny stres i nieodpowiedni dostęp do zasobów. Społeczne uwarunkowania zdrowia, takie jak niestabilność mieszkaniowa, bezrobocie i słabe wykształcenie, pogłębiają problemy związane ze zdrowiem psychicznym. Mniejszości rasowe i etniczne w krajach zachodnich często napotykają dodatkowe przeszkody w dostępie do opieki zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego, takie jak piętno kulturowe, bariery językowe i dyskryminacja w systemie opieki zdrowotnej. Grupy te mają mniejsze szanse na uzyskanie odpowiedniego leczenia zdrowia psychicznego i są bardziej narażone na błędną diagnozę lub niedostateczne leczenie.

Publiczne usługi w zakresie zdrowia psychicznego



Istnieje również dysproporcja w dostępności usług w zakresie zdrowia psychicznego między obszarami miejskimi i wiejskimi. Na obszarach wiejskich lub słabo rozwiniętych często brakuje specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego, co utrudnia mieszkańcom dostęp do opieki. Obszary miejskie mogą oferować więcej usług, ale są one często przeciążone popytem, co skutkuje długim czasem oczekiwania.

Problemy związane ze zdrowiem psychicznym dotykają w nieproporcjonalnie dużym stopniu

w wielu krajach zachodnich są często niedofinansowane i przeciążone, co prowadzi do długiego czasu oczekiwania, zwłaszcza na specjalistyczne usługi, takie jak psychoterapia lub opieka psychiatryczna. Powoduje to opóźnienia w leczeniu, czasami pogarszając stan pacjentów. Opieka zdrowotna w zakresie zdrowia psychicznego w tych krajach jest często niespójna, a koordynacja między podstawową opieką zdrowotną, specjalistami ds. zdrowia psychicznego i służbami socjalnymi jest słaba. Ten brak integracji może prowadzić do luk w opiece, nieporozumień



i słabych wyników leczenia osób potrzebujących kompleksowego i ciągłego wsparcia. Wiele osób z ostrymi zaburzeniami zdrowia psychicznego jest leczonych na oddziałach ratunkowych, które nie są przystosowane do długotrwałej opieki psychiatrycznej. Poleganie na służbach ratunkowych w leczeniu zaburzeń psychicznych odzwierciedla szerszy problem systemowy, polegający na niedostatecznej dostępności profilaktycznej i ciągłej opieki psychiatrycznej, a pacjenci są przyjmowani dopiero w sytuacji kryzysowej.

Ograniczony dostęp do usług zdrowia psychicznego prowadzi także do traktowania zaburzeń psychicznych jak przestępstw. W wielu krajach zachodnich osoby z nieleczonymi zaburzeniami zdrowia psychicznego są nieproporcjonalnie reprezentowane w systemie wymiaru sprawiedliwości w sprawach karnych. Więzienia i areszty stały się de facto placówkami zdrowia psychicznego, ale są one źle wyposażone do zapewnienia odpowiedniej opieki, a panujące w nich warunki często pogłębiają problemy zdrowia psychicznego. Osoby doświadczające poważnych kryzysów zdrowia psychicznego często mają do czynienia z organami ścigania zamiast z profesjonalistami zajmującymi się zdrowiem psychicznym. Może to prowadzić do niepotrzebnych aresztowań, przemocy ze strony policji lub śmiertelnych starć, zwłaszcza gdy problemy zdrowia psychicznego są mylone z zachowaniami przestępczymi.

Być może najtrudniejszą sytuacją, z jaką borykają się pacjenci cierpiący na zaburzenia psychiczne, jest izolacja społeczna. Zaburzenia psychiczne, takie jak depresja, lęki, schizofrenia, często prowadzą do wycofania się z życia społecznego i izolacji. Osoby te mogą mieć trudności z utrzymaniem relacji lub uczestnictwem w życiu społecznym z powodu strachu przed stygmatyzacją, braku motywacji lub trudności w funkcjonowaniu społecznym.

Chociaż technologie cyfrowe w pewien sposób zwiększyły łączność, przyczyniły się one również do izolacji społecznej wielu osób, zwłaszcza tych z zaburzeniami psychicznymi, dla których interakcje osobiste mogą być trudniejsze. Platformy cyfrowe mogą rzeczywiście sprzyjać samotności, utrudniając

użytkownikom budowanie sieci wsparcia w świecie rzeczywistym. Pandemia COVID-19 pogłębiła izolację społeczną osób z zaburzeniami psychicznymi. Lockdown, środki dystansowania społecznego i ogólna niepewność podczas pandemii spowodowały wzrost lęku, depresji i samotności, szczególnie wśród grup szczególnie narażonych, takich jak osoby starsze, niepełnosprawne i osoby z istniejącymi wcześniej zaburzeniami psychicznymi.

Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą ograniczać zdolność do pracy, co skutkuje wysokim bezrobociem wśród osób z takimi problemami. Nawet jeśli osoby z problemami psychicznymi znajdują zatrudnienie, mogą mieć trudności z regularną obecnością w pracy, wydajnością lub dostosowaniem stanowiska pracy, co prowadzi do niepełnego zatrudnienia lub niestabilności zatrudnienia.

Ponadto wiele miejsc pracy nie zapewnia pracownikom z zaburzeniami psychicznymi odpowiednich udogodnień, takich jak elastyczne godziny pracy, możliwość pracy zdalnej lub dostęp do zasobów związanych ze zdrowiem psychicznym. W rezultacie niektórzy mogą czuć się pozbawieni wsparcia lub zmuszeni do odejścia z rynku pracy. Koszty nieleczonych chorób psychicznych są wysokie, nie tylko dla poszczególnych osób, ale dla całego społeczeństwa. Świat zachodni ponosi znaczne obciążenia ekonomiczne z powodu utraty wydajności, świadczeń z tytułu niepełnosprawności oraz kosztów opieki w nagłych wypadkach i interwencji wymiaru sprawiedliwości w sprawach karnych w przypadku osób z nieleczonymi zaburzeniami psychicznymi.

W tej części projektu współpracowaliśmy z pacjentami, którzy uczęszczali do ambulatoryjnej kliniki zdrowia psychicznego w szpitalu w Cascais w Portugalii. Jako pacjenci ambulatoryjni otrzymywali opiekę psychiatryczną lub psychologiczną bez konieczności długotrwałego pobytu w szpitalu. Większość pacjentów uczestniczących w spacerach w ramach tego projektu opuściła szpital po przyjęciu w stanie kryzysowym i obecnie znajduje się w fazie rekonwalescencji. Przejście do kategorii pacjentów ambulatoryjnych pozwoliło im zachować codzienną rytm dnia podczas terapii i przyjmowania leków.

Bariery uczestnictwa w spacerach leśnych w przypadku osób z zaburzeniami psychicznymi
Z uwagi na wielorakie bariery medyczne, psychologiczne, logistyczne i społeczne, uczestnictwo osób z zaburzeniami psychicznymi w aktywnościach na łonie natury bywa utrudnione. Wędrówki, kąpiele leśne, terapia leśna, ogrodnictwo czyi obserwacja dzikiej przyrody oferują liczne korzyści dla dobrego samopoczucia psychicznego, ale dla wielu osób borykających się z zaburzeniami psychicznymi regularne uczestnictwo w nich pozostaje trudne.

Bariery fizyczne i psychologiczne

- **Brak motywacji i energii**: Wiele problemów ze zdrowiem psychicznym, takich jak depresja lub schizofrenia, charakteryzuje się niskim poziomem energii, brakiem inicjatywy i motywacji, zmęczeniem i spowolnieniem psychomotorycznym. Objawy te mogą utrudniać podejmowanie aktywności na świeżym powietrzu lub regularnych ćwiczeń fizycznych, które często są kluczowymi elementami aktywności na łonie natury. Skutki uboczne leków – przyrost masy ciała, spowolnienie motoryczne i poznawcze – mogą również utrudniać uczestnictwo w działaniach na łonie natury.
- **Lęk społeczny**: Dla osób z zaburzeniami lękowymi lub innymi schorzeniami związanymi z lękiem uczestnictwo w zajęciach na świeżym powietrzu, które mogą wiązać się z kontaktem z nieznanymi osobami lub tłumem, może być przytłaczające. Nawet proste czynności, takie jak wyjście do parku lub spacer po szlaku, mogą wywołać znaczny stres, prowadząc do zachowań unikowych.
- **Unikanie przestrzeni publicznych**: Niektóre osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne cierpią na agorafobię, co uniemożliwia im opuszczanie domu czy wychodzenie na otwarte przestrzenie., co uniemożliwia im opuszczanie domu lub wychodzenie na otwarte przestrzenie, szczególnie w nieznanym otoczeniu. Może to ograniczać możliwości angażowania się w działania związane z kontaktem z naturą.
- **Trudności poznawcze:** Osoby z zaburzeniami poznawczymi nabytymi lub rozwojowymi (np. schizofrenia, ADHD i autyzm) mogą mieć trudności z poruszaniem się w terenie, zwłaszcza w zakresie orientacji wzrokowo-przestrzennej lub planowania i podejmowania decyzji. Problemy poznawcze, takie jak chaotyczne myślenie lub słaba koncentracja, mogą również utrudniać im bezpieczne uczestnictwo w zajęciach na łonie natury.

Wyzwania logistyczne i środowiskowe

- **Problemy z dostępnością:** Wiele obszarów przyrodniczych, w tym parki, szlaki górskie czy obszary chronionego krajobrazu, nie jest przystosowanych do potrzeb osób z trudnościami w poruszaniu się lub specjalnymi potrzebami. Osoby z przewlekłymi lub poważnymi zaburzeniami zdrowia psychicznego często borykają się również z ograniczeniami w poruszaniu się i mają trudności z korzystaniem z transportu publicznego lub poruszaniem się po nieznanych trasach. Obszary te mogą być dla nich fizycznie niedostępne lub trudne do poruszania się.
- **Transport:** Dostęp do przyrody często wymaga prywatnego transportu, zwłaszcza na obszarach wiejskich lub podmiejskich, gdzie możliwości transportu publicznego są ograniczone. Wiele osób borykających się z zaburzeniami psychicznymi może nie mieć dostępu do samochodu lub środków finansowych na podróż, co ogranicza ich możliwość dotarcia do miejsc pozamiejskich.
- **Urbanizacja:** Wielu spośród mieszkańców Zachodu cierpiących na zaburzenia psychiczne mieszka w miastach, gdzie dostęp do natury jest ograniczony. Betonowe miasta i brak terenów zielonych utrudniają znalezienie miejsc, w których można spędzać czas na łonie natury, zwłaszcza osobom, które nie mają środków na odwiedzanie parków lub obszarów wiejskich.
- **Czas i zasoby:** Osoby borykające się z zaburzeniami psychicznymi mogą również zmagać się z trudnościami finansowymi lub ograniczeniami czasowymi, zwłaszcza jeśli są bezrobotne, zatrudnione w niepełnym wymiarze godzin lub pracują w nieregularnych godzinach. Brak pieniędzy lub czasu może utrudniać angażowanie się w zajęcia na łonie natury, które mogą wymagać wolnego czasu lub specjalistycznego sprzętu.

Luki w systemie opieki zdrowotnej

- **Brak integracji z opieką zdrowotną w zakresie zdrowia psychicznego**: Mimo że badania pokazują, że spędzanie czasu na łonie natury może poprawić samopoczucie psychiczne, działania związane z kontaktem z naturą nie zawsze są włączone do głównego nurtu opieki zdrowotnej w zakresie zdrowia psychicznego. Większość planów leczenia koncentruje się na lekach i psychoterapii, a specjaliści ds. zdrowia psychicznego mogą nie podkreślać terapeutycznych korzyści płynących z przebywania na świeżym powietrzu lub kontaktu z naturą.
- **Ograniczona dostępność programów**: Niewiele systemów opieki zdrowotnej oferuje zorganizowane programy związane z kontaktem z naturą w ramach leczenia zdrowia psychicznego. Nawet w regionach, w których ekoterapia lub terapia oparta na naturze są uznawane, programy te są często ograniczone, niedofinansowane lub dostępne tylko dla określonych grup, co utrudnia udział wielu osobom z zaburzeniami psychicznymi.
- **Brak szkoleń dla dostawców usług**: Dostawcy usług w zakresie zdrowia psychicznego nie zawsze są przeszkoleni w zakresie zalecania lub ułatwiania pacjentom działań związanych z kontaktem z naturą. Korzyści płynące z kontaktu z naturą dla zdrowia psychicznego są dobrze udokumentowane, jednak wielu terapeutów i psychiatrów nie jest przeszkolonych w zakresie ekoterapii ani nie dysponuje odpowiednimi narzędziami.



Czynniki społeczne i kulturowe

- **Stygmatyzacja i izolacja społeczna**: Osoby z zaburzeniami psychicznymi często doświadczają izolacji społecznej i stygmatyzacji, co utrudnia im udział w zajęciach grupowych lub wydarzeniach plenerowych. W normalnych warunkach to właśnie sieci wsparcia mobilizowałyby je do wędrówek czy spotkań w klubach ogrodniczych, tymczasem stygmatyzacja odcina je od takich form aktywności. Obawa przed oceną innych może powstrzymywać je przed wyjściem na zewnątrz.
- **Brak wsparcia społecznego**: Wiele zajęć na łonie natury, zwłaszcza tych odbywających się w nieznanym otoczeniu, może być przytłaczających dla osób bez odpowiedniego wsparcia społecznego. Bez towarzystwa motywacja do udziału w działaniach na łonie natury szybko słabnie, zwłaszcza jeśli miejsca są odizolowane lub trudno dostępne.
- **Odcięcie od kultury**: Niektóre kultury lub społeczności mogą nie traktować aktywności na świeżym powietrzu lub w kontakcie z naturą jako priorytetowego elementu stylu życia. Osoby z zaburzeniami psychicznymi należące do tych społeczności mogą nie postrzegać kontaktu z naturą jako formy terapii lub nie być świadome jego korzyści dla zdrowia psychicznego.

Obawa o bezpieczeństwo

- **Postrzegane ryzyko**: Osoby z zaburzeniami psychicznymi mogą odczuwać zwiększony strach związany z postrzeganym brakiem bezpieczeństwa osobistego w środowisku naturalnym. Obawy te mogą wynikać z paranoi, nadmiernego zamartwiania się lub braku pewności co do własnej orientacji w terenie. Na przykład osoby z PTSD mogą nie czuć się bezpiecznie w odizolowanych lub nieznanych miejscach, a osoby z lękiem mogą obawiać się wypadków, urazów lub zgubienia się.
- **Traumatyczne skojarzenia z naturą**: Dla niektórych osób środowisko naturalne może kojarzyć się z traumatycznymi doświadczeniami z przeszłości, co sprawia, że niechętnie uczestniczą w zajęciach na świeżym powietrzu. Czynniki wywołujące traumę związane z otwartą przestrzenią, izolacją lub klęskami żywiołowymi mogą utrudniać im swobodne uczestnictwo w zajęciach na łonie natury.

Bariery ekonomiczne

- **Koszt uczestnictwa**: Chociaż niektóre zajęcia na łonie natury, takie jak wizyta w parku, są zazwyczaj bezpłatne, inne wymagają nakładów finansowych. Ekoterapia, wycieczki z przewodnikiem czy specjalistyczne sesje terapii naturą często łączą się z opłatami, które mogą stanowić znaczną barierę dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które często znajdują się w niekorzystnej sytuacji ekonomicznej.
- **Dostęp do sprzętu i wyposażenia**: Niektóre zajęcia na łonie natury, takie jak biwakowanie, wędrówki lub obserwowanie ptaków, wymagają specjalistycznego sprzętu, który może być drogi. Może to obejmować odpowiednie obuwie, odzież, plecaki lub lornetki, co sprawia, że zajęcia te są niedostępne dla osób z ograniczeniami finansowymi.

Brak dostosowanych programów

- **Niewiele programów dostosowanych do indywidualnych potrzeb**: Zajęcia na łonie natury mogą nie być dostosowane do osób z określonymi potrzebami w zakresie zdrowia psychicznego. Standardowe programy na świeżym powietrzu mogą nie oferować dostosowania tempa, struktury lub wsparcia wymaganego przez osoby cierpiące na depresję, lęki lub inne problemy związane ze zdrowiem psychicznym. Programy mogą również nie być wystarczająco elastyczne, aby uwzględnić potrzeby emocjonalne lub psychologiczne, co prowadzi do wykluczenia z udziału w zajęciach.
- **Niewystarczająca dostępność w projektowaniu**: Wiele programów na świeżym powietrzu nie uwzględnia wyzwań emocjonalnych, psychicznych lub fizycznych, przed którymi stają osoby z zaburzeniami psychicznymi, takich jak potrzeba miejsc odpoczynku, cichych przestrzeni lub krótszych, łatwiejszych szlaków. Bez odpowiednich udogodnień osoby z zaburzeniami psychicznymi mogą czuć, że zajęcia na łonie natury są niedostępne lub nieprzyjazne.

Zaproszenie do empatii:

Jak to jest być pacjentem psychiatrycznym?

Wyobraź sobie, że sposób, w jaki postrzegasz świat, bardzo różni się od tego, jak powinieneś go postrzegać. Jakieś traumatyczne wydarzenie w twoim życiu, które być może nawet nie uznajesz za traumatyczne, spowodowało kryzys, w wyniku którego twoja rodzina zabrała cię do lekarza. Osoby z twojego otoczenia postrzegają cię jako "szalonego". Lekarz, do którego się udajesz, przepisuje ci leki i nagle twój sposób postrzegania świata całkowicie się zmienia, a ty ponownie czujesz się zagubiony.

Chcesz nawiązać kontakt z ludźmi, ale nie jesteś w stanie tego zrobić, ponieważ obawiasz się, że mogą się ciebie bać. Postanawiasz stworzyć swój własny mały świat w granicach swojego pokoju i ekranu telefonu.

Rzadko wychodzisz z domu. Trudno ci znaleźć pracę, a "efekt kuli śnieżnej" potęguje twoje problemy: brak pracy – brak pieniędzy – zwiększona izolacja i niepewność – kryzys zdrowia psychicznego – przyjęcie do szpitala – zmiana leków – terapia ambulatoryjna – codzienne wizyty w klinice – przebywanie w bardzo zabudowanym otoczeniu, w otoczeniu ludzi w takiej samej sytuacji jak ty – powrót do domu – poczucie winy, deprecjonowanie siebie, poczucie nieadekwatności – odrętwienie przed telewizorem lub telefonem – przebudzenie – wszystko zaczyna się od nowa.

Ta metaforyczna podróż pokazuje niektóre wyzwania, przed którymi stają pacjenci cierpiący na zaburzenia psychiczne w codziennym życiu. Jeśli chodzi o izolację i zamknięcie w zabudowanym otoczeniu, wielu z tych pacjentów odczuwa strach przed wyjściem na zewnątrz, a także nie wie, jak zachować bezpieczeństwo poza domem. Ponadto wielu z nich brakuje wiedzy, motywacji i samodzielności, aby postrzegać naturę jako wsparcie w procesie leczenia.

Osoby z zaburzeniami psychicznymi napotykają liczne bariery w dostępie do zajęć na łonie natury, od przeszkód psychologicznych, takich jak lęk i niska motywacja, po kwestie logistyczne i systemowe, takie jak ograniczony dostęp do odpowiednich programów, transportu i wsparcia. Przełamanie tych barier wymaga bardziej zintegrowanego podejścia do opieki zdrowotnej, które kładzie nacisk na terapeutyczne właściwości natury, a także opracowania bardziej integracyjnych i dostępnych programów zajęć na świeżym powietrzu dostosowanych do potrzeb osób z zaburzeniami psychicznymi.



Refleksje na temat sekcji 1

Po przeczytaniu tej kompleksowej analizy rzeczywistości, z jaką borykają się osoby z zaburzeniami psychicznymi w świecie zachodnim, zastanów się, w jaki sposób możesz kreatywnie rozwiązać niektóre z powyższych problemów.

KARTA 1: ZROZUMIENIE KONTEKSTU

AMBULATORYJNA OPIEKA PSYCHICZNA
- Zazwyczaj pierwszy etap powrotu do zdrowia po ostrym kryzysie psychiatrycznym
- Zdobywanie wiedzy na temat swojego stanu
- Rozwijanie samodzielność i podstawowych umiejętności życiowych
- Utrzymanie niektórych codziennych nawyków podczas leczenia
- Przejście do samodzielnego, niezależnego życia

KORZYŚCI Z KONTAKTU Z NATURĄ
- Redukcja stresu
- Ulga od nadmiernej stymulacji sensorycznej i psychicznej
- Przestrzeń do autorefleksji
- Utrzymanie kontaktu z otoczeniem domowym
- Budowanie autonomii w sprzyjającym otoczeniu

KARTA 2: KLUCZOWE KOMPETENCJE SPECJALISTÓW "AFP"

WIEDZA PODSTAWOWA
- Zrozumienie istoty zaburzeń psychicznych
- Umiejętność kształtowania i wspierania dynamiki grupy
- Orientacja przyrodnicza w lokalnym otoczeniu

KLUCZOWE UMIEJĘTNOŚCI
- Jasna, przystępna komunikacja
- Techniki motywowania grupy
- Ułatwianie relaksacji i kontroli niepokoju
- Zarządzanie bezpieczeństwem w terenie

KLUCZOWE POSTAWY
- Szacunek dla natury
- Spokój i cierpliwość
- Empatia i bezwarunkowa akceptacja
- Poufność
- Entuzjazm i pozytywna energia
- Otwartość na proces

KARTA 3: BARIERY W KONTAKCIE Z NATURĄ

BARIERY PSYCHOLOGICZNE
- Brak motywacji i energii
- Nieśmiałość i strach przed oceną
- Agorafobia/strach przed przestrzeniami publicznymi
- Trudności poznawcze związane z nawigacją i planowaniem
- Poczucie zagrożenia
- Traumatyczne skojarzenia z naturą

BARIERY PRAKTYCZNE
- Ograniczona mobilność i możliwości transportu
- Życie w mieście z niewielką liczbą terenów zielonych
- Ograniczenia finansowe
- Brak odpowiedniego sprzętu
- Ograniczenia czasowe
- Izolacja społeczna

BARIERY SYSTEMOWE
- Kontakt z naturą rzadko uwzględniany w leczeniu psychiatrycznym
- Ograniczona dostępność ustrukturyzowanych programów
- Niewystarczające szkolenie dostawców usług w zakresie interwencji opartych na naturze
- Niewiele programów dostosowanych do indywidualnych potrzeb
- Wysokie koszty udziału w specjalistycznych programach

KARTA 4: WYZWANIA SPOŁECZNE

STYGMATYZACJA I DYSKRYMINACJA
- Ocenianie i wykluczenie społeczne
- Dyskryminacja w miejscu pracy
- Wewnętrzne poczucie wstydu
- Niechęć do szukania pomocy
- Kryminalizacja osób z zaburzeniami psychicznymi

OGRANICZENIA W DOSTĘPIE DO OPIEKI ZDROWOTNEJ
- Drogie opcje leczenia
- Niewystarczający zakres ubezpieczenia
- Różnice w dostępności usług między miastem a wsią
- Długie czasy oczekiwania na opiekę
- Rozdrobnione, nieskoordynowane usługi
- Nadmierne korzystanie z pomocy doraźnej

CODZIENNE WYZWANIA
- Wysokie stopy bezrobocia
- Niepewność finansowa
- Trudności w utrzymywaniu relacji
- Uzależnienie od technologii cyfrowych
- Izolacja pogłębiona przez COVID-19
- "Efekt kuli śnieżnej" narastających trudności
- Ograniczenie życia do przestrzeni miejskiej

SEKCJA 2: KOMPETENCJE SPECJALISTY “AFP”

INTRO

W tej sekcji omówimy kompetencje, które pomogą specjalistom “AFP” zapewnić pacjentom psychiatrycznym przebywającym w placówkach stacjonarnych i/lub ambulatoryjnych bezpieczne i przyjemne doświadczenia związane z kontaktem z naturą.

Po omówieniu problemów osób z zaburzeniami psychicznymi w kontekście ogólnych wyzwań, przed jakimi stają, a także w odniesieniu do działań związanych z kontaktem z naturą, przyjrzyjmy się teraz bliżej kompetencjom, które mogą rozwinąć specjaliści w zakresie “AFP”, aby sprostać tym wyzwaniom i opracować skuteczne praktyczne strategie umożliwiające zapewnienie tej grupie osób wartościowych doświadczeń związanych z kontaktem z naturą.

Zacznijmy od nakreślenia niektórych kompetencji, które powinni rozwinąć specjaliści w zakresie Accessible Forest dla wszystkich, którzy chcą pracować z osobami z zaburzeniami zdrowia psychicznego, a następnie przystąpmy do samooceny w oparciu o te kompetencje.





ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE (”JA”) (PÓŁNOCNY KWADRANT)

Ten obszar kompasu uczenia się koncentruje się na kompetencjach związanych ze samoświadomością. W tym kontekście obejmuje postawy, umiejętności i wiedzę potrzebne do organizacji i prowadzenia spacerów leśnych dla osób borykających się z zaburzeniami psychicznymi. Specjaliści “AFP” są zachęcani do rozwijania kompetencji sugerowanych w tym miejscu, a także innych, które uważają za istotne i które można dodać do listy.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Regulacja emocjonalna
- Umiejętność stosowania technik relaksacyjnych
- Świadomość własnych procesów psychologicznych
- Entuzjazm
- Postawa bezwarunkowej akceptacji
- Witalność
- Dyskrecja
- Pokora



DOŚWIADCZENIE (KWADRANT POŁUDNIOWY)

Ta część kompasu reprezentuje sferę doświadczenia i koncentruje się na kompetencjach niezbędnych do przygotowywania i prowadzenia określonej grupy przez proces w określonej lokalizacji.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Umiejętność adaptacji modelu spaceru uniwersalnego
- Umiejętność dostosowania się do zmian w trakcie spaceru
- Używanie odpowiedniego języka
- Słuchanie potrzeb grupy
- Wybór odpowiedniego miejsca
- Uprzejmość i życzliwość w stosunku do uczestników



NATURA (KWADRANT ZACHODNI)

Ten obszar kompasu poświęcony jest relacji z naturą i koncentruje się na kompetencjach, które sprzyjają świadomemu połączeniu ze światem przyrody, zachęcając go do współpracy w procesie. Aby zaprosić uczestników spaceru do nawiązania relacji ze światem przyrody, niezbędne jest, aby specjalista “AFP” pielęgnował swoją osobistą relację ze światem przyrody. Dzięki temu będzie w stanie ułatwić innym doświadczenie oparte na autentycznych przeżyciach, a nie na wiedzy czysto teoretycznej.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Wiedza przyrodnicza
- Kultywowanie szacunku dla natury
- Pielęgnowanie relacji z miejscem
- Wspieranie zmysłowej bliskości z naturą
- Zachęcanie do zabawy
- Kultywowanie świadomości ekologicznej



GRUPA (KWADRANT WSCHODNI)

Kwadrant wschodni reprezentuje pracę z określoną grupą uczestników i koncentruje się na analizie potrzeb, stanów emocjonalnych, języka i dynamiki grupy. W przypadku osób z zaburzeniami psychicznymi obejmuje to stworzenie środowiska wspierającego, które buduje zaufanie i zmniejsza poczucie izolacji.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Zarządzanie dynamiką grupy
- Motywowanie grupy
- Pewność w oferowaniu technik radzenia sobie z lękiem
- Kultywowanie postawy empatii
- Kultywowanie postawy szacunku
- Kultywowanie postawy zaufania do procesów i możliwości pacjentów
- Słuchanie bez osądzania
- Zwracanie uwagi na ewentualną niejednorodność grupy i specyficzne potrzeby
- Umiejętność rozpoznawania oznak ostrego zaburzenia psychicznego/dekompensacji, które mogą wymagać pomocy medycznej
- Zaangażowanie w nawiązanie kontaktu z rodzinami pacjentów lub z zespołem terapeutycznym w przypadku stwierdzenia niepokojących objawów

Przyjrzyjmy się teraz bliżej każdej z kompetencji i temu, co oznacza ona dla was jako potencjalnych przyszłych specjalistów w zakresie “AFP”.

SELF-REFLECTION ON THE ABOVE COMPETENCES

Poniżej narzędzie służące ocenie każdej z wymienionych kompetencji.

W skali od 1 (nie) do 10 (tak) oceń, gdzie się plasujesz w odniesieniu do każdej z kompetencji. Dzięki temu uzyskasz przegląd kompetencji, na których powinieneś się skupić i poświęcić swój czas i energię. Stwórz strategię pogłębiania zrozumienia każdej kompetencji, ustalając priorytety w swojej własnej, unikalnej podróży edukacyjnej.

ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE "JA" – KWADRANT PÓŁNOCNY

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Regulacja emocjonalna: Potrafię utrzymać spokój i wspierać uczestników w trudnych chwilach.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Umiejętność stosowania technik relaksacyjnych Potrafię stosować ćwiczenia oddechowe i inne metody relaksacji, by tworzyć przyjazną atmosferę dla uczestników.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Świadomość własnych procesów psychologicznych lub zmagań Jestem świadomy swoich wewnętrznych procesów i wszelkich trudności, które mogą się pojawić. Potrafię zachować jasność umysłu i obecność, aby nie przenosić ich na uczestników.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Entuzjastyczne nastawienie Jestem świadomy, że kultywowanie entuzjazmu może pozytywnie wpłynąć na doświadczenia uczestników. Potrafię zastanowić się nad tym, jak się prezentuję, i wprowadzić niezbędne zmiany w swoim nastawieniu, aby wyrazić entuzjazm.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Postawa bezwarunkowej akceptacji Jestem otwarty i potrafię stworzyć atmosferę, w której wszyscy uczestnicy czują się wolni od osądów i całkowicie akceptowani takimi, jakimi są.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Postawa pełna witalności Jestem świadomy swojej witalności fizycznej i dbam o zdrowie swojego ciała, aby być silnym i zdolnym do ułatwiania doświadczeń bez nadmiernego wysiłku.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Postawa poufności Jestem świadomy znaczenia i konieczności zachowania absolutnej poufności w celu stworzenia bezpiecznego środowiska dla doświadczenia. Zobowiązuję się nie ujawniać żadnych danych osobowych uczestników ani żadnych informacji dotyczących interakcji lub zdarzeń, które mogą mieć miejsce podczas doświadczenia.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DOŚWIADCZENIE – KWADRANT POŁUDNIOWY

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Zaufanie do przebiegu spaceru uniwersalnego Mam zaufanie do przebiegu modelu spaceru uniwersalnego i rozumiem uzasadnienie kolejności doświadczeń w nim przedstawionych.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Umiejętność dostosowania przebiegu doświadczenia Czuję się pewnie w dostosowywaniu dowolnego elementu spaceru uniwersalnego do stanu emocjonalnego uczestników i/lub warunków zewnętrznych, takich jak pogoda.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Używanie odpowiedniego języka Czuję się pewnie w doborze języka, jakim należy się posługiwać w kontaktach z osobami z zaburzeniami psychicznymi, aby stworzyć atmosferę, w której czują się bezpiecznie i rozumieją polecenia. Mam świadomość, że nadmierne używanie metafor może utrudniać zrozumienie.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Słuchanie potrzeb grupy Jestem pewien, że potrafię stworzyć w trakcie zajęć chwile i przerwy, w których mogę wysłuchać potrzeb grupy, zarówno w ciszy, jak i poprzez zachęcanie uczestników do dzielenia się swoimi opiniami.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wybór odpowiedniego miejsca na doświadczenie Jestem przekonany, że wiem, jak wybrać miejsce, które sprzyja relaksowi uczestników. Miejsce łatwo dostępne fizycznie, z wygodnym terenem, otwartymi przestrzeniami z możliwymi ”drogami ewakuacyjnymi” i z dala od zakłócających hałasów.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Rozważenie potrzeb związanych z gościnnością Jestem przekonany, że mogę zapewnić zarówno materialne (koce, siedziska), jak i niematerialne narzędzia (ćwiczenia uziemiające), aby zaspokoić potrzeby uczestników podczas doświadczenia.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRZYRODA – KWADRANT ZACHODNI

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Wiedza przyrodnicza Czuję się pewnie w znajomości lokalnego ekosystemu – znam gatunki roślin i zwierząt oraz związane z nimi zagrożenia.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie szacunku dla natury W codziennym życiu pielęgnuję szacunek dla świata przyrody. Staram się inspirować innych do tego samego poprzez własny przykład.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

PRZYRODA – KWADRANT ZACHODNI

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Kultywowanie relacji z miejscem Regularnie pogłębiam relacje z miejscem, w którym będę prowadzić zajęcia związane z kontaktem z naturą. Odwiedzam to miejsce co najmniej raz w tygodniu i poświęcam czas na pogłębianie relacji z istotami żyjącymi, które nazywają to miejsce swoim domem.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Doświadczenie zmysłów w naturze: Poświęcam chwilę na świadome odczuwanie dźwięków, zapachów i faktury otoczenia.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie radości Jestem przekonany, że potrafię wnieść lekkość i radość do sposobu, w jaki ułatwiam doświadczanie kontaktu z naturą.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie świadomości ekologicznej Znam politykę i podejście do środowiska naturalnego w miejscu, w którym prowadzę zajęcia. Jestem przekonany, że potrafię podzielić się tą wiedzą z uczestnikami i zainspirować ich do przyjęcia przyjaznego dla środowiska podejścia w codziennym życiu.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GRUPA – KWADRANT WSCHODNI

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Zarządzanie dynamiką grupy Jestem przekonany, że potrafię zarządzać dynamiką grupy, która może pojawić się podczas doświadczenia. (Przykładem może być sytuacja, w której jeden z uczestników zawsze przejmuje inicjatywę i wyraża swoje opinie). Potrafię skierować uwagę grupy i zadbać o to, aby każdy czuł się wysłuchany.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Motywacja grupy Jestem przekonany o swojej zdolności do utrzymania motywacji grupy i zaangażowania w proponowane działania. W razie potrzeby dostosuję doświadczenie, aby utrzymać zdrowy poziom motywacji.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pewność w stosowaniu technik relaksacyjnych Jestem przekonany, że wiem, jak stosować techniki relaksacyjne, aby wspierać pacjentów z zaburzeniami psychicznymi w przypadku, gdy odczuwają niepokój. Jestem przekonany, że potrafię stosować odpowiedni język i postawy wobec pacjentów z zaburzeniami psychicznymi, uwzględniające traumę, jaką przeżyli.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie postawy empatii Potrafię wykazać empatię wobec uczestników doświadczenia. Potrafię stworzyć przestrzeń do słuchania bez osądzania.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GRUPA – KWADRANT WSCHODNI

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Kultywowanie postawy szacunku Zachowuję się z szacunkiem i poprzez swoje działania oraz dobór słownictwa okazuję szacunek wszystkim uczestnikom grupy.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie postawy zaufania do procesów i możliwości pacjentów Daję uczestnikom swobodę, by sami eksplorowali zajęcia, co wzmacnia moją wiarę w ich kompetencje.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie postawy słuchania bez osądzania Kultywuję postawę słuchania bez osądzania. Zwracam baczną uwagę na moje mentalne narracje. Skupiam się na tym, co mówią uczestnicy i powstrzymuję się od ocen.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Uwaga na potencjalną heterogeniczność grupy i konkretne potrzeby Jestem przekonany, że potrafię zidentyfikować i zaspokoić potrzeby uczestników z różnymi diagnozami.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Umiejętność rozpoznawania oznak ostrego zaburzenia psychicznego/dekompensacji, które mogą wymagać pomocy medycznej Jestem przekonany, że potrafię rozpoznać oznaki zaburzeń psychicznych i wiem, jak skontaktować się z lekarzem, który może być potrzebny.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Zobowiązanie do nawiązania kontaktu z rodzinami pacjentów/zespołem terapeutycznym w przypadku wykrycia niepokojących objawów Zobowiązuję się do prowadzenia listy kontaktów alarmowych rodzin i zespołów medycznych dla każdego z uczestników oraz do skontaktowania się z nimi w przypadku wystąpienia jakichkolwiek niepokojących objawów.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Teraz, gdy masz już lepsze zrozumienie kompetencji wymaganych do ułatwienia pacjentom psychiatrycznym w placówkach ambulatoryjnych doświadczenia wartościowego kontaktu z naturą oraz jesteś świadomy swojej pozycji w odniesieniu do każdej z nich (samoocena), rozważ sporządzenie listy kompetencji, w zakresie których chciałbyś pogłębić swoje doświadczenie i wiedzę.
Skorzystaj z sekcji ”Podróż ucznia” i różnych materiałów edukacyjnych, które są do twojej dyspozycji.

SZCZEGÓŁOWY OPIS GRUPY DOCELOWEJ

Wszyscy uczestnicy krótkoterminowej grupy osób z zaburzeniami psychicznymi byli pacjentami oddziału dziennego szpitala psychiatrycznego Hospital de Cascais, który jest szpitalem regionalnym w dystrykcie Lizbony. Pod względem oceny zdrowia psychicznego stanowili oni heterogenną grupę z następującymi diagnozami:

- 5 psychozy (1 schizofrenia; 2 zaburzenia schizoafektywne; 2 psychozy SOE)
- 1 zaburzenie osobowości (typ paranoidalny)
- 1 depresja kliniczna

ZIMOWY SPACER PO LESIE DLA PACJENTÓW Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

Zazwyczaj uważamy, że cieplejsza pogoda sprzyja przebywaniu na świeżym powietrzu, a zima nie jest porą roku, w której ludzie chcą wychodzić na zewnątrz i obcować z naturą. Jednak przebywanie na świeżym powietrzu o tej porze roku – zwłaszcza w rześki, słoneczny dzień – może być zaskakująco przyjemne i stwarzać więcej okazji do nawiązywania kontaktów i budowania społeczności w okresie, kiedy pacjenci ci mają tendencję do jeszcze większej izolacji niż zwykle. Tak właśnie było w przypadku naszej grupy, która zebrała się w rześki, zimowy dzień i została powitana promieniami słońca.



Wszystko zaczęło się, gdy przewodnik i fotograf spotkali się z pacjentami w oddziale dziennym szpitala Hospital de Cascais, gdzie czekał autobus, który miał zabrać uczestników i ekspertów do miejsca spaceru: lasu Santuário da Peninha w parku przyrodniczym Sintra Cascais, około 20 minut jazdy samochodem od szpitala.

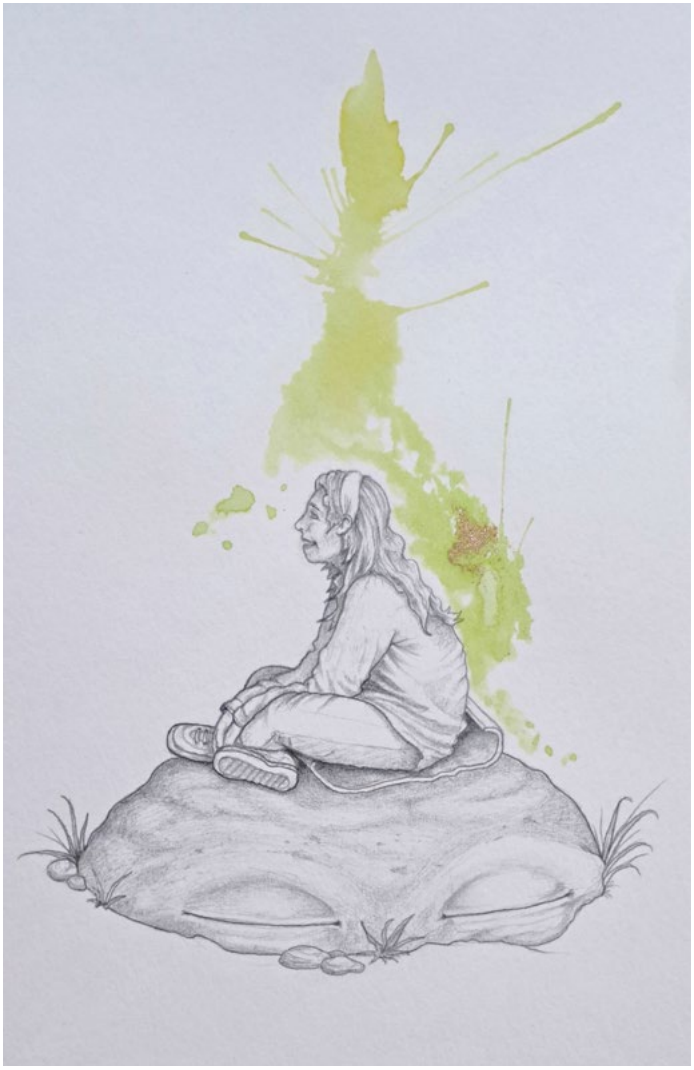
Po przybyciu do lasu uczestników powitała przewodniczka Geeta, która przedstawiła krótką prezentację i wyjaśnienie projektu. Obecny był również ekspert ds. dostępności.

Podpisano umowy o wykorzystaniu wizerunku, a uczestnicy otrzymali i wypełnili formularze samooceny poziomu stresu. Po zebraniu wszystkich formularzy można było rozpocząć doświadczenie kontaktu z naturą.

Przewodniczka zaprowadziła grupę do skupiska głazów przy drodze. Tam zatrzymaliśmy się i



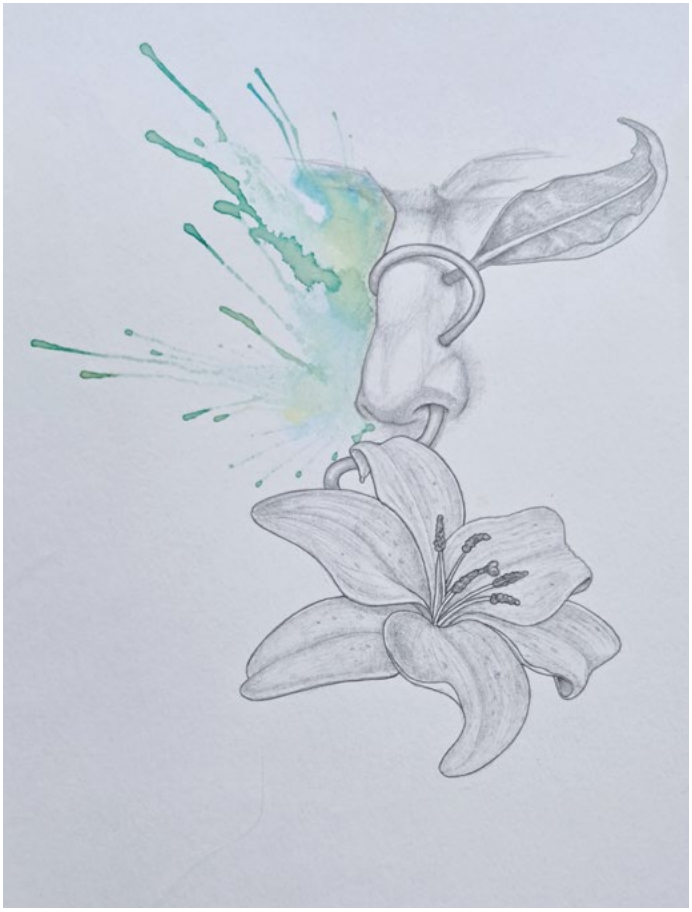
utworzyliśmy krąg, w którym Geeta wyjaśniła bardziej szczegółowo, jak będzie przebiegać doświadczenie: jak długo potrwa, że każde doświadczenie jest zaproszeniem i że każdy może je dostosować do własnych potrzeb. Następnie odbyła się runda dzielenia się, podczas której uczestnicy zostali poproszeni o przedstawienie się i podzielenie się tym, co w danej chwili zauważyli.



Następnie przenieśliśmy się w inną część lasu, na otwartą polanę z wysokimi cedrami libańskimi i niskimi skałami, które stanowiły wygodne miejsca do siedzenia.

Następnie Geeta zaaranżowała ćwiczenie zmysłowe, angażując każdy zmysł po kolei, tak aby każdy mógł doświadczyć go indywidualnie. Dla większości uczestników najsilniejszym zmysłem był węch. Geeta poprosiła wszystkich, aby wzięli do rąk trochę ziemi i przybliżyli ją do nosa. Zapach ziemi ma w sobie coś wyjątkowego i wywiera wpływ na każdego z nas.

Po wstępnym ćwiczeniu zmysłowym zatrzymaliśmy się na krótką rundę dzielenia się wrażeniami. Chociaż każdy z uczestników miał własną reakcję na zapach, u wielu osób wywołał on wspomnienia z dzieciństwa, uczucie tęsknoty



i świadomość tego, jak bardzo są w tej chwili zrelaksowani.

Następnie bardzo powoli przeszliśmy aleją wysokich drzew i pokrytych mchem głazów w kierunku nowej polany, obok dużego, zachęcającego głazu i drzewa-matki. W tej części podróży uczestnikom towarzyszyli eksperci z grupy, którzy zachęcali ich do zwolnienia tempa i zwracali uwagę na elementy pojawiające się podczas przemieszczania się po lesie: pajęczyny kołyszące się na wietrze, szczegóły liści, światło słoneczne przeświturające przez gałęzie drzew.

Po tej powolnej wędrówce dotarliśmy do nowego miejsca, które wydawało się otwarte i zachęcające. W tym momencie przewodnik wraz z ekspertem ds. dostępności postanowili podzielić uczestników na pary. Celem było sprawienie, aby czuli się w towarzystwie, a jednocześnie pobudzenie ich do nawiązania kontaktu i interakcji zarówno z lasem, jak i między sobą.

Przewodniczka zaprosiła ich do odkrywania





tekstur tego miejsca, a następnie do przyniesienia co najmniej jednego przykładu.

Eksploracja trwała około 20 minut, podczas których przewodniczka przemieszczała się między parami, oferując wsparcie i obserwując proces odkrywania. Na twarzach uczestników i ekspertów z grupy szybko pojawiły się uśmiechy, wyraz zachwytu i radości, a śmiech rozbrzmiewał w całej grupie.

Po powrocie z poszukiwań uczestnicy zostali poproszeni o wspólne stworzenie ofiary dla lasu, układając znalezione przez nich przykłady różnych tekstur na leśnej ziemi w dowolny sposób. Następnie uczestnicy zostali poproszeni o podzielenie się wrażeniami z tego doświadczenia. Poruszające było obserwowanie, jak różne tekstury lasu pobudziły zmysły uczestników. Niektórzy z nich odważyli się przyłożyć tekstury do różnych części ciała, na przykład do skóry policzka. Wyraźnie dało się zauważyć wzrost ciekawości wokół kształtów i kolorów różnych zebranych elementów.

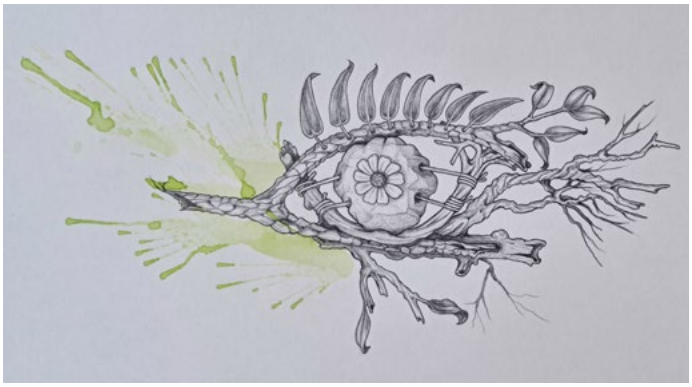
Po zakończeniu tej eksploracji tekstur uczestnicy zostali zaproszeni do samotnej wędrówki i znalezienia miejsca, w którym mogliby pozostać sami przez około 15 minut. Większość z nich wróciła jednak przed upływem 15 minut. Wyglądało na to, że nie czuli się bezpiecznie pozostając sami w lesie. Była to ważna lekcja na przyszłe spacery.

Kiedy wszyscy uczestnicy wrócili, zrobiliśmy sobie chwilę na herbatę i przekąski. Geeta przygotowała herbatę z liści dzikiej jeżyny i opowiedziała uczestnikom o właściwościach leczniczych tej rośliny, co dało innym okazję do podzielenia się swoją wiedzą na temat lokalnych roślin herbacianych.

Uczestnicy bardzo docenili herbatę i przekąski, a na koniec odbyło się ostatnie spotkanie w kręgu. Było widać, że wszyscy byli wdzięczni za możliwość przebywania na świeżym powietrzu i czuli się znacznie bardziej zrelaksowani i w lepszym nastroju. Znajdowało to również odzwierciedlenie w ocenach stworzonych na koniec spaceru.

Warto zauważyć, że główna ekspertka grupy również poczuła wyzwanie w chwilach ciszy i wewnętrznej refleksji. Ciągle zwracała uwagę uczestników na swój osobisty proces. Zamiast wspierać doświadczenie, skupiając uwagę uczestników na tym, co działo się w lesie w danym momencie, przedstawiała pomysły i refleksje na temat działań, które miały miejsce w przeszłości lub miały się wydarzyć w przyszłości, poza lasem. Podkreśla to znaczenie kultywowania przez ekspertów grupowych technik obecności i świadomości, które pozwalają im ułatwiać doświadczenia wolne od osobistych intencji, świadomych lub nieświadomych.











FAZY SPACERU I SPACERY SEZONOWE

Poniżej znajduje się podsumowanie ćwiczeń i eksploracji proponowanych na różnych etapach spaceru, z których każdy odbywa się w czterech różnych porach roku. Aby lepiej zrozumieć cztery fazy spaceru, zapoznaj się z przebiegiem spaceru uniwersalnego.

W przypadku pacjentów psychiatrycznych zdecydowaliśmy się organizować wszystkie spacery w tym samym miejscu, w Santuário da Peninha w parku przyrodniczym Sintra-Cascais, aby stworzyć uczestnikom poczucie bezpieczeństwa i stałości dzięki powracaniu zawsze w to samo miejsce. Jedynym wyjątkiem był spacer letni, który odbył się w lokalnym parku publicznym, ponieważ pojawiła się przeszkoda w transporcie autobusowym do lasu. Zamiast tego musieliśmy skorzystać z taksówek do lokalnego parku.

W przypadku tej konkretnej grupy osób celem każdego spaceru było głębsze odkrywanie różnych zmysłów.

Etap połączenia

Zima

- Ogólne wprowadzenie do doświadczenia
- Siadanie, podróż przez wszystkie zmysły, ze szczególnym uwzględnieniem zmysłu węchu i zapachu ziemi.
- Powolny spacer po lesie, zwalnianie tempa i obserwowanie tego, co się porusza.
- Każda eksploracja kończy się możliwością podzielenia się wrażeniami przez uczestników, tworząc przestrzeń, w której każdy może wyrazić swoje zdanie.

Wiosna

- Powitanie, a następnie przypomnienie różnych elementów doświadczenia i bardziej szczegółowe wprowadzenie dla nowych uczestników, którzy nie brali udziału w poprzednim spotkaniu (zima).
- Spacer w parach do nowego miejsca w lesie. Podczas spaceru uczestnicy zostali poproszeni o podzielenie się historią z natury, która była dla nich znacząca.
- Po przybyciu do lasu, w zagajniku, uczestnicy zostali poproszeni o wybranie drzewa i znalezienie wygodnej pozycji, aby się o nie oprzeć. Opierając się o drzewo, byli prowadzeni przez zmysły, jeden po drugim, ze szczególnym naciskiem na słuch.

Lato

- Powitanie, a następnie przypomnienie różnych elementów doświadczenia i bardziej szczegółowe wprowadzenie dla nowych uczestników, którzy nie brali udziału w żadnym z poprzednich spotkań (zimowym i wiosennym).
- Następnie przedstawiono nowe miejsce, ponieważ spacer odbywał się w publicznym parku.
- Znaleźliśmy rozległy trawnik otoczony starymi sosnami i ogrodem krzewów. Siedząc w kręgu, skupiliśmy się na obserwacji bogactwa barw i kształtów, ponieważ w porównaniu z poprzednimi doświadczeniami w lesie było tu wiele różnych gatunków. Skupiliśmy się również na tym, co można nazwać ”zmysłem serca”.

Jesień

- Po powitaniu przypomniano różne elementy doświadczenia i przedstawiono bardziej szczegółowe informacje dla nowych uczestników, którzy nie brali udziału w poprzednich spacerach (zimowym, wiosennym i jesiennym).
- Był mglisty dzień. Razem poszliśmy do znanego miejsca w lesie, zatrzymując się przy pokrytych mchem skałach. Każdy z uczestników wybrał skałę, na której usiadł, i rozpoczęła się podróż z przewodnikiem przez wszystkie zmysły. Skupiliśmy się przede wszystkim na dotyku – odkrywaniu tekstury, temperatury i miękkości mchu.
- Po kręgu dzielenia się doświadczeniami powoli ruszyliśmy w kierunku innego znanego miejsca w lesie, gdzie mieliśmy przejść do części doświadczenia poświęconej znaczącym związkom.



Etap wartościowego połączenia z naturą

Zima

- Odkrywanie zmysłu dotyku. Uczestnicy zostali zaproszeni do odkrywania tekstur, które przyciągały ich uwagę w lesie. Mieli to robić w parach, aby wzajemnie się wspierać. Eksperci z grupy towarzyszyli uczestnikom, którzy mieli najcięższe schorzenia i dla których odkrywanie lasu stanowiło większe wyzwanie.
- Każda osoba przyniosła co najmniej jedną teksturę i wspólnie stworzyli ofiarę dla lasu.

Wiosna

- Odkrywanie zmysłu węchu. Uczestnicy zostali podzieleni na pary i poproszeni o odkrywanie różnych zapachów, a następnie stworzenie perfum na bazie ich kombinacji. Zachęcano ich również do nadania nazwy swoim perfumom i zaprezentowania ich pozostałym parom.

Lato

- Uczestnicy zostali zaproszeni do odkrywania w parach ”wszystkich małych rzeczy” i przyniesienia wybranych ”małych rzeczy”. Każda para miała okazję opowiedzieć o swoich ”małych rzeczach” i wyjaśnić, dlaczego je wybrała.

Jesień

- Uczestnicy zostali zachęceni do spaceru, ponownie w parach, i znalezienia elementów lasu, które wydawały się wzajemnie wspierać. Ćwiczenie to zostało zainspirowane uwagą jednego z uczestników poprzedniej eksploracji, który zauważył, że wszystkie elementy lasu wspierają się nawzajem.
- Uczestnicy zostali poproszeni o odwiedzenie sieci wsparcia innych uczestników i podzielenie się swoimi spostrzeżeniami.



Czas dla siebie

Zima

- Uczestnicy zostali zaproszeni do samotnego spaceru po lesie i znalezienia drzewa lub kamienia, przy którym chcieliby usiąść. Jednak większość z nich nie była w stanie wykorzystać całego czasu przeznaczonego na eksplorację i wróciła wcześniej do grupy. Było to ważne spostrzeżenie dotyczące tego, co sprawiało tej konkretnej grupie komfort.

Wiosna

- Po zimowym spacerze wspólnie z ekspertem ds. dostępności postanowiono, że odtąd będziemy unikać samotnych wycieczek do lasu. Uczestnicy zostali zaproszeni do znalezienia innego partnera i wspólnego przygotowania ofiary dla lasu. Był piękny wiosenny dzień. Uczestnicy stworzyli bukiety kwiatów dla lasu, a następnie znaleźli miejsca, gdzie mogli je złożyć.

Lato

- Uczestnicy zostali zaproszeni do znalezienia w parach drzewa, z którym chcieliby usiąść jak z przyjacielem.

Jesień

- W parach uczestnicy zostali poproszeni o znalezienie kamienia, z którym chcieliby usiąść jak z przyjacielem.



Etap końcowy

Zima

- Podano herbatę i przekąski, a następnie odbyło się ostatnie spotkanie, podczas którego uczestnicy dzielili się wrażeniami z całego doświadczenia. Wszyscy wzięli udział w dyskusji, a atmosfera była pełna wdzięczności i radości.

Wiosna

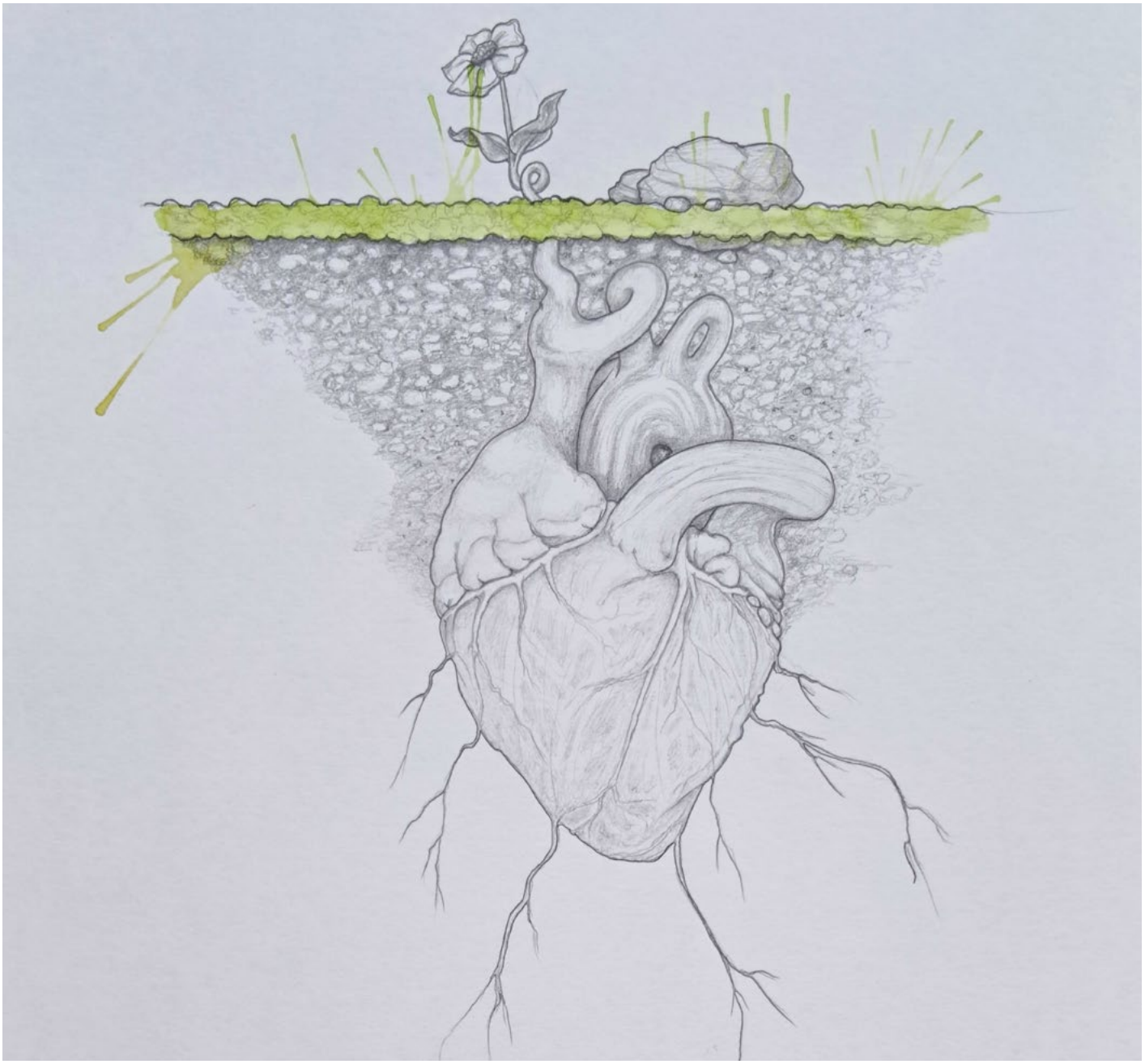
- Podano herbatę i przekąski (ciasteczka, truskawki, orzechy włoskie i daktyle) i odbyła się ostatnia runda dzielenia się wrażeniami. Tym razem herbata została przygotowana z pokrzywy, a uczestnicy poznali jej właściwości lecznicze.

Lato

- Podano lemoniadę i przekąski (ciasteczka, czekoladki, winogrona i orzechy włoskie). Tym razem wybraliśmy lemoniadę, ponieważ nie było bezpiecznie zbierać liście herbaty w publicznym parku. Na zakończenie odbyło się ostatnie spotkanie w kręgu i otwarta rozmowa na temat zmysłu serca i tego, jak go pielęgnować.

Jesień

- Przygotowano herbatę z dzikiej mięty i podano przekąski. Na zakończenie uczestnicy zostali zaproszeni do zaśpiewania piosenki z refrenem.

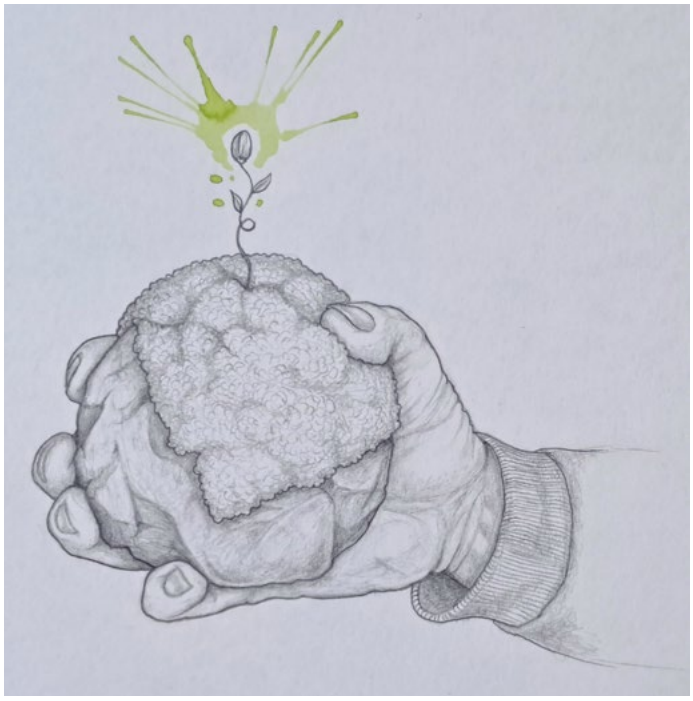


PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRACY Z PACJENTAMI PSYCHIATRYCZNYMI

Oto kilka kluczowych kwestii i praktycznych wskazówek dotyczących pracy z osobami cierpiącymi na zaburzenia psychiczne:

Czas trwania i zdolność koncentracji:
Dlaczego to ważne: Większość pacjentów z poważnymi zaburzeniami zdrowia psychicznego boryka się z zaburzeniami funkcji poznawczych, takimi jak deficyt uwagi i koncentracji; niektórzy z nich mogą być pod wpływem silnych leków, co może mieć znaczący wpływ na ich zdolność koncentracji. Oprócz leków istnieje wiele innych czynników, które mogą wpływać na zdolność uczestników w danym dniu, takich jak: bodźce emocjonalne lub psychiczne, sytuacja domowa lub rodzinna, interakcje z opiekunami oraz warunki pogodowe.
Jak to wdrożyć: Upewnij się, że jesteś obecny i zwracasz uwagę na reakcje uczestników na twoje wskazówki. Obserwuj ich mowę ciała i poziom zaangażowania w doświadczenie oraz słuchaj tego, co mówią. Bądź gotów do modyfikacji doświadczenia w każdej chwili. Czas trwania doświadczeń związanych z kontaktem z naturą powinien być elastyczny i dostosowany do możliwości uczestników w danym dniu. Bardzo ważne jest, abyśmy dostosowali się do możliwości uczestników, aby mogli oni śledzić i cieszyć się doświadczeniem. Nie chodzi o to, co specjalista uważa za dobre dla uczestników. Chodzi raczej o to, aby być obecnym, aby zaspokajać potrzeby uczestników i być w stanie na bieżąco modyfikować i dostosowywać doświadczenie do tego, jak jest ono odbierane przez uczestników w danym momencie.

Stwórz bezpieczną przestrzeń:
Dlaczego to ważne: Pacjenci cierpiący na zaburzenia psychiczne mogą odczuwać niepokój, gdy znajdują się w nieznanym otoczeniu i w towarzystwie nowej osoby, z którą wcześniej nie spędzali czasu (tj. facylitatora). Aby mogli oni odnieść korzyści z ćwiczenia, ważne jest, aby facylitator zachowywał się w sposób uspokajający, budujący poczucie bezpieczeństwa podczas prowadzenia ćwiczenia w tym konkretnym miejscu i w ten konkretny sposób.
Jak to wdrożyć: Podczas wprowadzenia do doświadczenia ważne jest, aby przekazać jasne informacje na temat tego, na czym będzie polegało doświadczenie, jak długo potrwa oraz czego oczekuje się od uczestników w zakresie udziału i zaangażowania.



Język i doświadczenia sensoryczne:
Dlaczego to ma znaczenie: W zależności od diagnozy pacjenci mogą mieć trudności ze zrozumieniem języka metaforycznego lub abstrakcyjnego. Jeśli chodzi o doświadczenia sensoryczne, pacjenci mogą być nadmiernie pobudzeni lub niedostatecznie pobudzeni. Dla niektórych, na przykład osób cierpiących na psychozę, doświadczenia sensoryczne mogą być zbyt przytłaczające.
Jak to wdrożyć: Facylitator powinien wyrażać się z najwyższą ostrożnością: rozważając dobór słów i wypowiadając się w sposób jasny i zwięzły. Powinien również zwracać baczną uwagę na to, jak do pacjenta docierają doznania sensoryczne.

Zachęcaj do odkrywania wraz z partnerami:
Dlaczego to ważne: Pacjenci cierpiący na zaburzenia psychiczne często odczuwają izolację i mają ograniczoną zdolność nawiązywania więzi z innymi ludźmi. Zachęcając do odkrywania

wraz z innymi uczestnikami, możesz wspierać zaangażowanie i socjalizację, co może również pozytywnie wpłynąć na nastrój i ogólne samopoczucie uczestników.
Jak to zrobić: Zaplanuj i zaproponuj odkrywanie i doświadczanie w grupach składających się z dwóch lub trzech uczestników, aby pobudzić interakcje między nimi.

Zaplanuj wiele spacerów:
Dlaczego to ważne: Chociaż jednorazowe doświadczenia mogą mieć duży wpływ, udział w serii spacerów pozwala uczestnikom nawiązać trwałą relację z naturą i innymi osobami. Powtarzające się doświadczenia tworzą poczucie ciągłości i przynależności, które mogą znacznie poprawić ich samopoczucie.
Jak to wdrożyć: Organizuj spacery raz w miesiącu. Zachęcaj uczestników do udziału w wielu sesjach, informując ich, że każde doświadczenie będzie wyjątkowe i inne niż poprzednie. Pomóż im przygotować się do spaceru, prosząc o przypomnienie sobie znaczącego momentu spędzonego na łonie natury, którym będą mogli się później podzielić. Takie podejście pomaga nawiązać głębszą więź z otoczeniem, a także wzmacnia więzi społeczne.

Spójne i niezawodne doświadczenie:
Dlaczego to ważne: Konsekwencja zapewnia strukturę i komfort oraz stanowi podstawę poczucia bezpieczeństwa psychicznego. Kiedy uczestnicy wiedzą, czego mogą się spodziewać, mogą w pełni się zrelaksować i cieszyć się doświadczeniem.
Jak to wdrożyć: Każdą wędrówkę rozpocznij od fazy nawiązania kontaktu sensorycznego, a następnie budowania relacji z naturą, indywidualnej eksploracji i ceremonii integracji grupy. Spójność tych rytuałów pomaga uczestnikom przewidzieć co będzie dalej, dzięki czemu czują się bezpieczniejsi i bardziej zaangażowani.

Wybierz odpowiednią lokalizację:
Dlaczego to ważne: Lokalizacja spaceru może mieć duży wpływ na komfort, poczucie bezpieczeństwa i integralności oraz zaangażowanie uczestników. Parki miejskie są łatwo dostępne i znane, natomiast parki przyrodnicze poza miastem zapewniają uczestnikom bardziej wciągające doświadczenie i prawdziwą wycieczkę dla tych, którzy rzadko mają okazję opuścić dom lub placówki ambulatoryjne w szpitalu dziennym.
Jak to wdrożyć: Zacznij od spacerów w lokalnych parkach, aby zbudować zaufanie do samego doświadczenia i wspierać tworzenie społeczności. Po nawiązaniu relacji między uczestnikami można zaprosić grupę w bardziej odległe miejsce. Wspólne doświadczenie i poczucie przygody będą stanowić wsparcie podczas podejmowania ”ryzyka” poza strefą komfortu.

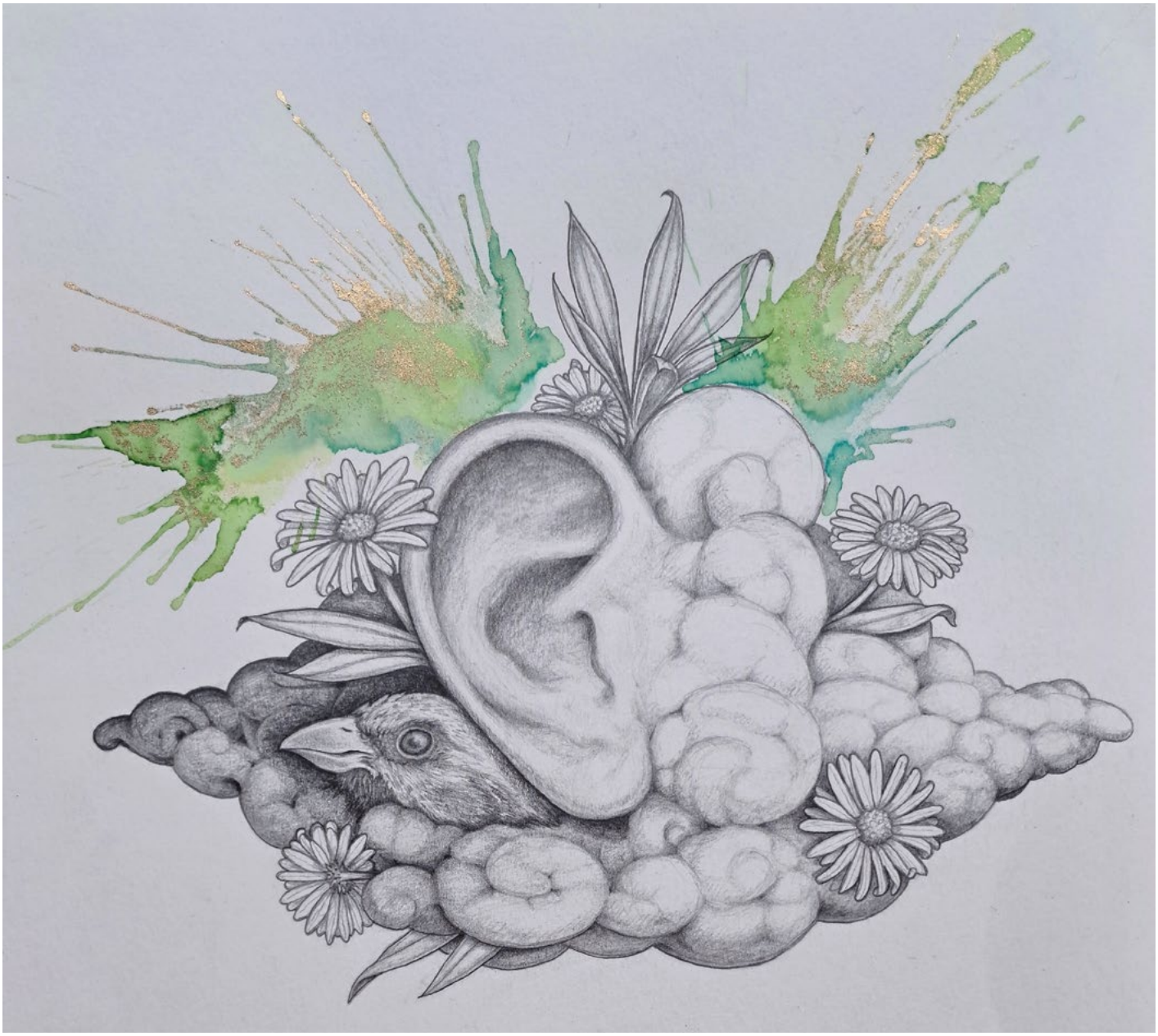
Bądź otwarty na zaproszenia:
Dlaczego to ważne: Spacer na łonie natury ma największą moc, gdy uczestnicy czują się swobodnie, mogą odkrywać i łączyć się z naturą na swój własny sposób. Zbyt ustrukturyzowane zajęcia mogą hamować tę osobistą więź.
Jak to wdrożyć: Zamiast narzucać ścisłe zadania, zaproponuj otwarte zaproszenia. Na przykład, zaproś uczestników do ”odkrywania tego, co przyciąga ich uwagę”, zamiast ”znalezienia określonego rodzaju liścia”. Taka otwartość zachęca do samodzielnej eksploracji i bardziej spersonalizowanych doświadczeń.



Zakończ doświadczenie wyjątkowo smacznym akcentem:
Dlaczego to ma znaczenie: Ta końcowa faza, podczas której oferowane są przekąski, jest bardzo dobrze odbierana przez pacjentów. Entuzjazm jest ogromny. Doświadczenia te są częścią programu leczenia. Mimo że uczestnicy nie muszą brać w nich udziału, nie jest to spontaniczna decyzja wynikająca z ich inicjatywy. Dlatego spacery po lesie, choć przyjemne i odmienne od codzienności, nadal są postrzegane przez niektórych pacjentów jako ”obowiązek/aktywność” narzucona w ramach programu leczenia. Przekąska pełni zatem funkcję nagrody za udział. Symbolizując zakończenie sesji, przekąska może być szczególnie dobrze przyjęta przez osoby, które włożyły największy wysiłek w udział, oznaczając koniec i powrót do strefy komfortu. Osoby te, leczone w ramach publicznej służby zdrowia, utrzymują się zazwyczaj z emerytur państwowych i pomocy członków rodziny i z trudem wiążą koniec z końcem. Dostęp do ”wyśmienitych przekąsek i smakołyków” jest przywilejem, którego nie mogą mieć na co dzień.
Jak to wdrożyć: Wybierz wysokiej jakości przekąski, do których uczestnicy zazwyczaj nie mają dostępu. Wybierz owoce sezonowe i uwzględnij najczęstsze nietolerancje pokarmowe, takie jak gluten, laktoza i orzechy, aby każdy znalazł coś dla siebie.

Słuchaj siebie:
Dlaczego to ważne: Prowadzenie grupy





pacjentów psychiatrycznych może być trudne, ponieważ każdy może wykazywać różny poziom zaangażowania – na przykład w różne zadania i ćwiczenia. Zaufaj intuicji i zachowaj spokój – to wspiera prowadzenie grupy.
Jak to wdrożyć: Przed spacerem poświęć trochę czasu na zrelaksowanie się na łonie natury. Zaakceptuj wszelkie niepewności jako część procesu i zaufaj, że Twoja więź z naturą poprowadzi Cię podczas prowadzenia grupy.

Akceptuj nieznane:
Dlaczego to ważne: Spacery na łonie natury są z natury nieprzewidywalne – pogoda, dynamika grupy i indywidualne reakcje mogą się zmieniać. Akceptacja tej nieprzewidywalności pozwala na bardziej autentyczne i elastyczne doświadczenie.
Jak to wdrożyć: Bądź przygotowany na różne możliwości, od zmian pogody po nieoczekiwane potrzeby uczestników. Zaufaj, że doświadczenie potoczy się tak, jak powinno, i bądź otwarty na dostosowanie planu w razie potrzeby.

Prostota i dostępność:
Dlaczego to ważne: Wiele osób, niezależnie od wieku, może nie od razu zrozumieć wartość zwolnienia tempa i połączenia się z naturą. Uproszczenie doświadczenia i uczynienie go dostępnym pomaga uczestnikom przezwyciężyć te uprzedzenia.
Jak to wdrożyć: Podczas przedstawiania spaceru używaj prostego, jasnego języka i obrazów. Na przykład opisz wydarzenie jako ”piknik na łonie natury”, a nie ”doświadczenie zanurzenia się w lesie”. Dzięki temu aktywność będzie bardziej przystępna i łatwiejsza do wyjaśnienia innym.

HISTORIA GEETY – JEJ PIERWSZY SPACER Z PACJENTAMI PSYCHIATRYCZNYMI

Geeta została zaproszona przez Dagnę, jako ekspertka w dziedzinie terapii leśnej, do udziału w projekcie "Accessible Forest" jako koordynatorka w Portugalii oraz przewodniczka dla mieszkańców tego kraju. Dagna jest koordynatorką wykonawczą projektu "Accessible Forest".

Ze względu na swoje osobiste doświadczenia związane z wypaleniem zawodowym i powrotem do zdrowia, Geeta była zainteresowana korzyściami zdrowotnymi i wpływem praktyk związanych z kontaktem z naturą na osoby borykające się z problemami psychicznymi i psychiatrycznymi. Nawiązali współpracę z ekspertką ds. dostępności projektu, dr Inês Macedo, lekarzem medycyny i psychiatrą, która była bardzo zmotywowana do wykorzystania praktyk związanych z kontaktem z naturą jako narzędzia terapeutycznego dla swoich pacjentów. Wspólnie omówili najlepszy sposób wprowadzenia terapii leśnej dla tej konkretnej grupy osób.

Jak sama Geeta mówi: "Jako przewodniczka byłam bardzo świadoma znaczenia języka, jakim się posługuję, i nie byłam pewna, jak element sensoryczny tej praktyki zostanie odebrany przez pacjentów. Ponieważ nie mam dużego doświadczenia w pracy z tą grupą osób i nie jestem przeszkolona do radzenia sobie z ewentualnymi ostrymi reakcjami lub sytuacjami kryzysowymi, zdawałam sobie sprawę, że nie chcę nikogo sprowokować.

Inês dobrze przygotowała spacer, zapraszając personel techniczny wraz z ekspertami z grupy, abyśmy w razie wystąpienia trudniejszych reakcji byli w stanie sobie z nimi poradzić.

Kiedy po raz pierwszy spotkałam grupę, byłam bardzo wzruszona. Czułam ich entuzjazm związany z wyjściem na zewnątrz i udaniem się w nowe miejsce. Byłam poruszona, ponieważ ta grupa społeczna jest czasami pomijana, a metody leczenia stosowane w portugalskich szpitalach publicznych są często przestarzałe. Wynika to z braku funduszy oraz przeciążenia personelu medycznego, który nie ma czasu ani środków na poszukiwanie nowych metod leczenia. Zainspirowało mnie to, że "Accessible Forest Project" mógł zaoferować tym pacjentom nowe doświadczenie.

Podczas tego pierwszego spaceru wiele się nauczyłam o tym, jak prowadzić tę grupę, a także uzyskałam jasność co do wyzwań, z jakimi mogę się spotkać, współpracując z ekspertami zajmującymi się tymi pacjentami. Moje doświadczenie jako przewodniczki terapii leśnej nauczyło mnie tworzyć przestrzeń i warunki dla tego doświadczenia, które są szeroko otwarte i gdzie cała moja uwaga skupia się na relacji z lasem i umożliwieniu uczestnikom przeżycia własnego, niepowtarzalnego doświadczenia bez mojej ingerencji.

Dzięki tym pacjentom zdałam sobie sprawę, że z jednej strony potrzebują oni większej uwagi ze strony ekspertów i przewodników, którzy muszą im zapewnić znacznie bardziej intensywną pomoc i zachętę niż zwykłym uczestnikom spacerów terapeutycznych w lesie, a z drugiej strony, że duża część procesu uczenia się ekspertów pracujących z tą konkretną grupą polega na uwolnieniu się od oczekiwanych rezultatów doświadczenia kontaktu z naturą i wypracowaniu narzędzi, które pomogą im być obecnymi i pielęgnować własną relację z lasem.

Spacer przebiegł bardzo dobrze, a wszyscy uczestnicy zaangażowali się i pod koniec czuli się bardziej zrelaksowani i otwarci".

KARTA 1: STRUKTURA SEZONOWYCH SPACERÓW

LOKALIZACJA I SPÓJNOŚĆ

- Wybierzcie znane miejsca, aby zapewnić poczucie bezpieczeństwa (te same tereny leśne dla większości spacerów).
- Wybierając lokalizację, weź pod uwagę potrzeby w zakresie dostępności
- Dostosuj zajęcia do różnych pór roku, zachowując podstawową strukturę
- Zimowe spacery mogą stanowić wyjątkową okazję do nawiązania więzi pomimo chłodu

SKONCENTROWANIE NA ZMYSŁACH W ZALEŻNOŚCI OD PORY ROKU

- Zima: Skup się na zmysłach węchu (kontakcie z ziemią) i odkrywaniu tekstur
- Wiosna: Nacisk na zmysł słuchu i węchu (tworzenie "leśnych perfum")
- Lato: Skup się na zmysłach wzroku, odkrywając "małe rzeczy" i zmysł serca
- Jesień: Skup się na dotyku, odkrywaj mech i tekstury, zwracaj uwagę na systemy wsparcia

KARTA 2: DOSTOSOWANIE FAZ SPACERU

ETAP ŁĄCZENIA

- Proste wprowadzenie z jasnym wyjaśnieniem procesu
- Podróż zmysłowa w wygodnej pozycji siedzącej
- Powolna wędrówka po lesie z kierowaniem uwagi na szczegóły
- Stworzenie okazji do dzielenia się wrażeniami po każdej eksploracji

ETAP ZNACZĄCEJ WIĘZI

- Eksploracja w parach zamiast indywidualnych działań
- Odkrywanie tekstur i tworzenie leśnych ofiar (zima)
- Tworzenie "eliksirów zapachowych" z leśnych aromatów (wiosna)
- Zbieranie i dzielenie się "drobiazgami" (lato)
- Znajdowanie elementów, które wzajemnie się wspierają w naturze (jesień)

DOSTOSOWANIA CZASU SPĘDZANEGO SAMEMU

- Zachowaj elastyczne podejście do doświadczeń w pojedynkę (wiele osób wróciło wcześniej z zimowej wycieczki)
- Zaproponuj alternatywne zajęcia w parach, jeśli czas spędzany w pojedynkę wywołuje niepokój
- Skróć czas przeznaczony na indywidualną refleksję
- Zorganizuj siedzenie przy drzewach lub skałach "jak z przyjacielem"

ETAP KOŃCOWY

- Dzielenie się sezonową herbatą i przekąskami (w razie potrzeby zebranymi podczas spaceru)
- Ostatni krąg dzielenia się doświadczeniami, gdzie każdy może się wypowiedzieć
- Proste rytuały kończące (pieśni, wyrazy wdzięczności)

KARTA 3: PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE WDROŻENIA

DOSTOSOWANIE DO POTRZEB PACJENTA

- Monitoruj zdolność koncentracji i odpowiednio dostosowuj czas trwania ćwiczeń
- Obserwuj język ciała pod kątem oznak dyskomfortu lub braku zaangażowania
- Stwórz jasne ramy bezpieczeństwa poprzez precyzyjne instrukcje
- Używaj języka konkretnego, a nie metaforycznego
- Zwracaj uwagę na wrażliwość sensoryczną (nadmierna/niedostateczna stymulacja)

BUDOWANIE RELACJI

- Zachęcaj partnera do odkrywania, aby zwalczać izolację
- Zaplanuj wiele spacerów, aby budować ciągłość i relacje
- Zachowuj spójną strukturę, zmieniając treść
- Zamiast ścisłych zadań, stosuj otwarte zaproszenia
- Zrównoważ znajomość otoczenia (parki miejskie) z zanurzeniem się w nim (lasy naturalne)

PRZYGOTOWANIE PRZEWODNIKA

- Zanim poprowadzisz grupę, przygotuj się
- Zaufaj swojej intuicji dotyczącej potrzeb grupy
- Postaw na nieprzewidywalność i elastyczność
- Używaj prostego, przystępnego języka ("piknik na łonie natury" zamiast "zanurzenie się w lesie")
- Przygotuj się na różne warunki pogodowe i reakcje uczestników

KARTA 4: PRACA Z OSOBAMI Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI

PROFIL UCZESTNIKÓW

- Pacjenci ambulatoryjni w pierwszej fazie powrotu do zdrowia po kryzysie psychicznym
- Różnorodne diagnozy (psychoza, schizofrenia, depresja, zaburzenia osobowości)
- Różnorodny wpływ leków na uwagę i energię
- Osoby często doświadczające izolacji i trudności w nawiązywaniu więzi społecznych
- Ograniczone doświadczenie w zakresie aktywności na świeżym powietrzu/w naturze

WSPÓŁPRACA GRUPY EKSPERTÓW

- Włączenie opiekunów i personelu medycznego do doświadczenia
- Zapewnienie jasnych wytycznych dla towarzyszących specjalistów
- Pomóż pracownikom pielęgniarskim i klinicznym w budowaniu własnej więzi z naturą
- Zachęcaj personel do rezygnacji z oczekiwań dotyczących wyników
- Zapewnij profesjonalne wsparcie w przypadku wystąpienia trudnych doświadczeń

ZAUWAŻONE KORZYŚCI

- Poprawa nastroju (udokumentowana w ocenach przed i po zakończeniu programu)
- Zwiększony relaks i pobudzenie zmysłów
- Kontakty społeczne poprzez wspólne doświadczenia
- Wyrażanie wdzięczności i radości
- Docenienie rzadkiej okazji do opuszczenia środowiska klinicznego







Korzyści potwierdzone badaniami

Kilka badań naukowych potwierdza tezę, że działania związane z kontaktem z naturą są skutecznymi metodami terapii dla pacjentów psychiatrycznych. Niektóre z nich zostały podsumowane poniżej. Pełne cytaty i linki do artykułów naukowych można znaleźć w sekcji "Materiały dodatkowe" niniejszego e-booka.

Na przykład przegląd przeprowadzony przez Mikkel Hjort i in. (2023) pokazuje, że "pacjenci z diagnozą zaburzeń psychicznych odczuwają mniej lęku i objawów depresji oraz wyższy poziom "dobrego samopoczucia", gdy spędzają czas w środowisku naturalnym w ramach leczenia" oraz że "istnieje związek między przebywaniem na świeżym powietrzu a powrotem do zdrowia pacjentów psychiatrycznych". W podsumowaniu stwierdzono, że "środowisko naturalne można postrzegać jako kompleksowe źródło zdrowia psychicznego".

Artykuł opublikowany w 2021 r. w "British Journal of Psychiatry" (Sharon Cuthbert i in.) porusza kwestię wpływu kontaktu z naturą na zdrowie psychiczne, opowiadając się za "wdrożeniem ukierunkowanych interwencji opartych na naturze (zielona opieka) w celu zaspokojenia potrzeb związanych z powrotem do zdrowia, co umożliwiłoby rozwój badań i wyjaśnienie, co jest najskuteczniejsze dla poszczególnych osób".

W badaniu pilotażowym Lilly Joschko i in. (2023), uwzględniającym najnowsze czynniki stresogenne, takie jak pandemia COVID-19, podjęto próbę "oceny skuteczności terapii opartej na naturze u młodych pacjentów z zaburzeniami psychosomatycznymi". Stwierdzono "poprawę samopoczucia psychicznego i więzi z naturą dzięki terapii", a także niższe wyniki w skali depresji.



Korzyści – zgodnie z naszymi doświadczeniami

Wybór tej konkretnej grupy wynikał z zainteresowania przewodnika/koordynatora terapii leśnej z zespołu portugalskiego oraz eksperta ds. dostępności w zakresie wprowadzania innowacyjnych praktyk i interwencji dla tej grupy.

Jak wspomniano wcześniej, ze względu na ograniczone zasoby i przepracowanie wielu pracowników służby zdrowia, możliwości wprowadzenia nowych i bardziej progresywnych interwencji, takich jak zielona opieka w psychiatrii, są ograniczone. Dlatego z wielkim entuzjazmem przystąpiliśmy do oceny korzyści płynących z doświadczeń znaczącego kontaktu z naturą w tej grupie.

Biorąc pod uwagę cechy charakterystyczne tej grupy (opisane powyżej), stworzyliśmy bardzo elastyczny i otwarty program, mający na celu zapewnienie komfortu i możliwości spędzenia czasu na świeżym powietrzu.

Oto zaobserwowane korzyści:

Direct benefits:

- Bezpośrednie korzyści fizjologiczne i psychologiczne wynikające z przebywania poza zwyczajowym zamkniętym środowiskiem: przebywanie na świeżym powietrzu, spacerowanie po lesie i doświadczanie go.
- Spędzanie razem czasu, stymulowanie zmysłów i rozmowy
- Możliwość przeżycia czegoś nowego, czego żadna z osób wcześniej nie doświadczyła, dała poczucie własnej wartości i szacunku do siebie, a także zrozumienie, że ktoś się o nich troszczy i chce, aby przeżyli coś przyjemnego.
- Relaks i odprężenie
- Otwarcie nowych możliwości spędzania dnia, zamiast przebywania wyłącznie w zamkniętych pomieszczeniach i nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych
- Wspólne doświadczenia w grupie
- Zaproponowanie grupie ekspertów i pracowników służby zdrowia alternatywnych metod działania w stosunku do tych, z których zwykle korzystają, a które zazwyczaj obejmują zajęcia artystyczne w zamkniętej przestrzeni





Długoterminowe korzyści:

Trudno było określić długoterminowe korzyści płynące z tego konkretnego programu spacerów, ponieważ w każdej wycieczce do lasu (raz w sezonie) brała udział inna grupa pacjentów, a tylko dwóch uczestników było obecnych podczas trzech z czterech spacerów.

- Podczas sesji dzielenia się doświadczeniami wielu uczestników wspominało czas spędzony na łonie natury i dobre samopoczucie w naturalnym otoczeniu. Uważamy, że powtarzanie takich doświadczeń może stworzyć nowe nawyki, które okażą się zdrowe i korzystne dla tej grupy.
- Odnowienie relacji z naturą i jej pozytywny wpływ na samopoczucie
- Oferta rekreacyjna, która może uzupełnić lub zastąpić zajęcia w pomieszczeniach i czas wolny bez żadnej zorganizowanej aktywności.



Korzyści – zgodnie z opiniami uczestników

Oceniając efekty każdego spaceru za pomocą ankiet uczestników i formularzy opinii ekspertów grupowych, byliśmy w stanie zidentyfikować korzyści określone przez nasze grupy docelowe.

Eksperci grupowi zgłosili następujące korzyści:

- Zmniejszenie poziomu lęku
- Poprawa relacji międzyludzkich
- Autonomia
- Rozwój osobisty
- Dostosowanie się do nowych warunków
- Dzielenie się emocjami i uczuciami po kontakcie z naturalnym środowiskiem
- Zwiększona stymulacja sensoryczna
- Poprawa ogólnego samopoczucia
- Kontakt z naturą i samym sobą wzmacnia proces refleksji
- Wsparcie w socjalizacji i interakcji
- Kontakt z naturą zwiększa spokój i ogólną poprawę zdrowia psychicznego

Uczestnicy (pacjenci psychiatryczni) dzielili się swoimi wrażeniami podczas spaceru oraz w trakcie wspólnych rozmów. Zastanawiali się również nad wpływem tego doświadczenia, wypełniając dostosowaną skalę POMS (Profile of Mood States), która została sprawdzona przed spacerem i po nim. Korzyści obejmowały:

- Poprawę nastroju
- Zmniejszenie poziomu stresu
- Poprawę skojarzeń związanych z nastrojem





KARTY REFERENCYJNE:

KARTA 1: KORZYŚCI POTWIERDZONE BADANIAMI

DOWODY NAUKOWE
- Zmniejszenie objawów lęku i depresji (Hjort i in., 2023)
- Poprawa wyników w zakresie samopoczucia psychicznego (Joschko i in., 2023)
- Przyspieszenie procesu powrotu do zdrowia na oddziałach psychiatrycznych
- Zwiększona więź z naturą
- Obniżenie wyników w skali depresji

KLUCZOWE WNIOSKI Z BADAŃ
- Środowisko naturalne wspiera procesy powrotu do zdrowia psychicznego
- Przebywanie na świeżym powietrzu pełni funkcję kompleksowego źródła zdrowia psychicznego
- Bezpieczne środowisko w połączeniu z kontaktem z naturą ma wpływ na dobre samopoczucie
- Ogrodnictwo i bezpośredni kontakt z naturą mają wartość terapeutyczną
- Wszyscy pacjenci biorący udział w badaniach uznali terapię opartą na kontakcie z naturą za skuteczną
- Ważna jest rola terapeuty w tworzeniu sprzyjającego środowiska
- Podobne efekty zaobserwowano w przypadku różnych diagnoz

KARTA 2: OBSERWOWANE WYNIKI PROGRAMU

NATYCHMIASTOWE KORZYŚCI
- Mierzalna poprawa nastroju (od 3,2 do 4,4 w 5-punktowej skali)
- Ulga od zamkniętych pomieszczeń
- Stymulacja sensoryczna i pobudzenie
- Relaksacja i redukcja stresu
- Zmniejszenie poziomu niepokoju
- Przywrócenie pozytywnych wspomnień związanych z doświadczeniami na łonie natury

POPRAWA PSYCHOSPOŁECZNA
- Zwiększone poczucie własnej wartości i samoocena
- Poczucie bycia docenionym i otoczonym troską
- Poprawa relacji międzyludzkich
- Wsparcie w socjalizacji i interakcji
- Dzielenie się emocjami i uczuciami
- Budowanie autonomii i zdolności adaptacyjnych
- Możliwość rozwoju osobistego
- Alternatywa dla nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych

KORZYŚCI DLA PODMIOTÓW ŚWIADCZENIA OPIEKI ZDROWOTNEJ
- Alternatywne możliwości interwencji wykraczające poza tradycyjne podejście
- Wykraczanie poza zajęcia artystyczne w pomieszczeniach
- Obserwacja pacjentów w różnych kontekstach
- Wspieranie procesów refleksyjnych pacjentów
- Oparte na dowodach naukowych uzupełnienie standardowych metod leczenia
- Zwiększenie zaangażowania i interakcji pacjentów

OUTRO

PUNKTY KONTROLI NAUKI: NARZĘDZIE DO ŚLEDZENIA POSTĘPÓW

Teoria i praktyka
Zastanów się nad materiałem omówionym w tym rozdziale:
- Czy któreś z pojęć lub pomysłów wydają ci się problematyczne lub czy jest coś, z czym częściowo lub całkowicie się nie zgadzasz? Jeśli tak, jak sformułował byś swoje stanowisko i jak je uzasadnił?
- Czy były jakieś elementy, które cię zaskoczyły lub wręcz przeciwnie, wydawały ci się bardzo znajome?

Kompetencje
Zastanów się nad swoim rozwojem osobistym:
- Czy uzyskałeś nowe informacje na temat "AFP" lub korzyści płynących z obcowania z naturą?
- Czy ten rozdział zainspirował cię w jakimś stopniu do rozważenia zostania specjalistą w zakresie "AFP"?

Osiągnięte cele
Oceń swoje postępy i poziom satysfakcji:
- Czy osiągnąłeś cele, które wyznaczyłeś sobie na tym etapie?
- W skali od 1 (brak satysfakcji) do 10 (pełna satysfakcja), jak oceniasz swoje ogólne zadowolenie?
- Czy masz jeszcze jakieś pytania lub obszary, które chciałbyś zgłębić?



ROZDZIAŁ 6

”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A SENIORZY

ROZDZIAŁ 6: ”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A SENIORZY (GRUPA DŁUGOTERMINOWA)

W tym rozdziale przyjrzymy się sytuacji i realiom życia osób starszych o ograniczonych środkach finansowych, mieszkających w jednej z dzielnic Lizbony. Osoby te są związane z fundacją Alegria de Viver, która zajmuje się świadczeniem usług socjalnych i organizowaniem zajęć, przeciwdziałaniem izolacji i samotności oraz promowaniem zdrowia i aktywności osób starszych. Zastanowimy się, jak wykorzystać przyrodę jako przestrzeń do budowania społeczności, promowania dobrego samopoczucia i więzi międzyludzkich, redukcji stresu oraz jako antidotum na depresję i lęk.

W ujęciu praktycznym termin ”osoby starsze” odnosi się zazwyczaj do osób znajdujących się w późniejszym etapie życia, ogólnie klasyfikowanych jako osoby w wieku 60 lat i starsze. Definicja ta może jednak różnić się w zależności od kontekstu, w tym od uwarunkowań geograficznych, społecznych i zdrowotnych. Według niektórych organizacji międzynarodowych, takich jak Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), osoby w wieku 60 lat i starsze są często klasyfikowane jako ”osoby starsze”. W wielu krajach rozwiniętych, w tym w Ameryce Północnej i Europie, osoby starsze definiuje się ogólnie jako osoby w wieku 65 lat i starsze. Jest to zgodne z wiekiem emerytalnym lub uprawniającym do świadczeń socjalnych, takich jak emerytura. W określonych kontekstach, takich jak planowanie opieki zdrowotnej i badania medyczne, dodatkowy podział osób starszych może obejmować osoby w wieku 75 lat i starsze, często określane jako ”osoby w podeszłym wieku”.

Czego dowiesz się w tym rozdziale:

Wiedza teoretyczna:

- Przegląd wyzwań stojących przed osobami starszymi w krajach zachodnich
- Kompetencje w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw, które warto rozwinąć, jeśli chcesz pracować z tą konkretną grupą jako specjalista w zakresie “AFP”
- Naukowe dowody na korzyści płynące z praktyk związanych z kontaktem z naturą dla osób starszych

Praktyczne zastosowania:

Praktyczne przykłady i strategie opracowane na podstawie spacerów zorganizowanych dla tej grupy osób oraz sposoby wykorzystania ich w tworzeniu wartościowych doświadczeń związanych z kontaktem z naturą.

Refleksja: Poświęć chwilę na refleksję nad swoimi celami na tym etapie pracy. Czy koncentrujesz się na poszerzaniu wiedzy, doskonaleniu umiejętności, czy na obu tych aspektach?

Kluczowe kompetencje:

W tym rozdziale omówimy następujące kompetencje:

Wiedza:

- Podstawowa wiedza na temat **osób starszych** i wyzwań, przed którymi stoją.
- Wskazówki dotyczące tego, jak zdobyć podstawową **wiedzę przyrodniczą** w obszarze, w którym chcesz zdobywać doświadczenia kontaktów z naturą.
- Wskazówki dotyczące budowania wiedzy na temat **języka,** którego należy używać podczas pracy z tą grupą osób.
- Podstawowa wiedza z **zakresu pierwszej pomocy w nagłych wypadkach**, aby móc udzielić pomocy w przypadku wystąpienia nagłych zdarzeń.

Umiejętności:

- Nauczysz się rozwijać umiejętności **komunikacyjne** w kontaktach z tą grupą.
- Zostaniesz zachęcony do refleksji i rozwijania umiejętności **ułatwiających doświadczanie kontaktu z naturą.**
- Nauczysz się skutecznie **komunikować** z tą grupą osób, w tym wybierać odpowiedni **język.**

Postawy:

Zostaniesz zachęcony do rozwijania następujących postaw:

- Empatia
- Wrażliwość
- Szacunek dla natury
- Cierpliwość
- Elastyczność
- Spokój
- Zaufanie
- Otwartość
- Szacunek dla grupy
- Pozytywna energia
- Świadomość ekologiczna

Czas

Poświęć około trzech godzin na zapoznanie się z materiałami i ćwiczeniami przedstawionymi w tym rozdziale.

SEKCJA 1: ZROZUMIENIE GRUPY

W tej sekcji przyjrzymy się ogólnym problemom z dostępnością, z jakimi borykają się osoby starsze mieszkające w miastach w krajach zachodnich.

Chwila refleksji
Czytając tę sekcję e-booka, zastanów się – być może niektóre z problemów, z którymi borykają się seniorzy, są ci już znane, a inne są dla ciebie nowością. Podczas lektury rób notatki i zastanów się, w jaki sposób te kwestie mogą wpłynąć na sposób projektowania doświadczeń związanych z kontaktem z naturą dla tej grupy społecznej.

GRUPA DOCELOWA

W społeczeństwach przedindustrialnych, zarówno w świecie zachodnim, jak i w skali globalnej, osoby starsze zazwyczaj pełniły ważne role w swoich społecznościach. Ludzie w sędziwym wieku byli obdarzeni respektem jako przywódcy i źródło mądrości. Ceniono ich, ponieważ stanowili skarbnicę wiedzy, ostoję tradycji i źródło podań (historii ustnej) – mówiąc krótko, za ich rolę w zapewnianiu ciągłości kulturowej. Starsi często pełnili funkcje administracyjne, decyzyjne i duchowe. Ceniono ich doświadczenie w zarządzaniu sprawami wspólnoty, rozwiązywaniu konfliktów i nauczaniu młodszych pokoleń. W społeczeństwach łowiecko-zbierackich i rolniczych osoby starsze były często integralną częścią tkanki społecznej, w której rozległe rodziny żyły w ściśle powiązanych grupach, a wkład każdego członka, w tym osób starszych, był niezbędny do przetrwania. Wiele kultur w Afryce i Azji oraz społeczności tubylcze na całym świecie nadal darzą osoby starsze głębokim szacunkiem jako strażników mądrości kulturowej.

Nadejście industrializacji w XVIII i XIX wieku stanowiło znaczący punkt zwrotny w roli osób starszych w społeczeństwach zachodnich. Wraz z przejściem gospodarki od rolnictwa do przemysłu i przyspieszeniem urbanizacji zaczęły zmieniać się struktury rodzinne i społeczne, co często powodowało osłabienie roli i statusu osób starszych.





Rozwój gospodarki płacowej w okresie rewolucji przemysłowej zmniejszył zależność młodszych członków rodziny od wiedzy i doświadczenia starszych. W czasach przedindustrialnych starsi często kontrolowali zasoby, takie jak ziemia i zwierzęta gospodarskie, co czyniło ich centralnymi postaciami w podejmowaniu decyzji rodzinnych i gospodarczych. Industrializacja spowodowała przeniesienie władzy gospodarczej z rodzin do fabryk i przedsiębiorstw.

Wraz z migracją młodszych pokoleń do miast w poszukiwaniu pracy, często opuszczających społeczności wiejskie lub rolnicze, zaczęła się rozpadać struktura rodziny wielopokoleniowej. Ta separacja geograficzna osłabiła wpływ starszych osób w rodzinie i szerszej społeczności.

Społeczeństwa przemysłowe ceniły innowacje i wdrażanie nowych technologii, często kosztem tradycyjnej wiedzy. Młodsze pokolenia były teraz postrzegane jako bardziej przystosowane do nowoczesnych technologii i systemów, co jeszcze bardziej marginalizowało osoby starsze.

Wprowadzenie państwowych systemów emerytalnych pod koniec XIX i na początku XX wieku stanowiło kolejny punkt zwrotny. Sama koncepcja emerytury, spopularyzowana dzięki takim rozwiązaniom jak system emerytalny Bismarcka w Niemczech (1889 r.), faktycznie



doprowadziła do wycofania się osób starszych z rynku pracy i społeczności.

Po osiągnięciu przez nich określonego wieku, nie oczekiwano już od nich wkładu ekonomicznego. Chociaż zmiana ta zapewniła osobom starszym bezpieczeństwo, przyczyniła się również do ich izolacji i ograniczyła ich rolę w gospodarce i życiu publicznym. Straciły one swoją rolę w rytuałach społecznych, przekazywaniu opowieści i wskazówek moralnych. Osoby starsze były teraz bardziej skłonne do życia z emerytur lub oszczędności, co oddzielało je od klasy pracującej



i decyzyjnej. W przeszłości działalność gospodarcza była ściśle związana z rodziną, w której osoby starsze nadal wywierały wpływ, ale systemy emerytalne przyczyniły się do postrzegania starości jako okresu wycofania się z życia publicznego i rodzinnego.

W okresie po II wojnie światowej przejście na model rodziny nuklearnej jeszcze bardziej zmniejszyło rolę osób starszych w społecznościach zachodnich. Normą stały się mniejsze jednostki rodzinne, często składające się tylko z rodziców i dzieci, a wielopokoleniowe gospodarstwa domowe, które były powszechne w społeczeństwach rolniczych lub przedindustrialnych, stały się mniej popularne. Wraz ze wzrostem mobilności ekonomicznej i rozwojem życia na przedmieściach wiele rodzin wyprowadziło się z rodzinnych miast i tradycyjnych środowisk rodzinnych, pozostawiając osoby starsze na obszarach wiejskich lub w starych dzielnicach.

Wraz z dostępem młodszych pokoleń do formalnej edukacji, mediów i postępu technologicznego zmniejszyła się zależność od mądrości i doświadczenia osób starszych. Zmiana ta spowodowała, że osoby starsze znalazły się na marginesie, ponieważ ich wiedza była często postrzegana jako przestarzała lub nieistotna w nowoczesnym kontekście. Kolejnym czynnikiem przyczyniającym się do spadku statusu osób starszych w społeczeństwie była profesjonalizacja opieki i wiedzy.

Wraz z rozwojem systemów opieki zdrowotnej osoby starsze stały się bardziej zależne od pracowników służby zdrowia i formalnych instytucji opiekuńczych, odchodząc od tradycyjnych systemów opieki rodzinnej. Domy opieki lub domy spokojnej starości stały się powszechnym rozwiązaniem w zakresie opieki nad osobami



starszymi, fizycznie i społecznie oddalając je od rodzin i społeczności.

W nowoczesnych społeczeństwach, gdzie wiedza jest często wyspecjalizowana i potwierdzana formalnym wykształceniem, autorytet starszych jako przywódców społeczności i posiadaczy wiedzy zmniejszył się. Młodsze pokolenia szukały

wskazówek raczej u profesjonalistów, takich jak lekarze, prawnicy i nauczyciele, niż u starszych członków społeczności.

Rozwój kultury młodzieżowej w XX wieku, szczególnie od lat 60. XX wieku, przyczynił się do wzrostu dyskryminacji ze względu na wiek – kulturowego uprzedzenia, które ceni młodość, produktywność i innowacyjność, a starość postrzega jako okres upadku i przestarzałości.

Środki masowego przekazu i reklama w coraz większym stopniu promowały młodość jako ideał, marginalizując osoby starsze zarówno w przedstawieniach społecznych, jak i życiu publicznym. Wraz z dominacją kultury młodzieżowej starsze pokolenia zaczęto postrzegać jako mniej elastyczne i mniej dostosowane do szybko zmieniającego się otoczenia społecznego i technologicznego.

Szybki rozwój technologii spowodował powstanie fenomenu wykluczenia cyfrowego, który jeszcze bardziej pogłębił różnice między młodszymi i starszymi pokoleniami. Osoby starsze, zwłaszcza te, które nie są biegłe w technologii, są często wykluczane z coraz bardziej cyfrowego świata komunikacji, handlu, a nawet interakcji społecznych.

W ostatnich latach nastąpiło częściowe odrodzenie roli osób starszych, szczególnie w zakresie ich wkładu w międzypokoleniową wymianę wiedzy oraz jako opiekunów w niektórych strukturach rodzinnych. Wiele osób starszych nadal wnosi wkład ekonomiczny, pracując po osiągnięciu









tradycyjnego wieku emerytalnego lub podejmując rolę wolontariuszy.

Jednak dyskryminacja ze względu na wiek i marginalizacja głosu osób starszych pozostają powszechnymi problemami, szczególnie w mediach, życiu politycznym i dostępie do technologii.

Podsumowując, spadek pozycji osób starszych w społecznościach zachodnich można przypisać znaczącym przemianom społecznym, gospodarczym i kulturowym, w szczególności industrializacji, powstaniu rodzin nuklearnych, systemom emerytalnym i profesjonalizacji wiedzy. Zmiany te spowodowały spadek znaczenia tradycyjnych ról osób starszych jako strażników mądrości i liderów społeczności. Chociaż osoby starsze nadal odgrywają ważną rolę w niektórych dziedzinach, współczesne społeczeństwa zachodnie często marginalizują osoby starsze, co stanowi wyraźny kontrast w stosunku do szacunku okazywanego starszym w kulturach przedindustrialnych i nie-zachodnich.

Działania związane z kontaktem z naturą, takie jak spacery w ramach projektu Accessible Forest, wędrówki, obserwowanie ptaków lub ogrodnictwo, mogą przynieść osobom starszym liczne korzyści fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Jednak ze względu na połączenie barier fizycznych, logistycznych, społeczno-ekonomicznych, psychologicznych i kulturowych często napotykają trudności w dostępie do takich działań. Lepszy dostęp można jednak osiągnąć poprzez tworzenie bardziej integracyjnych programów, rozwijanie infrastruktury przyjaznej osobom starszym oraz podnoszenie świadomości na temat korzyści płynących z kontaktu z naturą dla osób starszych. Istotną rolę w pokonywaniu tych przeszkód odgrywają również sprzęt dostosowany do potrzeb osób starszych, rozwiązania transportowe i systemy wsparcia społecznego.



Przeszkody w kontakcie z naturą dla osób starszych

Osoby starsze mieszkające w miastach napotykają szereg wyzwań, które mogą zniechęcać ich do uczestnictwa w zajęciach na łonie natury. Należą do nich:

Dostępność obszarów naturalnych

- **Niewystarczająca infrastruktura:** Wiele rezerwatów przyrody, parków i szlaków nie jest zaprojektowanych z myślą o osobach starszych. Brak dostępnych ścieżek (np. gładkich, równych powierzchni) może uniemożliwić osobom starszym bezpieczne poruszanie się po tych obszarach, zwłaszcza tym, które korzystają z pomocy w poruszaniu się, takich jak chodziki, laski lub wózki inwalidzkie.
- **Trudności z transportem:** Dotarcie do obszarów przyrodniczych może być trudne dla osób starszych, zwłaszcza jeśli nie prowadzą już samochodu lub mają ograniczony dostęp do środków transportu. Wiele obszarów przyrodniczych, zwłaszcza bardziej malowniczych lub mniej zurbanizowanych, wymaga prywatnego transportu, co utrudnia dostęp osobom korzystającym z transportu publicznego.
- **Podział na obszary wiejskie i miejskie:** W przypadku osób starszych mieszkających na obszarach miejskich dostęp do terenów naturalnych może być również ograniczony przez odległość geograficzną. Parki miejskie mogą być dostępne, ale bardziej intensywne doświadczenia na łonie natury, takie jak wizyty w lasach, mogą być poza zasięgiem.

Bariery społeczno-ekonomiczne

- **Koszt zajęć na łonie natury**: Chociaż niektóre zajęcia na świeżym powietrzu są bezpłatne, inne, takie jak spacery z przewodnikiem po lesie lub dostęp do parków przyrodniczych, mogą wiązać się z opłatami, które mogą być zbyt wysokie dla osób starszych żyjących ze stałych dochodów i świadczeń socjalnych (które w Portugalii są bardzo niskie).
- **Koszt sprzętu dostosowanego do potrzeb**: Osoby starsze mogą potrzebować specjalistycznego sprzętu, takiego jak pomoce do chodzenia lub sprzęt dostosowany do ich potrzeb, aby móc wygodnie uczestniczyć w zajęciach na świeżym powietrzu. Koszt takiego sprzętu może uniemożliwić im uczestnictwo w zajęciach na łonie natury. W przypadku naszej grupy w Portugalii budżet programu "Accessible Forest" pozwolił na zakup przenośnych ławek dla większego komfortu.

Ograniczona dostępność programów dostosowanych do różnych grup demograficznych

- **Niewiele programów dostosowanych do potrzeb osób starszych:** Znacząca liczba programów związanych z kontaktem z naturą, takich jak wycieczki z przewodnikiem lub wycieczki edukacyjne, nie jest dostosowana do potrzeb osób starszych. Mogą one być przeznaczone dla uczestników o lepszej kondycji fizycznej i nie oferować zajęć o wolniejszym tempie lub dostosowanych do potrzeb osób o ograniczonej wytrzymałości lub mobilności. W ramach tego projektu w dużej mierze dostosowaliśmy zajęcia do potrzeb danej grupy.
- **Brak projektowania z myślą o osobach starszych:** Programy często pomijają ich potrzeby – np. krótsze trasy, częstsze przerwy, zacienione strefy odpoczynku, dostępne siedziska czy łatwy dostęp do toalet. Bez tych udogodnień udział może być dla wielu seniorów zniechęcający lub wręcz niemożliwy.

Bariery psychiczne i psychologiczne

- **Obawy dotyczące bezpieczeństwa**: Obawy dotyczące bezpieczeństwa fizycznego, takie jak upadek lub zgubienie się, są powszechne wśród osób starszych. W niektórych przypadkach obawy te mogą zniechęcać do udziału w zajęciach na świeżym powietrzu, zwłaszcza w nieznanym lub odizolowanym środowisku naturalnym.
- **Pogorszenie funkcji poznawczych**: Dla osób starszych cierpiących na demencję lub chorobę Alzheimera poruszanie się po naturalnych przestrzeniach może być trudne. Mogą one borykać się z dezorientacją lub zagubieniem, co zwiększa ich zależność od opiekunów lub przewodników, co może ograniczać ich niezależność i spontaniczność w zakresie aktywności na świeżym powietrzu.
- **Izolacja społeczna**: Wiele osób starszych doświadcza izolacji społecznej, która może uniemożliwiać im uczestnictwo w zajęciach na świeżym powietrzu, które zazwyczaj uprawia się w grupach. Bez wsparcia społecznego lub towarzystwa możecie czuć mniejszą chęć do obcowania z naturą.

Odcięcie kulturowe i psychologiczne

- **Postrzeganie natury jako domeny młodzieży**: Wiele outdoorowych aktywności reklamuje się

jako skierowane do osób młodych i sprawnych fizycznie. W efekcie seniorzy mogą uważać, że to nie dla nich, i unikać udziału z obawy o własne możliwości.
- **Odizolowanie kulturowe**: W niektórych współczesnych kulturach osoby starsze nie są zachęcane do obcowania z naturą w ramach swojego stylu życia. Osoby starsze mogą priorytetowo traktować inne zajęcia lub nie miały wcześniej styczności z aktywnościami na łonie natury, co sprawia, że są mniej skłonne do poszukiwania takich doświadczeń w późniejszym życiu.

Zależność od opiekunów
- **Potrzeba pomocy**: Wiele osób starszych potrzebuje pomocy opiekunów lub członków rodziny, aby uczestniczyć w zajęciach na świeżym powietrzu. Może to ograniczać ich zdolność do spontanicznego obcowania z naturą, ponieważ muszą polegać na dostępności i chęci innych osób.
- **Dostępność opiekunów**: Opiekunowie rodzinni lub profesjonalni mogą mieć ograniczony czas lub zasoby, aby zabrać osoby starsze na łono natury, zwłaszcza jeśli działania te są uważane za mniej ważne niż bardziej pilne potrzeby zdrowotne i opiekuńcze.

Brak świadomości lub zachęty
- **Niedostateczna reprezentacja w działaniach informacyjnych**: Inicjatywy lub programy publiczne mające na celu promowanie aktywności na łonie natury często nie są skierowane konkretnie do osób starszych lub nie obejmują ich. W rezultacie osoby starsze mogą nie być świadome dostępnych możliwości lub mogą uważać, że takie zajęcia nie są dla nich odpowiednie.
- **Niewystarczająca promocja korzyści zdrowotnych**: Chociaż wiadomo, że aktywność na łonie natury ma pozytywny wpływ na zdrowie, w tym zmniejsza stres i poprawia samopoczucie psychiczne, konkretne korzyści dla osób starszych – takie jak poprawa funkcji poznawczych lub zmniejszenie depresji – mogą nie być odpowiednio promowane.

Wrażliwość na warunki pogodowe
- **Wrażliwość na ekstremalne warunki pogodowe**: Osoby starsze są bardziej narażone na ekstremalne warunki pogodowe, takie jak upał, zimno lub wilgoć. Uprawianie aktywności na świeżym powietrzu w takich warunkach może stanowić zagrożenie dla zdrowia, np. udar cieplny, odwodnienie lub problemy z oddychaniem. Zagrożenia te mogą ograniczać czas i miejsce, w którym osoby starsze mogą komfortowo spędzać czas w naturze.
- **Brak odpowiedniej odzieży i sprzętu**: Osoby starsze mogą nie posiadać odpowiedniej odzieży lub sprzętu (np. ochrony przeciwsłonecznej, solidnego obuwia), które zapewniają bezpieczeństwo i komfort podczas przebywania na świeżym powietrzu.

Osoby starsze napotykają wiele przeszkód w dostępie do aktywności na łonie natury, począwszy od barier społeczno-ekonomicznych, dostępności terenów naturalnych, braku programów dostosowanych do wieku, barier psychicznych i psychologicznych, zależności od opiekunów, a skończywszy na niewystarczającej świadomości i motywacji. Przełamanie tych barier wymaga bardziej zintegrowanych strategii i działań, które pozwolą osobom starszym zachować witalność i zdrowie oraz zaangażowanie w życie społeczności, zamiast izolacji lub zamknięcia w domach opieki.



Zaproszenie do empatii:

Jak to jest być osobą starszą?

Wyobraź sobie, że przez ostatnie dziesięć lat nie przyczyniałeś się aktywnie do życia społecznego, a twoje codzienne życie sprowadza się do budzenia się, często bolesnego, i zauważania stopniowego spadku sprawności fizycznej, krzątania się po domu, a następnie siedzenia przed telewizorem i częstego zasypiania.

Członkowie twojej rodziny rzadko cię odwiedzają, ponieważ mają bardzo zajęte życie, a w weekendy są tak zmęczeni, że często zapominają o wizycie. Wnuki widzisz tylko podczas specjalnych okazji, w wyniku czego coraz bardziej się od siebie oddalacie.

W miarę upływu miesięcy czujesz się coraz bardziej samotny i przygnębiony, zaczynasz tracić zainteresowanie życiem. Mieszkasz w mieście, a twoi sąsiedzi to zapracowani ludzie, którzy również rzadko cię odwiedzają.

Żyjesz z bardzo skromnej emerytury z opieki społecznej, która wystarcza ledwie na zakup potrzebnych leków i niewielkiej ilości jedzenia.

W wiadomościach słyszysz straszne historie o osobach starszych, które padają ofiarą oszustw i wyłudzeń, przez co coraz bardziej boisz się wychodzić z domu i wolisz pozostać w zamkniętym mieszkaniu.

Ta metaforyczna podróż pokazuje niektóre wyzwania, przed którymi stoją obecnie seniorzy. Jeśli chodzi o ograniczenia fizyczne, wiele starszych osób cierpi na schorzenia związane z wiekiem, takie jak zapalenie stawów, ograniczona mobilność, problemy sercowo-naczyniowe lub przewlekły ból. Schorzenia te mogą utrudniać lub nawet uniemożliwiać aktywność fizyczną, taką jak chodzenie po nierównym terenie. Wraz z wiekiem zmniejsza się również wytrzymałość fizyczna, co utrudnia osobom starszym długotrwałą aktywność na świeżym powietrzu. Nawet łagodne aktywności, takie jak spacer po parku, mogą stać się wyzwaniem, jeśli nie ma łatwo dostępnych udogodnień, takich jak ławki lub miejsca odpoczynku. Osoby starsze są bardziej narażone na upadki i urazy, zwłaszcza w środowisku naturalnym, gdzie podłoże może być nierówne, śliskie lub w inny sposób niebezpieczne. Strach przed upadkiem może zatem zniechęcać do uczestnictwa w aktywnościach związanych z naturą.

Refleksje na temat sekcji 1

Po zapoznaniu się z analizą sytuacji osób starszych w krajach zachodnich zastanów się, w jaki sposób można kreatywnie rozwiązać niektóre z powyższych problemów.





KARTA 1: ZROZUMIEĆ OSOBY STARSZE – KONTEKST

PERSPEKTYWA HISTORYCZNA

- Tradycyjnie cenieni jako strażnicy mądrości i przywódcy społeczności
- Industrializacja prowadzi do zmniejszenia roli w rodzinie i społeczeństwie
- Przejście od struktur rodzinnych wielopokoleniowych do nuklearnych
- Systemy emerytalne formalizują odejście z rynku pracy
- Współczesne społeczeństwo często marginalizuje głosy i doświadczenia osób starszych

AKTUALNE WYZWANIA

- Spadek formy fizycznej i ograniczenia zdrowotne
- Izolacja społeczna i samotność
- Ograniczone zasoby finansowe (spadek realnej wartości dochodu)
- Obawa o bezpieczeństwo osobiste
- Ograniczone możliwości transportu
- Wykluczenie cyfrowe i wyzwania technologiczne
- Osłabienie systemów wsparcia rodzinnego
- Postrzeganie kultury jako mniej elastycznej lub mniej istotnej

KARTA 2: BARIERY W KONTAKCIE Z NATURĄ

BARIERY FIZYCZNE I LOGISTYCZNE

- Niedostępne ścieżki i teren
- Trudności transportowe w dotarciu do obszarów naturalnych
- Zmniejszona wytrzymałość i mobilność
- Strach przed upadkiem lub kontuzją
- Brak dostępnych udogodnień (toalety, miejsca do siedzenia)
- Wrażliwość na warunki pogodowe i podatność na ich wpływ
- Odległość między miejskimi miejscami zamieszkania a obszarami przyrodniczymi

BARIERY SPOŁECZNO-EKONOMICZNE I PSYCHOLOGICZNE

- Ograniczone środki finansowe na sprzęt lub opłaty za branie udziału w programach pomocowych
- Izolacja społeczna utrudniająca uczestnictwo w grupach
- Strach przed samotnym wychodzeniem na zewnątrz
- Postrzeganie zajęć na łonie natury jako przeznaczonych dla młodzieży
- Brak towarzyszy lub opiekunów zapewniających wsparcie
- Pogorszenie funkcji poznawczych wpływające na zdolności orientacji w terenie
- Niewystarczająca świadomość dostępnych możliwości
- Kulturowe wycofanie się z aktywności na świeżym powietrzu

KARTA 3: KOMPETENCJE SPECJALISTÓW

PODSTAWOWA WIEDZA

- Zrozumienie ograniczeń fizycznych związanych z wiekiem
- Znajomość typowych schorzeń
- Podstawowe umiejętności udzielania pierwszej pomocy
- Znajomość lokalnych obszarów dostępnych dla przyrody
- Świadomość odpowiednich metod komunikacji

UMIEJĘTNOŚCI KLUCZOWE

- Jasna, pełna szacunku komunikacja
- Cierpliwość i elastyczność w prowadzeniu zajęć
- Umiejętność dostosowania zajęć do różnych umiejętności
- Zarządzanie grupą z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb
- Tworzenie integracyjnego, wspierającego środowiska

WAŻNE POSTAWY

- Empatia i wrażliwość
- Szacunek dla autonomii i godności
- Cierpliwość i spokój
- Elastyczność i otwartość
- Pozytywne nastawienie bez protekcjonalności
- Świadomość ekologiczna i szacunek dla natury

SEKCJA 2: KOMPETENCJE SPECJALISTY ”AFP”

INTRO

W tej sekcji omówiono kompetencje, które pomogą wam zapewnić osobom starszym doświadczenie kontaktu z naturą. Osoby te zazwyczaj żyją w trudnych warunkach społecznych i ekonomicznych, wymagają wsparcia, cierpią z powodu chorób czy z powodu izolacji społecznej czy depresji. Jednocześnie pragną, aby ich starość była inna - przyjemna, bezpieczna, aktywna i pełna kontaktów międzyludzkich.

Po zapoznaniu się z niektórymi ważnymi cechami charakterystycznymi osób starszych w kontekście szeroko pojętych wyzwań, przed jakimi stoją, a także w odniesieniu do działań związanych z kontaktem z naturą, przyjrzymy się bliżej kompetencjom, które mogą rozwinąć specjaliści w zakresie “Accessible Forest Practice”, aby sprostać tym wyzwaniom i opracować skuteczne strategie, które pozwolą im zapewnić tej grupie osób wartościowe doświadczenia związane z kontaktem z naturą.

Zacznijmy od przyjrzenia się niektórym kompetencjom, które powinni rozwinąć specjaliści “AFP” pracujący z osobami starszymi. Następnie zastanowimy się, jak w oparciu o nie dokonać samoocenę.





ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE (”JA”) (PÓŁNOCNY KWADRANT)

Ten obszar kompasu uczenia się koncentruje się na kompetencjach związanych z samoświadomością specjalisty “AFP”i. Obejmuje to postawy, umiejętności i wiedzę potrzebne do świadomego prowadzenia spacerów dla osób starszych. Praktycy są zachęcani do rozwijania kompetencji sugerowanych w tym miejscu; do listy można dodać również inne, które uznają za istotne.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Umiejętność komunikacji
- Umiejętność nawiązywania osobistych relacji z naturą
- Cierpliwość
- Otwartość
- Życzliwość
- Podejście oparte na zabawie



DOŚWIADCZENIE (KWADRANT POŁUDNIOWY)

Ten obszar kompasu odnosi się do osobistych doświadczeń; koncentruje się na kompetencjach potrzebnych do przygotowania i poprowadzenia określonej grupy przez określony proces w konkretnym miejscu.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Umiejętności ułatwiające doświadczenie
- Wykorzystanie odpowiedniego języka
- Wybór odpowiedniej lokalizacji
- Potrzeby związane z gościnnością
- Spokojne nastawienie
- Pozytywne nastawienie



NATURA (KWADRANT ZACHODNI)

Ten obszar kompasu poświęcony jest relacji z naturą i koncentruje się na kompetencjach, które sprzyjają świadomemu połączeniu ze światem przyrody, zachęcając go do współpracy w tym procesie. Aby zaprosić uczestników spaceru do nawiązania relacji ze światem przyrody, niezbędne jest, aby specjalista “AFP” pielęgnował swoją osobistą relację z naturą. Dzięki temu będziecie mogli ułatwić uczestnikom doświadczenie oparte na autentycznych przeżyciach, a nie na wiedzy teoretycznej, i ucieleśnić je w sposób autentyczny.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Wiedza przyrodnicza
- Kultywowanie szacunku dla natury
- Kultywowanie zaufania do natury
- Bliskość sensoryczna z naturą
- Kultywowanie radości
- Kultywowanie świadomości lokalnego środowiska naturalnego



GRUPA (KWADRANT WSCHODNI)

Kwadrant wschodni reprezentuje pracę z określoną grupą uczestników, skupiającą się na analizie potrzeb, stanów emocjonalnych, języka i dynamiki grupy. W przypadku osób starszych oznacza to stworzenie sprzyjającego środowiska, które buduje zaufanie i zmniejsza poczucie izolacji.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Znajomość grupy demograficznej
- Znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy
- Kultywowanie postawy szacunku wobec grupy
- Kultywowanie postawy empatii
- Kultywowanie postawy wrażliwości
- Kultywowanie postawy elastyczności

Now let’s take a closer look at each of these competences and what they mean for you as a potential Accessible Forest Practitioner.

SAMOREFLEKSJA NA TEMAT WYMIENIONYCH POWYŻEJ KOMPETENCJI

Poniżej znajdziesz narzędzie do samooceny każdej z powyższych kompetencji.

W skali od 1 (bardzo nieznane) do 10 (bardzo znane) oceń, jak oceniasz swoje umiejętności w odniesieniu do każdej z kompetencji. Dzięki temu zorientujesz się, na które kompetencje warto poświęcić więcej czasu i energii. Opracuj strategię pogłębiania wiedzy na temat każdej kompetencji, ustalając priorytety, które uważasz za najbardziej odpowiednie dla swojej indywidualnej ścieżki nauki.

ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE "JA" – KWADRANT PÓŁNOCNY

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Umiejętność komunikacji: Jestem świadomy tego, w jaki sposób komunikuję się z tą grupą osób, zwracając uwagę na ton głosu, głośność i intencje zawarte w dobieranych przeze mnie słowach. Utrzymuję otwarty kanał komunikacji.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Moja relacja z naturą Jestem świadomy moich relacji z naturą oraz tego, co ona oferuje mi i mojemu życiu, i regularnie praktykuję, aby stało się to częścią mnie.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Postawa cierpliwości Jestem świadomy, że w pracy z osobami starszymi ważne jest kultywowanie cierpliwości. Potrafię słuchać bez osądzania i powtarzać to samo wielokrotnie, nie okazując frustracji.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Otwartość Jestem otwarty i potrafię stworzyć atmosferę, w której wszyscy uczestnicy czują się wolni od osądzania i całkowicie akceptowani takimi, jakimi są.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Postawa życzliwości Jestem świadomy, że życzliwość jest ważną cechą, którą należy pielęgnować i uosabiać w pracy z osobami starszymi. Mam świadomość, że życzliwość rodzi życzliwość, a osoby starsze czerpią energię z aktów życzliwości i dzięki nim czują się lepiej.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Postawa zabawy Jestem świadomy, że wprowadzanie elementów zabawy i beztroski jest ważne dla tworzenia i utrzymywania radosnej atmosfery podczas spacerów leśnych dla osób starszych.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DOŚWIADCZENIE - KWADRANT POŁUDNIOWY

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Umiejętności ułatwiające doświadczenie Jestem pewien przebiegu doświadczenia połączenia z naturą i mojej zdolności do ułatwiania każdego jego etapu.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wybór odpowiedniego miejsca na doświadczenie Jestem przekonany, że wiem, jak wybrać miejsce, które będzie wygodne dla uczestników – łatwo dostępne, z wygodnym terenem i płaskimi otwartymi przestrzeniami, tak aby osoby z problemami z poruszaniem się mogły się bezpiecznie poruszać.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Używanie odpowiedniego języka Jestem przekonany, że potrafię używać języka, który pomaga osobom starszym zaangażować się w doświadczenie i pogłębić ich relacje z naturą.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Spokojne nastawienie Jestem przekonany, że potrafię wykazać się spokojem zarówno wobec siebie, jak i grupy, i że jest to niezbędne do ułatwienia tego rodzaju doświadczeń związanych z kontaktem z naturą.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Pozytywne nastawienie Jestem przekonany, że potrafię wykazać się pozytywnym nastawieniem, które pomoże uczestnikom zaangażować się w doświadczenie. Mam świadomość, że moje pozytywne nastawienie może pomóc uczestnikom przezwyciężyć wszelkie opory, jakie mogą pojawić się podczas doświadczenia, i zachęcić ich do otwarcia się na nie.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Potrzeby związane z gościnnością Jestem przekonany, że potrafię zapewnić zarówno namacalne (koce, miejsca do siedzenia), jak i niematerialne narzędzia (ćwiczenia uziemiające), aby zaspokoić potrzeby uczestników podczas doświadczenia.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NATURA (KWADRANT ZACHODNI)

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Wiedza przyrodnicza Czuję się pewnie w zakresie wiedzy na temat środowiska, w którym zamierzam organizować doświadczenia kontaktu z naturą. Znam faunę i florę danego miejsca i jestem świadomy wszelkich zagrożeń, jakie mogą one stwarzać dla uczestników.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie szacunku dla natury W codziennym życiu pielęgnuję szacunek dla świata przyrody. Staram się inspirować innych do tego samego poprzez własny przykład.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

NATURA (KWADRANT ZACHODNI)

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Kultywowanie zaufania do natury Regularnie praktykuję budowanie zaufania do świata przyrody i jego zdolności do zaspokajania potrzeb uczestników.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Doświadczenie zmysłów w naturze: Poświęcam chwilę na świadome odczuwanie dźwięków, zapachów i faktury otoczenia.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie radości Jestem przekonany, że potrafię wnieść lekkość i radość do sposobu, w jaki ułatwiam doświadczanie kontaktu z naturą.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie świadomości ekologicznej Znam politykę i podejście do ochrony środowiska w miejscu, w którym prowadzę wycieczki. Jestem przekonany, że potrafię dzielić się swoją wiedzą i inspirować uczestników do przyjęcia przyjaznego dla środowiska podejścia w codziennym życiu.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GRUPA (KWADRANT WSCHODNI)

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Znajomość ludności Jestem przekonany, że znam potrzeby osób starszych i potrafię reagować na nie w sposób, który daje im poczucie siły i wsparcia.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Znajomość pierwszej pomocy w nagłych wypadkach Jestem przekonany, że potrafię poradzić sobie w każdej nagłej sytuacji, która może wystąpić wśród tej populacji, i wiem, jak wezwać pomoc medyczną, gdy sytuacja wykracza poza zakres moich kompetencji.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie postawy szacunku wobec grupy Jestem przekonany, że potrafię pielęgnować postawę szacunku wobec osób starszych. Potrafię poświęcić im tyle czasu, ile potrzebują, i dostosować się do ich potrzeb fizycznych, emocjonalnych i duchowych.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie postawy empatii Potrafisz wczuć się w sytuację uczestników doświadczenia. Potrafisz słuchać bez osądzania.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

GRUPA (KWADRANT WSCHODNI)

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Kultywowanie postawy wrażliwości Potrafisz być obecny i świadomy tego, co dzieje się w grupie, wrażliwy na wszelkie potrzeby (fizyczne, emocjonalne i duchowe), które mogą pojawić się w grupie jako całości lub u poszczególnych jej członków.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie postawy elastyczności Kultywuję elastyczność, potrafię dostosować się do potrzeb grupy na poziomie fizycznym, emocjonalnym i duchowym. W każdej chwili pozwalam, aby potrzeby grupy kierowały przebiegiem doświadczenia.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





Teraz, gdy masz już lepsze zrozumienie kompetencji wymaganych do ułatwienia osobom starszym przeżycia wartościowego doświadczenia kontaktu z naturą i dzięki samoocenie jesteś świadomy swojego poziomu w zakresie każdej z nich, rozważ sporządzenie listy kompetencji, w których chciałbyś pogłębić swoje doświadczenie i wiedzę.

Aby uzyskać pomoc, zapoznaj się z sekcją ”Podróż ucznia” oraz różnorodnymi materiałami edukacyjnymi.

OPIS GRUPY DOCELOWEJ

Szczególną grupą docelową byli mężczyźni i kobiety w wieku od 75 do 86 lat, mieszkający w Lizbonie w dzielnicy Belém i zaangażowani w działalność fundacji Alegria de Viver. W ramach działań na rzecz budowania społeczności, wspierania rozwoju osobistego i walki z izolacją społeczną fundacja oferuje indywidualne i zbiorowe zajęcia promujące dobre samopoczucie i poczucie przynależności. Docenia wszystko, co jej członkowie zrobili dla swoich społeczności w ciągu swojego życia, odwdzięczając się im chwilami przyjemności, radości i zaangażowania społecznego.

W warsztatach wzięło udział 16 osób:

- 12 kobiet i 4 mężczyzn.
- W wieku od 75 do 86 lat.
- Nie wszyscy byli w stanie usiąść na podłodze, ale wszyscy byli sprawni ruchowo.
- Jeśli chodzi o wykształcenie, wszyscy mieli co najwyżej czwartą klasę szkoły podstawowej w Portugalii.
- Wszyscy byli sprawni umysłowo, mieli zdolności poznawcze i byli ciekawi świata, a także potrafili się jasno komunikować.

ZIMOWA WYCIECZKA NA ŁONO NATURY DLA OSÓB STARSZYCH

Zazwyczaj uważamy, że cieplejsza pogoda sprzyja przebywaniu na świeżym powietrzu, a zima nie jest porą roku, w której chce się wychodzić na zewnątrz i obcować z naturą. Jednak przebywanie na świeżym powietrzu o tej porze roku, zwłaszcza w słoneczny dzień, może być zaskakująco przyjemne i stwarzać więcej okazji do nawiązywania kontaktów i budowania społeczności w okresie, kiedy ludzie mają tendencję do izolowania się jeszcze bardziej niż zwykle.

Zimowy spacer – Jardim Botânico de Belém (grupa długoterminowa)

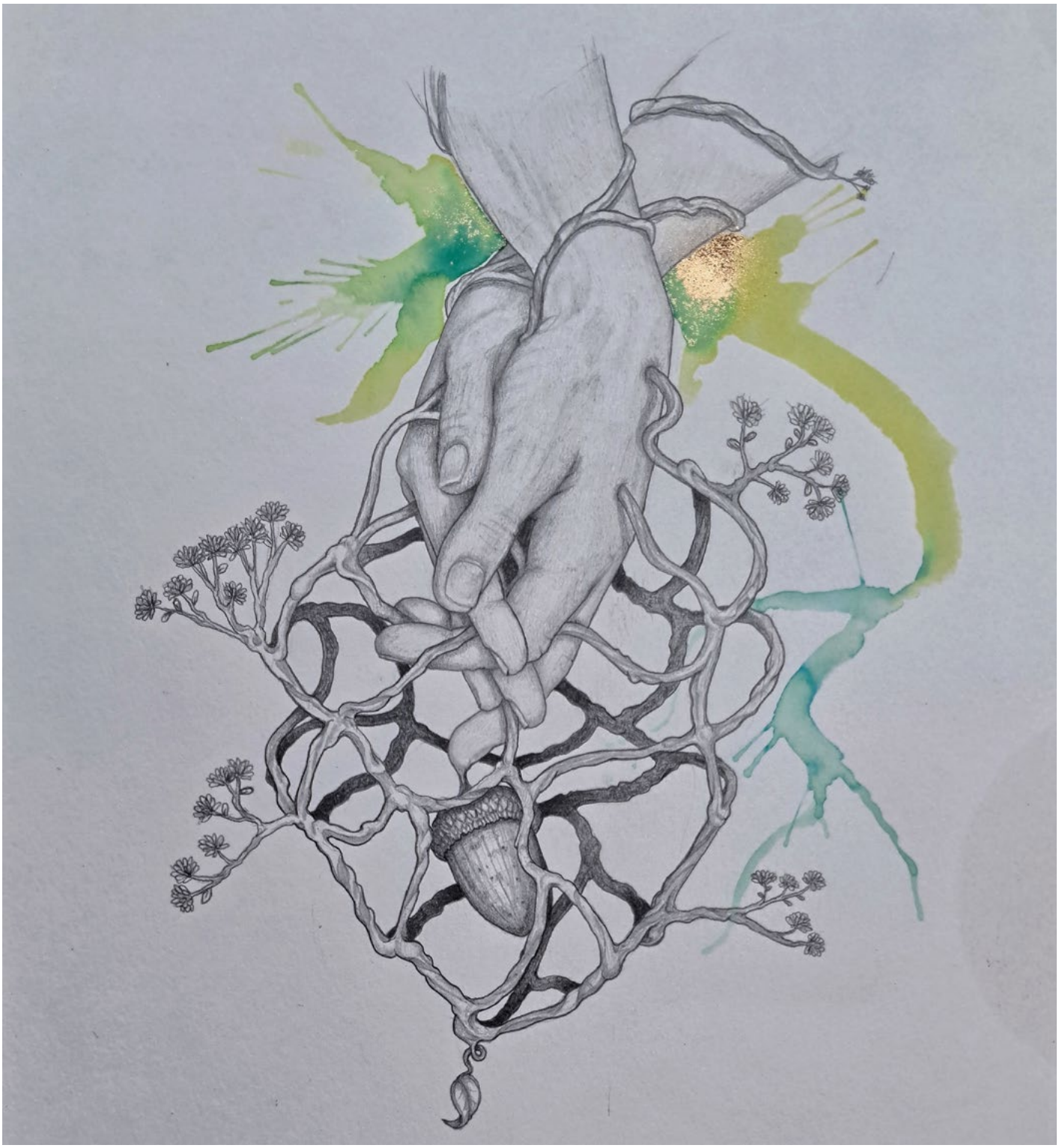
Nasz pierwszy spacer odbył się z długoterminową grupą osób starszych, które zobowiązały się do udziału we wszystkich czterech spacerach (po jednym w każdej porze roku). Wszyscy są na emeryturze, mają bardzo niskie dochody i mieszkają w dzielnicy Belém w Lizbonie. Wszyscy są związani z fundacją Alegria de Viver, która zajmuje się tworzeniem doświadczeń dla tej grupy społecznej w celu zwalczania izolacji społecznej i depresji. Pierwszy spacer odbył się w Jardim Botânico de Belém, lokalnym parku publicznym. Wszyscy członkowie grupy mieszkali w tej okolicy przez całe życie, więc miejsce to budziło wiele wspólnych wspomnień z dzieciństwa. Chociaż z biegiem czasu w dzielnicy zaszło wiele zmian, drzewa w parku były takie same, jak te, wśród których bawili się jako małe dzieci. Dało to poczucie bezpieczeństwa i przywołało wspomnienia beztroskich chwil z dzieciństwa.

1. Faza nawiązywania kontaktu. Grupa umówiła się na spotkanie przed bramą parku. Gdy uczestnicy przybywali jeden po drugim, mieliśmy okazję powitać ich i nieco lepiej poznać. Gdy wszyscy się zebrali, przewodnik przedstawił projekt “Dostępny las” i rozdał formularze oceny (skala związania z naturą i skala POMS). Przewodnik wyjaśnił, jak wypełnić formularze, a zespół pomógł uczestnikom to zrobić. Po wypełnieniu wszystkich formularzy przeszliśmy przez bramę i kupiliśmy bilety wstępu. Każdy, kto potrzebował skorzystać z toalety, zrobił to przed rozpoczęciem wycieczki.

2. Faza eksploracji sensorycznej. Udaliśmy się na szeroką polanę otoczoną dużymi starymi drzewami. Grupa była duża, więc postanowiliśmy



ustawić się w kręgu. Było to trudne, więc przewodnik poprosił wszystkich, aby się trzymali za ręce, aby ułatwić ten proces. Grupa bardzo doceniła to rozwiązanie, więc metoda ta została wykorzystana jeszcze kilka razy podczas wycieczki. Przewodnik przedstawił program atrakcji, w tym kilka podstawowych zasad i wyjaśnił, na czym polega dzielenie się wrażeniami, a następnie rozpoczęliśmy zajęcia. Pierwszym doświadczeniem łączącym było zaproszenie do ”Przyjemności obecności”, podczas którego specjalista “AFP” pomagał uczestnikom odkrywać każdy z pięciu zmysłów zewnętrznych (wzrok, słuch, dotyk, węch i smak), i dodatkowo zmysł serca. Gdy uczestnicy byli prowadzeni przez każdy ze zmysłów, w grupie panowała głęboka cisza. Po eksploracji zmysłów była okazja do podzielenia się wrażeniami w odpowiedzi na pytanie ”Co zauważacie?”.
Do symbolizowania kolejności wypowiedzi użyliśmy liścia, który był przekazywany po okręgu, gdy każdy z uczestników zabierał głos.



Wszyscy uczestnicy reagowali z zaskoczeniem i podziwem na to, czego właśnie doświadczyli, a w grupie panowała ogólna atmosfera spokoju. Następnie w ciszy przenieśliśmy się do innej części parku, gdzie znajdowały się ławki, zapewniające grupie większy komfort. Idąc ścieżką, uczestnicy zostali poproszeni o zwrócenie uwagi na to, co się porusza, zwolnienie kroku i zatrzymanie się na chwilę w ciszy.

3. Faza budowania relacji. W tej części doświadczenia wprowadziliśmy ćwiczenie o nazwie ”Zbieranie tekstur”. Uczestnicy zostali poproszeni o utworzenie dwuosobowych grup i zbadanie otoczenia za pomocą zmysłu dotyku. Przewodnik wybrał to ćwiczenie, ponieważ park oferował tak wielką różnorodność kształtów, kolorów i tekstur. Decyzja o przeprowadzeniu tego ćwiczenia w parach została podjęta, aby stworzyć poczucie wspólnoty i bliskości społecznej oraz zaoferować alternatywę dla izolacji, której uczestnicy często doświadczają w codziennym życiu. Po około 20 minutach uczestnicy zostali poproszeni o powrót do kręgu i podzielenie się z grupą teksturami, które zebrali. Po zakończeniu dzielenia się zostali poproszeni o wspólne zbudowanie centralnego elementu. Bardzo wzruszające było obserwowanie, jak każdy z uczestników przyniósł różne tekstury, które nawiązywały do różnych historii z ich życia, a także wspomnień z dzieciństwa spędzonego w tym parku. Dało się również odczuć wspólne wspomnienia związane z tym miejscem, a także wspólne zajęcia, które wszyscy lubili w młodości, nawet jeśli nie znali się wtedy.

4. Faza spaceru w pojedynkę. W tej części doświadczenia uczestnicy zostali poproszeni oto, by znaleźć drzewa i usiąść przy nich tak, jakby siedzieli z przyjacielem. Każdy z uczestników udał się do drzew, które były w większości nasłonecznione, aby zebrać ciepło. Ponieważ w okolicy znajdowały się ławki, niektórzy uczestnicy usiedli razem przy tych samych drzewach i naturalnie wdali się w rozmowę. Niektórzy uczestnicy nawet przytulili swoje drzewa, wdzięczni za ich cichą, obecną i ugruntowaną przyjaźń.



5. Faza integracji. Uczestnicy powrócili z fazy samotnego spaceru, aby wziąć udział w ceremonii parzenia herbaty, która odbyła się w miejscu, gdzie wspólnie stworzyli instalację z tekstur zebranych podczas poprzedniego zadania.

Podano herbatę z rozmarynu z ogrodu przewodnika oraz przekąski, w tym owoce, domowe ciastka i orzechy. Spotkało się to z bardzo pozytywnym odbiorem wszystkich uczestników, którzy byli zaskoczeni i wzruszeni możliwością wypicia herbaty w parku w taki sposób.

Następnie odbyła się ostatnia runda dzielenia się wrażeniami, podczas której wszyscy uczestnicy wyrazili swoją wdzięczność. Byli poruszeni prostotą praktyki, możliwością podzielenia się doświadczeniem z przyjaciółmi, a zwłaszcza przebywaniem na łonie natury w towarzystwie osób, które pomogły im zwolnić tempo i poczuć spokój.

FAZY SPACERÓW I SPACERY SEZONOWE

Poniżej znajdziesz propozycje ćwiczeń i zadań, które były realizowane na różnych etapach spacerów w poszczególnych porach roku. Aby lepiej zrozumieć cztery etapy spaceru, zapoznaj się z uniwersalnym schematem spaceru.

W przypadku osób starszych z fundacji Alegria de Viver zdecydowaliśmy się organizować każdy spacer w innym miejscu. Dało to możliwość zbadania, jak różne środowiska wpływają na doświadczanie kontaktu z naturą przez tę grupę osób. Dało im to również możliwość odwiedzenia miejsc, w których nigdy wcześniej nie byli, lub powrotu do miejsc znanych z młodości i przywołania wspomnień z tamtych czasów.

W przypadku tej grupy osób chcieliśmy, aby podczas każdego spaceru głębiej odkrywali różne zmysły. W miarę upływu pór roku i kolejnych spacerów ekspert ds. dostępności, eksperci grupowi i przewodnik zauważyli bogactwo historii opowiadanych przez uczestników. Historie te potwierdzały znaczenie kultury, zapewniały wsparcie emocjonalne i świadczyły o odporności uczestników. Było to swego rodzaju potwierdzenie dawnych zwyczajów, a cechy i emocje związane z przeszłością powróciły do nich w tym momencie.

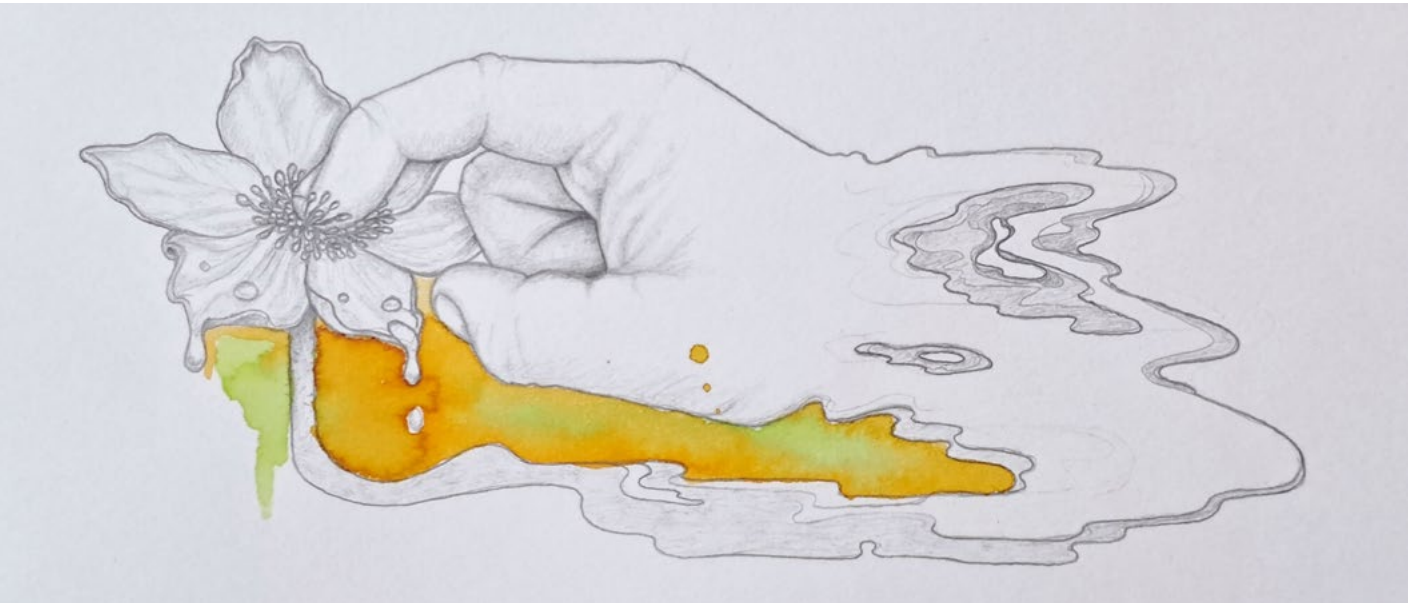
Etap połączenia:

Zima - Jardim Botânico de Belém

- Ogólne wprowadzenie do doświadczenia. Aby utworzyć krąg, przewodniczka poprosiła wszystkich o złapanie się za ręce. Była to bardzo piękna chwila budowania wspólnoty i przypominania sobie, jak to było trzymać się za ręce w kręgu jako dziecko.
- Uczestnicy stali w dużym kręgu na głównym trawniku ogrodu botanicznego pod dwoma dużymi drzewami, aby pod kierunkiem przewodnika odkrywać zmysły. Używano niewiele słów. Przewodniczka zwracała uwagę, aby mówić głośno, tak aby wszyscy dobrze ją słyszeli. Wspólnie utworzony krąg z wykorzystaniem liścia jako elementu do ułatwienia dzielenia sięd oświadczeniami.
- Powolna wędrówka ścieżkami ogrodu botanicznego do bardziej ustronnego miejsca, gdzie znajdowały się ławki, na których uczestnicy mogli usiąść razem.

Wiosna - Mata dos Medos

- Powitanie i przypomnienie różnych elementów doświadczenia. Ponieważ była to grupa długoterminowa, wszyscy uczestniczyli już w doświadczeniu zimowym i potrzebowali jedynie krótkiego przypomnienia przebiegu doświadczenia. Podano informacje na temat historii miejsca oraz jego znaczenia kulturowego i środowiskowego.





- Spacer z parkingu do miejsca na szlaku, gdzie wszyscy znaleźliśmy cień pod wielką starą sosną.
- Po przybyciu na miejsce uczestnicy zostali poproszeni o utworzenie kręgu, a następnie przewodnik poprowadził ich przez eksplorację zmysłów. Szczególny nacisk położono na zmysł wzroku.

Lato - Santuário da Peninha

- Powitanie i przypomnienie różnych elementów doświadczenia. Ponownie, ponieważ była to grupa długoterminowa, chodziło bardziej o przypomnienie im i przekazanie informacji o historii tego miejsca, w tym legendzie o sanktuarium Peninha. Historia ta została dobrze przyjęta. Podczas trzeciego spaceru z grupą stało się jasne, że włączenie opowiadania historii daje większą możliwość zaangażowania się w doświadczenie.
- Wszyscy razem udaliśmy się do miejsca, w którym miało odbyć się doświadczenie połączenia. Było to płaskie miejsce z granitowymi skałami pokrytymi mchem i wysokimi cedrami. Każdy znalazł miejsce, w którym czuł się komfortowo, aby rozłożyć swoją ławkę i doświadczyć podróży poprzez wszystkie zmysły. Tym razem skupiono się na zmysłach dotyku, zwłaszcza na odczuwaniu bryzy przepływającej przez las oraz wąchaniu i dotykaniu ziemi.
- Po eksploracji zmysłowej uczestnicy zostali poproszeni o podzielenie się swoimi spostrzeżeniami. Ogólnie panowało poczucie podziwu dla tego miejsca, a także zapachy ziemi i mchu oraz świeżość lasu.
- Następnie w parach przenieśliśmy się w inne miejsce, zwracając uwagę na otaczające nas środowisko. Eksploracja polegała na zwolnieniu tempa i dostrzeganiu drobnych szczegółów.

Jesień - Parque da Pena

- Powitanie i przypomnienie różnych elementów doświadczenia. Podano kilka informacji na temat lokalizacji, w tym o ogrodach w stylu romantycznym w Parque da

Pena i o tym, jak zostały stworzone z myślą o pobudzaniu zmysłów.

- Razem udaliśmy się do płaskiej i wygodnej części parku, w której miało odbyć się całe doświadczenie. Przewodnik zaproponował wycieczkę po zmysłach i zaprosił wszystkich do podzielenia się swoimi wrażeniami z tego doświadczenia.
- Po zakończeniu dyskusji spacerowaliśmy powoli po najbliższej okolicy, szukając różnych kształtów i kolorów.



Etap wartościowego kontaktu z naturą:

Zima - Jardim Botânico do Belém

- Eksploracja zmysłu dotyku. Uczestnicy zostali poproszeni o znalezienie partnera i wspólne odkrywanie tekstur w ogrodzie, a następnie przyniesienie co najmniej jednej z nich. Eksperci grupowi i eksperci ds. dostępności towarzyszyli niektórym uczestnikom podczas tego bardzo bogatego i angażującego doświadczenia. Po powrocie pary zostały poproszone o podzielenie się swoimi teksturami podczas sesji ”pokaż i opowiedz”, a następnie o stworzenie wspólnej kompozycji na ziemi w centrum, wykorzystując wszystkie tekstury.

Wiosna - Mata dos Medos

- W tej części doświadczenia przewodnik ponownie zaprosił uczestników do połączenia się w pary i zbadania okolicy, gęstego i rozległego lasu sosnowego. Poproszono ich o znalezienie pokoju zmysłów i wyobrażenie sobie, że to miejsce może być ich domem, a następnie zastanowienie się, jakie cechy mógłby one oferować. Było to bardzo bogate i zabawne doświadczenie, ponieważ uczestnicy odwiedzali następnie pokoje zmysłów” pozostałych osób, a każdy gospodarz opisywał swój dom i jego cechy – były to między innymi ogrody, duże przestronne pokoje z widokiem na morze, a nawet dachy z szeroko otwartymi oknami zapewniającymi światło i widok na nocne niebo.

Lato - Santuário da Peninha

- Uczestnicy zostali podzieleni na pary i zaproszeni do zwiedzania lasu w poszukiwaniu przykładów wzajemnego wspierania się różnych elementów, takich jak mech rosnący na skale, bluszcz pnący się po



pniu drzewa lub złamana gałąź spoczywająca na pniu innego drzewa.

- Następnie cała grupa odwiedziła różne miejsca, które odkryły poszczególne pary, aby przyjrzeć się powiązaniom i systemom wsparcia.

Jesień - Parque da Pena

- Uczestnicy zostali zaproszeni do utworzenia par i wyruszenia do parku w poszukiwaniu skarbu, który mogliby przynieść grupie. Wszyscy znaleźli różne skarby, każdy z innymi połączeniami sensorycznymi i doświadczeniami. Jeden z uczestników znalazł kamyk z namalowanym sercem. Uczestnicy zostali poproszeni o podzielenie się znalezionymi skarbami i tym, co dla nich oznaczają. Była to bardzo wzruszająca chwila, ponieważ każdy z nich dzielił się w ten sposób swoimi odczuciami, a dzięki znalezionym skarbom wydawało się, że w jakiś sposób objawia się im głębokie i coraz silniejsze połączenie z naturą.



Etap czasu dla siebie:

Zima - Jardim Botânico do Belém

- Uczestnicy zostali poproszeni o wybranie innego partnera i wspólne znalezienie drzewa, przy którym usiedli tak, jakby siedzieli z przyjacielem. Wywołało to wiele radości i życzliwości, niektórzy uczestnicy dotykali drzew, a inni spontanicznie je obejmowali.





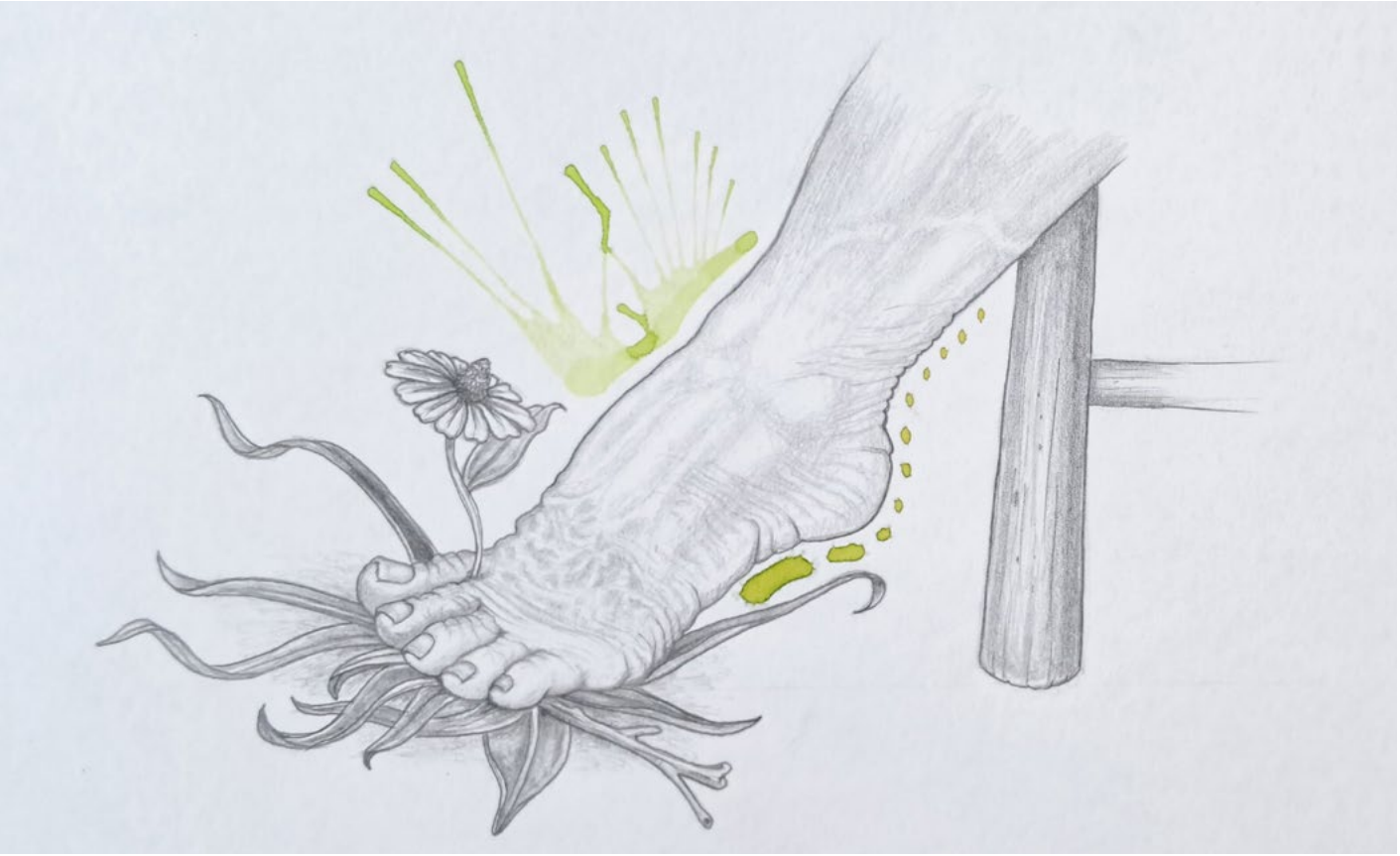


Wiosna - Mata dos Medos

- Pozostając na rozległym terenie lasu sosnowego, który był naszą bazą wypadową podczas spaceru, uczestnicy zostali poproszeni o znalezienie nowego partnera i odpoczynek, opierając się o drzewo dla komfortu i przyjaźni. Celem tego zadania było pogłębienie zaproszenia, które zostało przekazane podczas poprzedniego (zimowego) spaceru, aby spędzić czas z drzewem tak, jakby spędzali go z przyjacielem. Niektórzy uczestnicy przynieśli ze sobą skarby, w tym dzikie kwiaty, które następnie stały się tematem opowieści podczas końcowego kręgu dzielenia się doświadczeniami.

Lato - Santuário da Peninha

- Każdy z uczestników został zaproszony do znalezienia kamienia i spędzenia z nim



czasu, tak jakby spędzał go z przyjacielem. Miejsce było idealne do tego celu, ponieważ znajdowały się tam skupiska kamieni gotowe do odkrycia przez uczestników, którzy w naturalny sposób zaczęli się do nich zbliżać.

Jesień - Parque da Pena

- Na czas spędzony w samotności zaprosiliśmy uczestników do znalezienia w tym miejscu przyjaciela, który nie jest człowiekiem, i do spędzenia z nim chwili. Jedna z grup uczestników przeszła przez park, aby znaleźć ogromne drzewo, którego pień został ukształtowany przez czas i stanowił niesamowitą "kanapę" dla wszystkich. Dzięki takim darom miejsce to wydawało się szczęśliwe.

Etap końcowy:

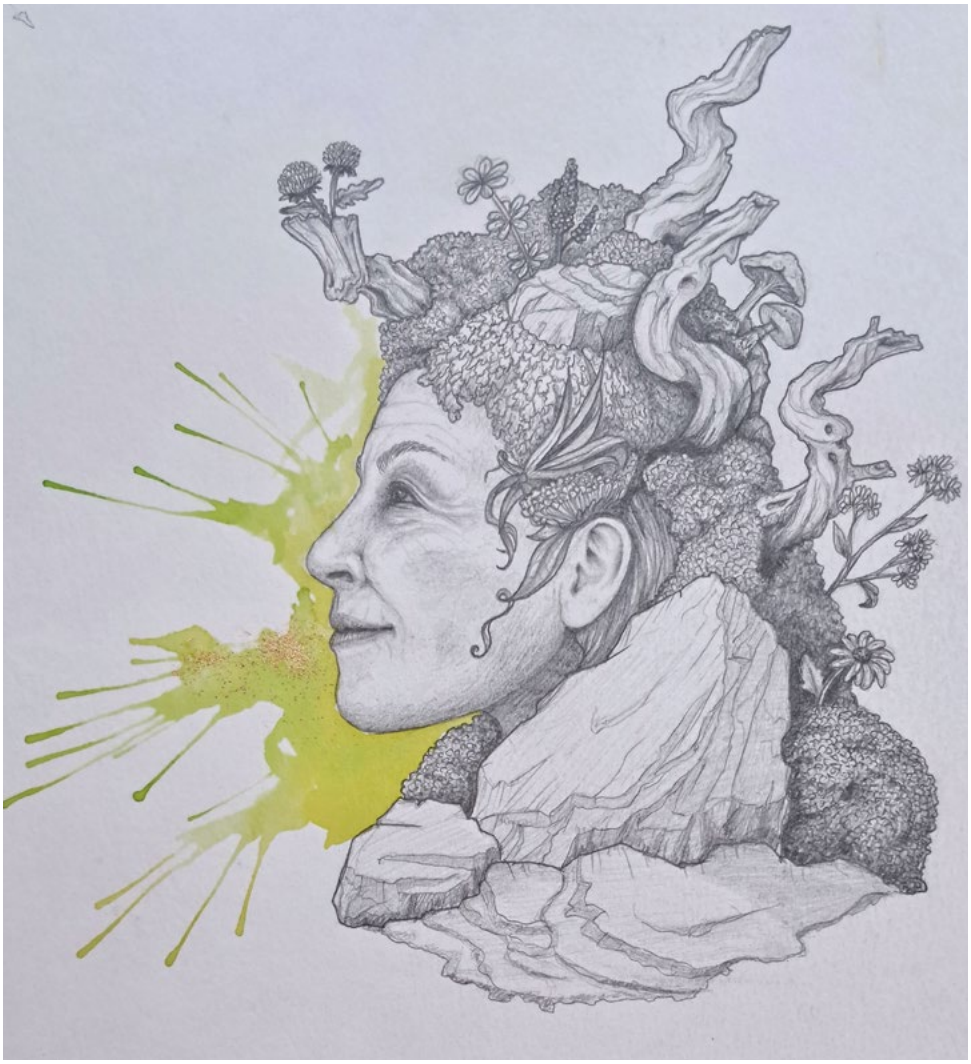
Zima - Jardim Botânico do Belém

- Uczestnicy podzielili się herbatą i przekąskami, a na koniec odbyło się ostatnie spotkanie, podczas którego podzielili się wrażeniami z całego doświadczenia. Wszyscy wzięli udział w dyskusji i panowała atmosfera wdzięczności i radości. Wielu opowiadało historie o tym, jak często przychodzili do tego parku jako dzieci, ale wtedy była to publiczna pływalnia. Wszyscy pamiętali tego samego nauczyciela pływania. Bardzo wzruszające było obserwowanie, jak wspominali tamte czasy, a także jak tego dnia odnaleźli w parku nowe poczucie komfortu i docenili społeczny aspekt tego doświadczenia.

Wiosna - Mata dos Medos

- Był bardzo gorący dzień, więc przewodnik postanowił zaproponować świeżą lemoniadę zamiast gorącej herbaty. Podano również truskawki i ciastka, które wszystkim bardzo smakowały. (Ta grupa uwielbiała przekąski; wszyscy wydawali się być łasuchami). Podczas przerwy na poczęstunek uczestnicy zostali poproszeni o podzielenie się wrażeniami z wycieczki i ogólnie panowała atmosfera radości i zadowolenia. Ponownie dzielenie się historiami przywołało stare zwyczaje i praktyki kulturowe. Tym razem grupa rozmawiała o kwiatach ostropestu plamistego. Wspominali, jak w młodości roślina ta była używana do produkcji sera, ponieważ powoduje zsiadanie mleka. Opowiadali o tym, jak żyli z uprawy ziemi i jak ważne było dla nich zbieranie plonów w różnych porach roku, ponieważ

mieli bardzo skromne środki do życia. Opowiadano również historię o tym, jak zgodnie z tradycją woda z porannej rosy w dniu św. Jana ma wyjątkowe właściwości oczyszczające, regenerujące i ochronne, zapewniające szczęśliwą miłość i wczesne małżeństwo, a także siłę osobom starszym i urodę młodym. Moc wody można było również zaobserwować w mistycznych właściwościach niektórych roślin, takich jak por, bazylia, karczochy, osty i melisa. Na przykład karczoch miał przepowiadać możliwość zawarcia małżeństwa. Należało go spalić lub przypiec w ognisku św. Jana w wigilię 24 czerwca o północy – "Na cześć św. Jana, aby zobaczyć, czy ten lub ta mnie kocha" – a następnie zakopać w wazonie na zewnątrz. Jeśli następnego dnia roślina zakwitnie, małżeństwo jest gwarantowane. Tradycja ognisk w noc św. Jana związana jest ze starożytnym kultem słońca, w którym ogień symbolizuje moc oczyszczającą i płodność, a skakanie przez ognisko ma ścisły związek ze zdrowiem, rozmnażaniem i płodnością.



- Tego dnia doświadczenie dopełniło wspólne śpiewanie.

Lato - Santuário da Peninha

- Z liści dzikiej jeżyny zaparzono herbatę i wyjaśniono lecznicze właściwości tej rośliny. Jedna z uczestniczek przyniosła również roślinę, która przypominała jej wielkanocne tradycje w wiosce, w której się urodziła. Rodziny wystawiały tę roślinę przed domem jako zaproszenie dla lokalnego księdza, aby przyszedł do ich domu i pobłogosławił go. Ta część spaceru ponownie przywołała wspomnienia z przeszłości i dawne tradycje, pozwalając uczestnikom ponownie poczuć tę atmosferę.
- Ponieważ spacer obejmował lunch w formie pikniku, nie podano żadnych przekąsek.
- Wszyscy razem udaliśmy się na miejsce pikniku, gdzie zjedliśmy pożywny posiłek, który składał się ze świeżego gazpacho, zapiekanki z komosą ryżową i czarną fasolą oraz zielonej sałatki, a na deser mus czekoladowy z malinami.
- Wszyscy cieszyli się piknikiem, który ponownie przypomniał im dawne czasy.
- Po lunchu część uczestników, tych bardziej sprawnych fizycznie, wspięła się na wzgórze do Santuário da Peninha, aby podziwiać wspaniały widok na zachodnie wybrzeże Portugalii. Była to dla nich wyjątkowa chwila, ponieważ nikt z nich nigdy wcześniej nie widział tego widoku. Było to bardzo wzruszające przeżycie.

Jesień - Parque da Pena

- Na zakończenie podano herbatę z naparów z pokrzywy zebranej w tym miejscu oraz lokalne przekąski (queijadas) i jagody. Podczas ostatniego kręgu uczestnicy zostali poproszeni o podzielenie się refleksjami na temat tego, czego doświadczyli podczas czterech spacerów i jak wpłynęło to na ich samopoczucie.
- Wszystkie wypowiedzi odzwierciedlały radość uczestników i chęć dalszego udziału w tego typu doświadczeniach. Każdy z nich zastanawiał się nad tym, jak zmieniła się ich relacja z naturą





KRÓTKI OPIS RÓŻNYCH MIEJSC I UZASADNIENIE WYBORU KAŻDEGO Z NICH

Zima- Jardim Botânico de Belém

Wybraliśmy ten ogród botaniczny położony w dzielnicy Belém z kilku powodów:

- bliskość domów uczestników
- Dostępność szlaków dla osób z niepełnosprawnościami (płaskie i dobrze utrzymane)
- Dostępność toalet
- Znajome otoczenie dla uczestników, którzy po raz pierwszy doświadczają terapii leśnej i kontaktu z naturą.

Wiosna - Mata dos Medos

Jest to rezerwat przyrody położony na południowym wybrzeżu dystryktu Lizbony (za mostem na rzece Tag). Jest to las sosnowy z miękkim, piaszczystym podłożem i płaskimi, dobrze utrzymanymi szlakami, oferującymi wiele zacienionych miejsc.

- Nowe środowisko naturalne do odkrycia
- Zacieniony i chłodny obszar, który okazał się idealnym miejscem na bardzo upalny wiosenny dzień
- Dobrze utrzymane, płaskie i dostępne szlaki

Lato - Santuário da Peninha
Miejsce to znajduje się na terenie parku przyrodniczego Sintra-Cascais i jest to stary, dobrze utrzymany las cedrowy z miejscami na piknik i ławkami. Chcieliśmy przedłużyć wycieczkę o piknikowy lunch i wydawało nam się, że to idealne miejsce.

- Nowe środowisko naturalne do odkrycia
- Poczucie majestatycznego piękna starego lasu
- Dostępność stołów piknikowych i miejsc do siedzenia

Jesień - Parque da Pena
Znajduje się w obszarze Parques de Sintra – Palácio da Pena. Jest to bardzo stary park naturalny o wartości historycznej i, co bardzo ważne w tej porze roku, miejsce, gdzie można podziwiać jesienne liście drzew.A new natural environment to explore

- Nowe środowisko naturalne do odkrycia
- Las liściasty, w którym można podziwiać jesienne barwy
- Dobrze utrzymane, płaskie i dostępne szlaki



PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE DOSTĘPNYCH SPACERÓW PO LESIE DLA OSÓB STARSZYCH

Podczas pracy z osobami starszymi należy pamiętać o następujących kwestiach:

Zaplanujcie wiele spacerów:
Dlaczego to ważne: Jednorazowe doświadczenia mogą być znaczące, ale seria spacerów pozwala uczestnikom nawiązać trwałą relację z naturą i między sobą. Dotyczy to zwłaszcza osób starszych, które mieszkają samotnie i/lub w izolacji i rzadko mają odwagę wyjść na zewnątrz. Powtarzające się doświadczenia tworzą poczucie ciągłości i przynależności, które mogą znacznie poprawić ich samopoczucie.
Jak to wdrożyć: Organizuj spacery co miesiąc. Zachęcaj uczestników do udziału w wielu sesjach, informując ich, że każde doświadczenie będzie wyjątkowe i inne niż poprzednie. Zachęcaj ich do przygotowania się do spaceru poprzez wymyślenie historii, którą będą mogli opowiedzieć o znaczącym dla nich wydarzeniu związanym z naturą. Takie podejście pomaga nawiązać głębszą więź z otoczeniem i wzmacnia więzi społeczne.

Spójne i niezawodne doświadczenie:
Dlaczego to ważne: Konsekwencja zapewnia strukturę i komfort, a tym samym podstawę poczucia bezpieczeństwa psychicznego. Uczestnicy, którzy wiedzą, czego mogą się spodziewać, będą mogli w pełni zrelaksować się podczas doświadczenia.
Jak to wdrożyć: Każdą wycieczkę rozpocznij od fazy nawiązania kontaktu sensorycznego, a następnie budowania relacji z naturą, samodzielnej eksploracji i ceremonii integracji grupy. Spójność tych rytuałów pomaga uczestnikom wiedzieć, czego mogą się spodziewać, dzięki czemu czują się bezpieczniej i bardziej zaangażowani.

Wybierz odpowiednią lokalizację:
Dlaczego to ważne: Lokalizacja spaceru może mieć duży wpływ na komfort, poczucie bezpieczeństwa, integralność i zaangażowanie uczestników. Parki miejskie są łatwo dostępne i znane, a często bardziej odpowiadają możliwościom fizycznym osób starszych. Parki przyrodnicze poza miastem zapewniają bardziej wciągające doświadczenie,

a także możliwość prawdziwej wycieczki dla uczestników, którzy rzadko opuszczają swoje domy.
Jak to wdrożyć: Zacznij od spacerów w lokalnych parkach, aby zbudować zaufanie do samego doświadczenia i wesprzeć budowanie społeczności. Po nawiązaniu relacji między uczestnikami można zaprosić grupę do bardziej odległego miejsca. Poczucie wspólnego doświadczenia i przygody będzie stanowić wsparcie w podjęciu ”ryzyka” poza strefą komfortu.

Zapewnij komfort:
Dlaczego to ważne: Osoby starsze mają różny poziom sprawności fizycznej, dlatego ważne jest, aby zaspokoić potrzeby wszystkich. Upewnij się, że zapewniasz uczestnikom przyjazną atmosferę i komfortowe warunki.
Jak to wdrożyć: Przed rozpoczęciem doświadczenia upewnij się, że znasz możliwości fizyczne uczestników. Pozwoli ci to wybrać odpowiednią lokalizację, a także przewidzieć potrzebne materiały, takie jak składane i przenośne ławki.

Buduj społeczność:
Dlaczego to ważne: W naszym społeczeństwie osoby starsze często borykają się z izolacją, ale jednocześnie pragną kontaktów międzyludzkich. Stworzenie okazji do interakcji społecznych w ramach spaceru na łonie natury może pomóc złagodzić poczucie izolacji, zapewniając uczestnikom inne doświadczenia i motywację do nawiązywania nowych kontaktów.
Jak to zrobić: Przed spacerem skontaktuj się z każdą osobą, dzwoniąc do niej lub odwiedzając ją w domu, i jasno poinformuj ją, czego może się spodziewać po spacerze. Pomocne może być również przygotowanie zdjęć i broszury. Zachęć uczestników do podzielenia się informacjami o sobie i swoją historią, aby wspierać budowanie społeczności.

Postaw na powolne tempo:
Dlaczego to ważne: Powolne tempo pozwala starszym uczestnikom czuć się komfortowo od samego początku i nie martwić się, że nie będą w stanie ukończyć aktywności.
Jak to zrobić: Nie spiesz się. Pozwól uczestnikom przybyć we własnym tempie i zapewnij wystarczająco dużo czasu na każdy etap spaceru. Takie podejście sprzyja nawiązywaniu głębszych relacji i zapewnia bardziej wartościowe doświadczenie.

Mów wyraźnie:
Dlaczego to ważne: Większość osób starszych ma problemy ze słuchem i łatwo traci zainteresowanie zajęciami, jeśli nie rozumie, co mówisz.
Jak to zrobić: Mów wyraźnie i głośno. Stojąc w kręgu z uczestnikami, nawiązuj z nimi kontakt wzrokowy i obserwuj ich mowę ciała, aby upewnić się, że rozumieją, co mówisz. Sprawdź, czy wszyscy



cię słyszą. Powtórz dwa lub trzy razy, aby upewnić się, że wszyscy zrozumieli, co powiedziałeś.

Bądź otwarty na zaproszenia:
Dlaczego to ważne: Spacer na łonie natury ma największą moc, gdy uczestnicy czują się swobodnie, mogą odkrywać i łączyć się z naturą na swój własny sposób. Zbyt ustrukturyzowane zajęcia mogą hamować tę osobistą więź.
Jak to wdrożyć: Zamiast wyznaczać ściśle określone zadania, zaproponuj uczestnikom otwarte zaproszenia. Na przykład, zaproś ich do odkrywania tego, co przyciąga ich uwagę, zamiast znalezienia konkretnego rodzaju liścia. Taka otwartość zachęca do samodzielnej eksploracji i bardziej spersonalizowanych doświadczeń.

Słuchaj siebie:
Dlaczego to ważne: Prowadzenie grupy osób starszych może być trudne, ponieważ mogą one mieć różne możliwości fizyczne, na przykład różny poziom sprawności słuchu. Zaufanie intuicji, zachowanie spokoju i pielęgnowanie obecności może pomóc w skutecznym prowadzeniu grupy.
Jak to wdrożyć: Przed spacerem poświęć chwilę na zrelaksowanie się na łonie natury. Zaakceptuj wszelkie niepewności jako część procesu i zaufaj, że twoja więź z naturą poprowadzi cię podczas prowadzenia grupy.

Zaakceptuj nieznane:
Dlaczego to ważne: Spacery są z natury nieprzewidywalne – pogoda, dynamika grupy





i indywidualne reakcje mogą się zmieniać. Akceptacja tej nieprzewidywalności pozwala na bardziej autentyczne i elastyczne doświadczenie.
Jak to wdrożyć: Bądź przygotowany na różne możliwości, od zmian pogody po nieoczekiwane potrzeby uczestników. Zaufaj, że doświadczenie potoczy się tak, jak powinno, ale bądź otwarty na dostosowanie planu w razie potrzeby.

Prostota i dostępność:
Dlaczego to ważne: Wiele osób, niezależnie od wieku, może nie od razu zrozumieć wartość zwolnienia tempa i połączenia się z naturą. Uproszczenie doświadczenia i uczynienie go dostępnym pomaga uczestnikom pokonać te bariery.
Jak to wdrożyć: Podczas przedstawiania spaceru używaj prostego, jasnego języka i obrazów. Na przykład opisz wydarzenie jako ”piknik na łonie natury”, a nie ”zanurzenie się w lesie”. Dzięki temu aktywność będzie bardziej przystępna i łatwiejsza do wyjaśnienia.

Historie zbiorów:
Dlaczego to ważne: Opowiadanie historii to skuteczny sposób na zaangażowanie społeczności i stworzenie atmosfery uznania i wspólnych doświadczeń.
Jak to wdrożyć: Podczas dzielenia się wrażeniami z spaceru, jeśli zauważysz, że w opowiadanych historiach pojawia się jakiś wspólny motyw, zachęć wszystkich do rozmowy na temat tego konkretnego doświadczenia lub wydarzenia.

HISTORIA GEETY Z OSOBAMI STARSZYMI

Geeta została zaproszona przez Dagnę do udziału w projekcie Accessible Forest, zarówno jako koordynatorka z Portugalii, jak i ekspertka w zakresie terapii leśnej, a w Portugalii jako przewodniczka dla grup, z którymi pracuje się w tym kraju. Dagna jest koordynatorką wykonawczą projektu Accessible Forest.

Od najmłodszych lat Geeta czuła silną więź z osobami starszymi. Jej niania opowiadała, że kiedy spacerowały razem po ulicy, Geeta wyrywała się z rąk niani, aby podbiec do starszej osoby i pomóc jej przejść przez ulicę.

Przygotowania do pracy z tą grupą osób powstały w wyniku spotkań i rozmów z dyrektorką wykonawczą fundacji Alegria de Viver, Marianą Carreira, na temat możliwego zakresu projektu Accessible Forest. Mariana była zachwycona, że możemy wprowadzić tę praktykę znaczącego kontaktu z naturą wśród osób starszych związanych z jej fundacją.

Przed pierwszym spacerem odbyło się spotkanie z ekspertami grupy, podczas którego omówiono kontekst projektu i wymagania logistyczne związane z pracą z tą grupą. Ustalono również terminy czterech spacerów w czterech różnych porach roku.

Byłam bardzo podekscytowana możliwością przewodniczenia tej grupie i obawiałam się tylko pogody w dniu spaceru oraz tego, czy uczestnicy będą czuli się komfortowo. Jednak już po przybyciu wszystkich uczestników na pierwszy zimowy spacer poczułam się całkowicie swobodnie.

Byłam bardzo podekscytowana możliwością podzielenia się z nimi tą praktyką i wysłuchania ich historii. Odkąd byłam małą dziewczynką, zawsze inspirowały mnie opowieści starszych osób. Jestem dobrą słuchaczką.

Spacer przebiegł pięknie, w atmosferze miłości, troski, życzliwości i delikatności. Były chwile zabawy i śmiechu, a każda z opowiedzianych historii głęboko mnie poruszyła.

Czuję, że uczestnicy spaceru wyszli z niego naładowani energią, bardziej spokojni i pełni radości. Ekspertki ds. dostępności, Mariana i Filipa, również to zauważyły i były mile zaskoczone wartością tej praktyki (której wcześniej nie znały) dla tej grupy osób.



KARTA 1: STRUKTURA SEZONOWYCH SPACERÓW

KWESTIE ZWIĄZANE Z LOKALIZACJĄ

- Zacznij od znanych miejsc (lokalne parki, ogrody botaniczne)
- W miarę budowania zaufania przechodź do bardziej immersyjnych środowisk
- Upewnij się, że w pobliżu znajdują się toalety i miejsca do siedzenia
- Rozważ wybór płaskich, dobrze utrzymanych szlaków
- Wybierz miejsca o znaczeniu kulturowym lub historycznym
- Dostosuj się do warunków pogodowych (cień latem, słońce zimą)

DOSTOSOWANIA SEZONOWE

- Zima: Skoncentruj się na miejscach nasłonecznionych, krótszym czasie trwania aktywności, ciepłych napojach
- Wiosna: Podkreślaj doznania sensoryczne, np. kwitnącymi kwiatami
- Lato: Wybierz zacienione miejsca, zapewnij dodatkowe nawodnienie, skróć spacery
- Jesień: Skup się na jesiennych kolorach, zmianach pór roku, motywach związanych ze zbiorami

STRUKTURA SPACERÓW

- Etap nawiązywania kontaktu: Delikatne wprowadzenie, ćwiczenia świadomości sensorycznej
- Znaczące połączenie: odkrywanie w parach, zbieranie tekstur
- Czas solo/w parach: Przyjaźń z drzewem, siedzenie wśród elementów natury
- Zakończenie: Ceremonia parzenia herbaty, wspólny posiłek, krąg opowieści

KARTA 2: PRAKTYCZNE STRATEGIE WDROŻENIA

NIEZBĘDNE PRZYGOTOWANIA

- Zapewnij przenośne siedziska (składane krzesła/ławki)
- Mów wyraźnie i głośno, wydając proste polecenia
- Przygotuj się na zróżnicowane możliwości fizyczne uczestników
- Zapewnij dodatkowy czas na przemieszczanie się między lokalizacjami
- Zorganizuj transport do trudniej dostępnych miejsc
- Weź pod uwagę dostępność toalet i częstotliwość ich odwiedzania

PODEJŚCIA DO BUDOWANIA SPOŁECZNOŚCI

- Stwórzcie wspólne zajęcia, które sprzyjają nawiązywaniu kontaktów
- Zachęcaj do dzielenia się wspomnieniami i historiami
- Odpowiednio wykorzystujcie dotyk fizyczny (trzymanie się za ręce w kręgu)
- Dzielcie się swoimi odkryciami podczas eksploracji
- Twórzcie wspólne instalacje z znalezionych przedmiotów
- Włącz tradycje kulturowe i uroczystości

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE FACYLITACJI

- Zachowaj spójną strukturę sesji
- Zachowaj spokojne tempo i częste przerwy na odpoczynek
- Zaplanuj kilka spacerów, aby zapewnić ciągłość
- Stwórz przyjazną atmosferę, zapewniając posiłki i napoje
- Używaj jasnego języka, bez metafor
- Szanuj i zbieraj osobiste historie
- Doceniaj wiedzę kulturową i tradycje
- Stopniowo angażuj zmysły
- Zamiast sztywnych zadań proponuj elastyczne zaproszenia



Korzyści – na podstawie badań

Wiele badań naukowych zachęca do podejmowania działań związanych z kontaktem z naturą jako istotnych interwencji potwierdzających sens życia osób starszych. Kilka z nich wymieniono poniżej. Pełne cytaty i linki do badań można znaleźć w sekcji "Materiały dodatkowe" niniejszego e-booka.

W przeglądzie dotychczasowych badań Catissi i in. (2024) znaleźli dowody na "pozytywny wpływ działań opartych na naturze na zdrowie osób starszych". To szeroko zakrojone badanie "dostarcza informacji z różnych dziedzin, sprzyjając opracowywaniu programów i polityk w zakresie zarządzania, które promują zdrowe starzenie się".

Kim i Lee (2017) badają korzystny wpływ programu skoncentrowanego na naturze, obejmującego "terapię leśną, terapię ogrodniczą i zabawę", na mieszkańców koreańskich domów opieki, koncentrując się na łagodzeniu depresji i lęku oraz poprawie samooceny. Badanie opiera się na wcześniejszych badaniach nad wpływem terapii leśnej i terapii ogrodniczej z wykorzystaniem roślin.

Nadja Kabisch i in. (2017) przedstawiają przegląd aktualnych dowodów na korzyści zdrowotne płynące z kontaktu z naturą dla dzieci i osób starszych w kontekście urbanizacji. Chociaż "nie można wyciągnąć wniosków dotyczących uniwersalnego ochronnego wpływu miejskich terenów zielonych i wodnych na zdrowie dzieci i osób starszych", autorzy wskazują wiele szerszych korzyści płynących z miejskiej roślinności i sugerują, że "miejskie tereny zielone i wodne... można uznać za kulturowe usługi ekosystemowe", oraz opowiadają się za dalszymi badaniami w tej dziedzinie.

Korzyści – na podstawie naszych doświadczeń

Wybór tej konkretnej grupy populacji wynikał ze zbieżnych zainteresowań przewodnika/koordynatora terapii leśnej z Portugalii oraz dyrektora wykonawczego fundacji Alegria de Viver. Przewodnik miał już wcześniej sympatię i zainteresowanie pracą z osobami starszymi, a fundacja zapewniła stabilność niezbędną do długoterminowego udziału grupy w projekcie.

Aby promować aktywny tryb życia osób starszych i przeciwdziałać izolacji tej konkretnej grupy, znaczące doświadczenia związane z kontaktem z naturą stanowią użyteczne strategie, które można łatwo dostosować do metodologii tego projektu.

Biorąc pod uwagę opisane powyżej cechy tej grupy, stworzyliśmy elastyczne i otwarte doświadczenie, które zapewnia komfort oraz możliwość spędzenia czasu na świeżym powietrzu.

Oto korzyści, jakie odnieśli uczestnicy:

Korzyści bezpośrednie:

- Bezpośrednie korzyści fizjologiczne i psychologiczne wynikające z przebywania poza zwyczajowym zamkniętym środowiskiem, a także z dosłownego przebywania na świeżym powietrzu – spacerowania po lesie i doświadczania go.
- Wspólne spędzanie czasu, stymulowanie zmysłów i rozmowy.
- Możliwość przeżycia czegoś, czego nikt z nich wcześniej nie doświadczył, co wzbudziło poczucie własnej wartości i zwiększyło samoocenę. Korzystne było również poczucie, że ktoś się o nich troszczy i oferuje przyjemne doświadczenie.
- Relaks i odprężenie.
- Ożywienie wspomnień z czasów spędzonych na świeżym powietrzu.
- Wspólne doświadczenia w grupie.
- Zapewnienie ekspertom z grupy większej liczby strategii promowania zdrowego i aktywnego starzenia się przyniosło również korzyści grupie, która już tak wiele dała swoim społecznościom.

Długoterminowe korzyści:

Określenie długoterminowych korzyści w tej grupie było trudne, ponieważ za każdym razem, gdy udawaliśmy się do lasu (raz w sezonie), uczestniczyła w nim inna grupa pacjentów, a tylko dwóch uczestników było obecnych podczas trzech z czterech spacerów.

- Podczas sesji wymiany doświadczeń zauważyliśmy, że wielu z nich miało wspomnienia z czasu spędzonego na łonie natury i pamiętało, jak dobrze czuli się w naturalnym środowisku. Wierzymy, że powtarzanie może stworzyć nowe nawyki, które są zdrowe i korzystne dla tej grupy.
- Odnowiona relacja z naturą i pozytywny wpływ na samopoczucie.
- Prawdziwa opcja rekreacyjna jako dodatek lub zamiennik zajęć w pomieszczeniach i uzależnienia od urządzeń cyfrowych.

Korzyści – na podstawie opinii uczestników

Dzięki pomiarowi efektów każdego spaceru za pomocą kwestionariuszy wypełnionych przez uczestników i formularzy opinii ekspertów grupowych, byliśmy w stanie zidentyfikować i możemy teraz podzielić się korzyściami dla naszych grup docelowych.

Eksperci grupowi zgłosili następujące korzyści:

- Umiejętność cieszenia się chwilą.
- Redukcja stresu i zmniejszenie niepokoju.
- Poprawa nastroju; poczucie większego szczęścia.
- Lepsze relacje międzyludzkie.
- Czas i towarzystwo podczas doświadczania i cieszenia się naturą.
- Poczucie spokoju i wyciszenia.
- Większe poczucie więzi z innymi i wspólna zabawa w grupie.
- Poczucie więzi z otoczeniem naturalnym.

(Starsi) **uczestnicy** zastanawiali się nad wpływem spaceru podczas wspólnych rozmów, a także poprzez dostosowaną skalę POMS, którą wypełnili przed i po spacerach. Zgłosili:

- Poprawę nastroju.
- Zmniejszenie poziomu stresu.
- Poprawę nastroju.







PUNKTY KONTROLI NAUKI: NARZĘDZIE DO ŚLEDZENIA POSTĘPÓW

Teoria i praktyka

Zastanów się nad materiałem omówionym w tym rozdziale:

- Czy któreś z pojęć lub pomysłów wydają Ci się problematyczne lub czy jest coś, z czym częściowo lub całkowicie się nie zgadzasz? Jeśli tak, to jak sformułowałbyś swoje stanowisko i jakbyś je uzasadnił?
- Czy były jakieś elementy, które Cię zaskoczyły lub, przeciwnie, wydawały Ci się bardzo znajome?

Kompetencje

Zastanów się nad swoim rozwojem osobistym:

- Czy zdobyłeś nowe informacje na temat dostępnych praktyk leśnych (AFP) lub korzyści płynących z obcowania z naturą?
- Czy ten rozdział zainspirował cię do rozważenia zostania specjalistą w zakresie Accessible Forest?

Osiągnięte cele

Oceń swoje postępy i poziom satysfakcji:

- Czy osiągnąłeś cele, które wyznaczyłeś sobie na tym etapie?
- W skali od 1 (brak satysfakcji) do 10 (pełna satysfakcja), jak oceniasz swoje ogólne zadowolenie?
- Czy masz jeszcze jakieś pytania lub obszary, które chciałbyś zgłębić?







KARTY REFERENCYJNE:

KARTA 1: KORZYŚCI POTWIERDZONE BADANIAMI

DOWODY NAUKOWE

- Udowodniony wpływ na zdrowe starzenie się, wykraczający poza profilaktykę chorób.
- Kąpiele leśne, wędrówki i ogrody terapeutyczne przynoszą pozytywne efekty zdrowotne.
- Poprawa samooceny i zmniejszenie depresji u mieszkańców domów opieki.
- Miejskie tereny zielone i wodne sprzyjają aktywności fizycznej, łagodzeniu stresu i interakcjom społecznym.

KLUCZOWE WNIOSKI Z BADAŃ

- Programy zawierające elementy zabawy i przyjazne dla natury zwiększają wskaźniki uczestnictwa.
- Szczególnie korzystne jest połączenie terapii leśnej i ogrodniczej.
- Kontakt z naturą jest szczególnie cenny dla grup szczególnie wrażliwych, takich jak osoby starsze.
- Daje im możliwość włączenia praktyk opartych na naturze do waszej pracy.
- Badania sugerują pozytywny wpływ na wyniki zdrowotne.
- Pozytywny wkład w dyskusję na temat sprawiedliwego podejścia do opieki zdrowotnej.

KARTA 2: ZAUWAŻONE KORZYŚCI Z PROGRAMU

EFEKTY PSYCHOLOGICZNE I FIZJOLOGICZNE

- Mierzalna poprawa nastroju (udokumentowana w skali POMS).
- Zmniejszenie poziomu stresu i niepokoju.
- Zwiększony relaks i poczucie spokoju.
- Możliwość oderwania się od codziennych zmartwień.
- Zwiększone poczucie szczęścia i spokoju.
- Zwiększona świadomość chwili obecnej.

KORZYŚCI SPOŁECZNE I TOŻSAMOŚCIOWE

- Lepsza jakość wspólnie spędzanego czasu.
- Lepsze relacje międzyludzkie.
- Poczucie bycia docenionym i otoczonym troską.
- Poczucie przynależności do społeczności.
- Ożywienie wspomnień z czasu spędzonego na świeżym powietrzu.
- Ponowne nawiązanie kontaktu z dziedzictwem kulturowym związanym z ziemią.
- Większa samoocena i poczucie własnej wartości.
- Odnowienie relacji ze światem przyrody.

PRAKTYCZNE EFEKTY PROGRAMU

- Promuje aktywy styl życia w starszym wieku.
- Przeciwdziała izolacji społecznej.
- Oferuje alternatywę dla zajęć w pomieszczeniach zamkniętych.
- Zapewnia strukturę dla regularnego kontaktu z naturą.
- Oferuje wspólną zabawę i radość w grupie.
- Stwarza osobom starszym okazję do nawiązywania kontaktów poprzez opowiadanie historii.
- Wspiera cele fundacji w zakresie promowania dobrego samopoczucia i poczucia przynależności.







ROZDZIAŁ 7

”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A OSOBY ZMAGAJĄCE SIĘ Z NADUŻYWANIEM URZĄDZEŃ CYFROWYCH

ROZDZIAŁ 7: ”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A OSOBY ZMAGAJĄCE SIĘ Z NADUŻYWANIEM URZĄDZEŃ CYFROWYCH

W tym rozdziale przedstawiamy naszą pracę z dwiema odrębnymi grupami docelowymi: dziećmi / nastolatkami i matkami w trudnej sytuacji życiowej. Chociaż obie grupy charakteryzują się nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych, różnią się od siebie pod wieloma względami. Naszym głównym pytaniem jest, jak zaprojektować dla takich grup doświadczenia związane z kontaktem z naturą, które pomogą im złagodzić stres i napięcie, a jednocześnie będą stanowić alternatywę dla ucieczki w świat cyfrowy.

Rozdział podzielono zatem na dwie części – po jednej dla każdej grupy docelowej. W obu częściach dzielimy się naszą wiedzą i doświadczeniem w zakresie kwestii dostępności, a mianowicie tym, jak podejść do tych grup i co wziąć pod uwagę podczas projektowania dla nich zajęć związanych z kontaktem z naturą. Części te poprzedza ogólne wprowadzenie do kwestii dostępności, z którymi borykają się osoby nadmiernie korzystające z urządzeń cyfrowych, a także niektóre publikacje naukowe dotyczące przyczyn i skutków ich nadużywania .

Każda część obejmuje odpowiednie kompetencje przy użyciu naszego modelu kompasu. Następnie przedstawiamy nasze praktyczne strategie projektowania, które opisują, w jaki sposób zaplanowaliśmy i zrealizowaliśmy spacery dla każdej grupy oraz jakie zajęcia mogą być odpowiednie dla każdej grupy w każdym sezonie. Dzielimy się również praktycznymi wskazówkami dotyczącymi konkretnych działań związanych z kontaktem z naturą dla każdej grupy. Na koniec przyglądamy się złożonym korzyściom płynącym z uważnych spacerów po lesie dla każdej konkretnej , rozważamy kilka istotnych badań naukowych grupy oraz oceniamy nasze własne doświadczenia i opinie uczestników.

Czego dowiesz się w tym rozdziale
Teoretyczne informacje na temat następujących zagadnień w odniesieniu do naszych grup docelowych: a. nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych; b. dzieci i młodzież; c. matki w trudnej sytuacji.

- Podstawowy przegląd aspektów dostępności dla tych grup docelowych.
- Lista najważniejszych kompetencji, które należy rozwijać podczas pracy z tymi grupami.
- Konkretne korzyści płynące z uważnych spacerów po lesie dla tych grup.

Praktyczne zastosowania:

- Opis konkretnych grup docelowych naszych spacerów.
- Opowieści o naszych spacerach i od zaangażowanych w nie profesjonalistów.
- Działania wymienione zgodnie z kolejnością spacerów i porami roku.
- Wskazówki dla specjalistów – jak pracować z tymi konkretnymi grupami docelowymi.
- Korzyści płynące ze spacerów – na podstawie badań naukowych i naszych doświadczeń.

Refleksja:
Poświęć chwilę na refleksję nad swoimi celami na tym etapie pracy.

- Ile czasu spędzasz przed ekranem? Czy potrafisz odmówić sobie korzystania z urządzeń elektronicznych? Jak się czujesz, przebywając na łonie natury bez cyfrowego hałasu? Jakie zmiany mógłbyś wprowadzić w swoim codziennym życiu, aby ograniczyć czas spędzany przed ekranem i zwiększyć czas spędzony na łonie natury?
- Jakie masz podejście do spędzania czasu z dziećmi i nastolatkami? Jaka jest Twoja zwyczajowa reakcja na ich energię i hałas? Co inspiruje Cię i motywuje do organizowania dla nich znaczących zajęć związanych z kontaktem z naturą?
- Jak możesz wspierać grupy dzieci i młodzieży w zwolnieniu tempa i zachowaniu ciszy w lesie? Jakie korzyści mogą z tego wynieść? Jakie trudne sytuacje mogą pojawić się podczas tej pracy?
- Co motywuje cię do pracy z grupami znajdującymi się w trudnej sytuacji życiowej i/ lub matkami? Co uważasz za satysfakcjonujące/ atrakcyjne/trudne w tej pracy?
- Jakie emocje budzi w tobie spotkanie z osobami borykającymi się z wieloma trudnościami, w tym pochodzącymi ze środowisk defaworyzowanych społecznie? W jaki sposób wspierałabyś kobiety w trudnej sytuacji, aby czuły się bezpiecznie i swobodnie na łonie natury? Jakie wyzwania widzisz w tego rodzaju procesie?

Podział czasu: Poświęć około godziny na zapoznanie się z materiałami i zadaniami.

ZROZUMIENIE GRUPY: OGÓLNE KWESTIE DOSTĘPNOŚCI

W naszym globalnym społeczeństwie urządzenia cyfrowe są nadużywane. Szybkie bodźce i natłok informacji dostarczane przez Internet i smartfony często zastępują prawdziwe relacje międzyludzkie: kontakt z przyjaciółmi, członkami rodziny, sąsiadami i społecznością oraz z naszym naturalnym środowiskiem. W węgierskich spacerach po lasach dostępnych dla wszystkich wzięli udział uczestnicy w różnym wieku, których łączył problem nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych. W tym projekcie ”nadmierne korzystanie” definiuje się jako spędzanie co najmniej 2–3 godzin dziennie na urządzeniach cyfrowych w celach niezwiązanych z pracą lub edukacją.

Naukowcy z wielu dziedzin wskazują na liczne zagrożenia związane z nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych dla naszego dobrego samopoczucia, zdrowia i relacji społecznych. Przekroczenie określonej ilości czasu spędzanego przy tych urządzeniach, zwłaszcza biorąc pod uwagę wysoki poziom rozpraszania uwagi, jaki powodują, wpływa również na naszą produktywność. Przeprowadzono wiele międzynarodowych badań dotyczących problematycznego korzystania z Internetu, uzależnienia od Internetu lub smartfonów oraz nadmiernego korzystania z mediów społecznościowych. Naukowcy sugerują nawet, że aby złagodzić negatywne skutki korzystania z urządzeń cyfrowych, musisz nabyć specjalne umiejętności radzenia sobie z nimi.

Według badań psychologicznych istnieją dwa rodzaje fascynacji. Tak zwana ”fascynacja twarda” przykuwa uwagę i powoduje zmęczenie; zazwyczaj występuje podczas przyswajania informacji za pośrednictwem urządzeń cyfrowych. Z kolei ”fascynacja miękka” pozwala naszej uwadze błądzić, nie skupiając się na jednej konkretnej rzeczy; zazwyczaj występuje w środowisku naturalnym, które w naturalny sposób przyciąga naszą uwagę. Spędzanie czasu na łonie natury poprawia naszą koncentrację i obniża poziom stresu. Poniższe cztery aspekty środowiska naturalnego są kluczowymi elementami przyczyniającymi się do złagodzenia zmęczenia psychicznego:

- Zasięg (głębokość uczucia zanurzenia się w otoczeniu)
- Odsunięcie się (ucieczka od codziennych czynności)
- Delikatna fascynacja (aspekty środowiska, które przyciągają uwagę bezwysiłkowo)
- Kompatybilność (osoby muszą chcieć przebywać w środowisku naturalnym i doceniać je)





W ramach tego projektu współpracowaliśmy z różnorodnymi grupami na temat nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych. Nasze spacery z nastolatkami ujawniły, być może, najjaśniejsze powody, dla których kwestia nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych powinna być brana pod uwagę przy poszukiwaniu grup docelowych, dla których należy prowadzić działania związane z kontaktem z naturą. Mini-ankieta przeprowadzona wśród rodziców czternastolatków uczęszczających do szkoły podstawowej w Etyek, mieście na Węgrzech, gdzie znajduje się siedziba naszej organizacji, ujawniła niektóre z najczęstszych symptomów nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych. Przed spacerem rodzice zostali zapytani o nawyki cyfrowe swoich nastoletnich dzieci.

Oto wyniki:

1. Zalety i wady korzystania z urządzeń cyfrowych: Średnio młodzi ludzie z tej grupy spędzają 6 godzin dziennie przed ekranem (a w niektórych przypadkach nawet do 10 godzin), głównie na smartfonach, komputerach, telewizji i grach video(PS lub Xbox). W kwestionariuszu rodzice wskazali więcej wad niż zalet tych narzędzi cyfrowych. Wśród zalet wymienili nieformalne nauczanie języka angielskiego, zdobywanie informacji, utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi i krewnymi, czytanie e-booków, rozwijanie konkretnych kompetencji cyfrowych i wiedzy naukowej. Jeden z rodziców zauważył, że umiejętności cyfrowe są niezbędne i w przyszłości będą jeszcze bardziej. Jeśli chodzi o wady, rodzice wyjaśnili, że dzieciom brakuje osobistych kontaktów z rówieśnikami i nie uczestniczą w wydarzeniach z prawdziwego życia. Wspomnieli również o braku innych zajęć: spędzaniu czasu na świeżym powietrzu, zabawie i kontaktach towarzyskich z przyjaciółmi, spędzaniu czasu z rodzicami i rodziną, czytaniu książek, niedotlenieniu, obojętności, braku snu i odpoczynku oraz zaburzeniach koncentracji uwagi.
2. Podekscytowanie i załamanie nerwowe: Przed spacerem zapytaliśmy również nastolatków, czym są dla was narzędzia cyfrowe. Wyrazili to w następującymi słowami: podekscytowanie, informacja, komunikacja, rozrywka,



odpoczynek, uspokojenie, czasami stres i załamanie nerwowe.

3. Utrata dzieciństwa: Jedna z matek stwierdziła, że z powodu ilości czasu, jaki jej dziecko spędzało z narzędziami cyfrowymi, "utraciło dzieciństwo". Ponadto urządzenia cyfrowe uzależniają; użytkownik może spędzać całe dnie i noce na graniu, gry komputerowe powodują agresywne zachowania, a dziecko nie uczy się nawiązywać przyjaźni.
4. Rosnące poczucie obojętności i bierności: Dyrektorka szkoły pracowała z tą klasą od czterech lat. Podczas nieformalnej rozmowy w drodze do lasu poinformowała o rosnącym poczuciu obojętności wśród nastolatków, które częściowo tłumaczyła jako zjawisko charakterystyczne dla wieku. Wspomniała, że w wieku jedenastu lat uczniowie często chętnie angażowali się w takie działania, jak dekorowanie klasy lub organizowanie imprez, ale z roku na rok coraz trudniej jest jej zmobilizować ich do jakichkolwiek działań, w tym do aktywnego udziału w zajęciach.
5. Szersze uśmiechy po spacerze: przed spacerem, gdy jeszcze byli w klasie, 11 z 15 nastolatków zgłosiło neutralny nastrój, 3 zaznaczyło uśmiechniętą buźkę, a 1 osoba szeroko uśmiechniętą. Po spacerze wyniki wzrosły do 9 uśmiechniętych buziek, 2 szerokich uśmiechów i 2 neutralnych buziek (jedna osoba musiała wyjść wcześniej, a jedna nie podała swojej oceny na koniec).



Zastanówcie się i eksperymentujcie

Teraz nadszedł czas, aby zastanowić się nad własnym korzystaniem z telefonów komórkowych i urządzeń cyfrowych. Ile czasu spędzasz codziennie w Internecie? Z jakich platform korzystasz? Jaki jest główny cel korzystania z urządzeń cyfrowych? Czy służą one rozrywce, zdobywaniu informacji, pracy czy wypoczynkowi?

Jeśli masz ochotę poeksperymentować z fascynacją twardą i miękką, zapraszamy do wypróbowania półgodzinnego ćwiczenia. Ważne jest, aby przeprowadzić ten eksperyment w dwóch miejscach: jednym wewnątrz i jednym na zewnątrz, które powinny znajdować się bardzo blisko siebie. Jeśli masz ogród w domu lub park miejski tuż obok biura, to świetnie. Jeśli nie, znajdź kawiarnię położoną bardzo blisko parku lub zaparkuj samochód w pobliżu lasu i zacznij w jednym z tych miejsc.

Najpierw wybierz z codziennej listy rzeczy do zrobienia zadanie, które wymaga 15 minut pracy online. Skoncentruj się na pracy i postaraj się ją wykonać w wyznaczonym czasie. Następnie, po upływie dokładnie 15 minut, zamknij urządzenie, wyłącz je lub przełącz w tryb samolotowy, wstań i wyjdź na zewnątrz, aby spędzić tyle samo czasu w otoczeniu natury. Daj się ponieść ciekawości, poświęć czas na zgłębianie szczegółów i pozwól sobie na bezcelowe wędrówki, nie podążając określoną ścieżką ani szlakiem.

Jakie są twoje wrażenia?

W jaki sposób czas spędzony na łonie natury może pomóc?

My ludzie, intuicyjnie rozumiemy relaksujące, kojące i zachwycające efekty czasu spędzonego na świadomych zajęciach w lesie i naturalnych terenach leśnych. Szereg badań pokazuje fizjologiczne i psychologiczne korzyści płynące z powolnych i świadomych spacerów, takie jak obniżenie tętna i ciśnienia krwi, poczucie bezpieczeństwa i spokoju oraz ogólne dobre samopoczucie. Korzyści te obejmują również pozytywny wpływ na uzależnienia i depresję (3). Niektóre z tych badań naukowych obejmują również badania medyczne, takie jak badania przeprowadzone z udziałem dwunastu osób dorosłych w południowych Węgrzech, gdzie uczestnicy brali udział w powolnych spacerach po lesie z kilkoma przystankami w punktach widokowych. Naukowcy stwierdzili, że spacery po lesie obniżają ciśnienie krwi i wzmacniają funkcje odpornościowe (2), co jest zgodne z ustaleniami wielu innych międzynarodowych badaczy. Poprosiliśmy uczestników o wypełnienie kwestionariusza składającego się głównie z piktogramów przed i po spacerach. Zarówno nastolatki, jak i matki, które wzięły udział w naszych spacerach po lesie, zgłaszały w rezultacie większe poczucie radości i szczęścia.

Jak możesz ”zostawić smartfon za sobą”?

Doszliśmy do tego punktu, rozumiejąc, że nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych



stanowi zagrożenie dla naszego zdrowia psychicznego i fizycznego, a czas spędzony na łonie natury ma potencjalne właściwości lecznicze. Pozostaje jednak ważne pytanie: jak zachęcić osoby nadmiernie uzależnione od urządzeń cyfrowych do spacerów w lesie? Co możemy im zaoferować i jak zapewnić poczucie bezpieczeństwa osobom, które czują się nadmiernie zależne od swoich urządzeń? Podczas spacerów ”Accessible Forest” zachęcaliśmy uczestników do pozostawienia urządzeń przewodnikom lub wyłączenia ich na czas spaceru. Chcieliśmy sprawdzić, czy czas spędzony na łonie natury może stanowić zdrowszą alternatywę dla relaksu, odprężenia i komfortu w naszym codziennym życiu.





Odkryliśmy, że pozostawienie smartfonów i innych gadżetów przed wejściem do lasu pomaga uczestnikom zaangażować się w otoczenie i zanurzyć się w chwili obecnej – wykorzystać wszystkie zmysły, aby w pełni doświadczyć świata przyrody. Odkryliśmy również, że prośba o oderwanie się od świata online nawet na kilka godzin może być dla większości uczestników straszna i wywoływać poczucie niepewności. Istnieje jednak kilka metod, które mogą pomóc im zaangażować się w spacery bez telefonów:

- Przekaż uczestnikom szczegółowe informacje na temat planowanego spaceru. Wyjaśnij w szczególności, jak i gdzie mogą zostawić swoje urządzenia oraz dlaczego jest to dla nich dobre. Aby stworzyć poczucie bezpieczeństwa, wyjaśnij, dokąd się wybieracie i że nie ma ryzyka zgubienia się. Podaj również przewidywaną długość spaceru.
- Na początku spaceru zawrzyj z wszystkimi uczestnikami ustną umowę, wyjaśniając powody, dla których prosisz o pozostawienie urządzeń mobilnych, i uzyskaj ich wyraźną zgodę. Możecie uzgodnić wyjątkowe przypadki, w których uczestnicy będą mogli korzystać z urządzeń, np. w celu wykonania połączeń alarmowych lub zrobienia zdjęć, jeśli planujecie zajęcia obejmujące fotografowanie.
- Możesz pozostawić swój numer telefonu komórkowego uczestnikom na wypadek sytuacji awaryjnych. Może to być szczególnie przydatne dla uczestników, którzy zostawili na czas zajęć swoje niemowlęta i czują się bezpieczniej, wiedząc, że w razie potrzeby mogą się z nimi skontaktować.
- Pamiętaj, aby zabrać ze sobą zegarek na rękę,

Myśl nieszablonowo

Po przeanalizowaniu, w jaki sposób pozostawienie telefonu może pomóc uczestnikom w prawdziwym połączeniu się z naturą podczas spacerów po lesie, zachęcamy was do nieszablonowego myślenia! W jaki sposób można inteligentnie wprowadzić telefony komórkowe do zajęć związanych z kontaktem z naturą? Wypróbujcie proponowane ćwiczenie, korzystając z naszego przykładu ”zrób zdjęcie” i zastanówcie się, w jaki sposób telefony komórkowe, a zwłaszcza ich aparaty fotograficzne, mogą wspierać kreatywność uczniów pod koniec spaceru. Zwróćcie uwagę na to, w jaki sposób ponownie wprowadzacie telefony komórkowe do grupy i poproście uczestników, aby pozostawili je w trybie samolotowym, aby nie rozpraszały ich przychodzące wiadomości i połączenia.

aby sprawdzać godzinę i unikać używania własnego telefonu komórkowego w tym celu, nawet w trybie samolotowym. Jesteś wzorem do naśladowania.

- Jeśli ktoś zdecydowanie nie chce wyruszyć na spacer bez telefonu komórkowego, może go wyłączyć lub przełączyć w tryb samolotowy.
- W przypadku grupy szczególnie opornej konieczne może być poświęcenie czasu na rozmowę o urządzeniach i osiągnięcie porozumienia. Zapytaj uczestników: Dlaczego trudno jest zostawić urządzenia? Inne pytania mogą brzmieć: Co dla ciebie oznacza posiadanie telefonu w zasięgu ręki? W jaki sposób jest ci trudniej lub łatwiej, gdy go nie masz? Co mogłoby pomóc ci go zostawić?
- Podczas spaceru można zachęcić uczestników do podniesienia naturalnego przedmiotu, takiego jak szyszka, patyk, kawałek kory drzewa lub ćma, który da im coś do trzymania w dłoniach.
- Pod koniec spaceru ważna jest refleksja: co czuliście i jak to było być wolnym od świata online? Jak bardzo wam tego brakowało i jaka była tego dodatkowa wartość, jeśli w ogóle była?

Odkryliśmy, że powolne, świadome spacery z ustrukturyzowanymi zajęciami w środowisku naturalnym stanowią zaskakująco odświeżającą alternatywę dla czasu spędzanego w przestrzeni cyfrowej. Naszym zadaniem jako prowadzących jest zapewnienie uczestnikom poczucia bezpieczeństwa, zbudowanie zaufania i wspieranie spędzania czasu na świeżym powietrzu bez urządzeń elektronicznych.

Pytania do przemyślenia:

Zapraszamy was – czytelników, specjalistów – do zastanowienia się nad poniższymi pytaniami, które pomogą osobom przeładowanym cyfrowymi bodźcami odnaleźć drogę powrotu do natury:

- Ile czasu średnio uczestnicy z Twojej grupy docelowej spędzają z różnymi urządzeniami cyfrowymi?
- Jakie zalety i wady dostrzegają w obecności mediów cyfrowych?
- Co świat cyfrowy oferuje im osobiście?
- Co oznacza dla nich trzygodzinny spacer po lesie bez urządzeń cyfrowych?
- Co ogólnie oznacza dla nich las i co daje im kontakt z naturą?
- Jak spacer wpływa na ich nastrój i stosunek do natury w perspektywie krótko- i długoterminowej?

Uczestnicy spacerów na Węgrzech byli bardzo zróżnicowani pod względem wieku i sytuacji życiowej, ale wszyscy mieli ograniczony dostęp do możliwości spędzania czasu na łonie natury. Udzielili również szerokiego wachlarza odpowiedzi na pytania dotyczące korzystania z mediów cyfrowych, które opisano poniżej.



CZĘŚĆ A. "ACCESSIBLE FOREST PRACTICE" A OSOBY ZMAGAJĄCE SIĘ Z NADMIERNYM KORZYSTANIEM Z URZĄDZEŃ CYFROWYCH – DZIECI I MŁODZIEŻ

W tej części przedstawiamy problematykę organizowania i prowadzenia spacerów leśnych dla dzieci i młodzieży, których zachowanie charakteryzuje się nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Po bliższym przyjrzeniu się tej grupie wiekowej i kwestiom związanym z korzystaniem z urządzeń cyfrowych, dzielimy się doświadczeniami i praktycznymi strategiami, które wykorzystaliśmy podczas naszych spacerów z tą grupą docelową. Te historie, działania związane z kontaktem z naturą i strategie mogą pomóc ekspertom w projektowaniu i realizacji znaczących doświadczeń związanych z kontaktem z naturą dla dzieci i młodzieży.

Wiedza na temat:

- Cech wiekowych dzieci uczestniczących w naszych spacerach
- Dlaczego dzieci korzystają z urządzeń cyfrowych i jak oceniać ten temat
- Dostępność: jak wspierać dzieci i nastolatków w nawiązywaniu kontaktu z naturą
- Etycznych i praktycznych wytycznych dotyczących tworzenia spacerów przyrodniczych zawierających elementy znaczącego kontaktu z naturą
- Korzyści płynące z zajęć na łonie natury dla dzieci

Umiejętności w zakresie:

- motywowania dzieci oraz jasnej i zrozumiałej komunikacji z nimi
- angażowania dzieci, utrzymywaniu ich uwagi i przestrzeni w naturze
- zapewniania bezpieczeństwa i sensowności spacerów

Postawy:

- ciekawość, otwartość, elastyczność i cierpliwość, które pomagają budować więź między dziećmi a naturą
- umiejętność refleksji nad własnym dzieciństwem, aby lepiej zrozumieć młodych uczestników spacerów





SEKCJA 1: ZROZUMIENIE GRUPY – DZIECI I NASTOLATKI

W tej sekcji przedstawiamy naszą pierwszą grupę docelową i zadajemy pytania: Jak planować i realizować programy doświadczeń przyrodniczych z dziećmi i nastolatkami, które stanowią bardzo specyficzną i wrażliwą grupę? Jak do nich dotrzeć i jak sprawić, by spacery na łonie natury były dla nich wartościowe i dostępne?
Następnie przyglądamy się problemom związanym z urządzeniami cyfrowymi wśród dzieci, aby lepiej je zrozumieć i wspierać. Na końcu sekcji opisujemy bardziej szczegółowe cechy psychologiczne rozwoju wybranej przez nas grupy wiekowej, tj. dzieci w wieku 9–10 lat. Zachęcamy was do postrzegania dzieci jako bardzo wartościowej grupy docelowej, ponieważ to one są dorosłymi przyszłości.

Znaczenie elastycznego planowania i komunikacji
Praca z grupami dzieci może być wspaniałym, inspirującym i radosnym doświadczeniem, ale wymaga również ciągłej czujności, elastyczności, cierpliwości i humoru. Potrzeba ruchu dzieci, ich temperament i impulsywność bardzo różnią się od typowej grupy dorosłych, dlatego ważne jest, aby rozpocząć spacer mając to na uwadze, z jak największą otwartością i bez nadmiernych oczekiwań, które mogą prowadzić do rozczarowania. Być może będziecie musieli włączyć więcej ćwiczeń ruchowych, więcej krótkich zaproszeń lub opowiadania historii, a także przeprojektować lub zmodyfikować swój program więcej niż raz.

Komunikacja z rodzicami
Wszystkie spacery wymagają zgody rodziców, a podczas robienia i wykorzystywania zdjęć należy zachować szczególną ostrożność. Rodzice powinni zostać poinformowani o celu spaceru, trasie, wymaganym wyposażeniu i ubraniu. Ponieważ osoby w niekorzystnej sytuacji mają mniejsze doświadczenie z tego typu programami, ewentualne zastrzeżenia można przezwyciężyć, udzielając im dodatkowych informacji i organizując osobiste spotkanie.

Odpowiedzialność i wrażliwość
Dzieci uczestniczące w spacerze nie ponoszą odpowiedzialności za siebie. Grupy dzieci zawsze potrzebują osoby dorosłej, która przejmie za nie odpowiedzialność. Zaleca się, aby w grupie był asystent, który również zna dzieci. Dobrym pomysłem jest również zapewnienie kilku innych osób dorosłych podczas spaceru, aby w razie potrzeby można było poświęcić indywidualną uwagę uczestnikom sprawiającym problemy lub mającym trudności z nadążaniem za grupą.

Jasne ramy
Młodzi uczestnicy mogą wymagać szczególnej uwagi, aby przestrzegać zasad, ale nie należy tego robić w surowy, krytyczny lub gniewny sposób, ponieważ byłoby to sprzeczne z pozytywnym, akceptującym i łagodnym tonem, który jest domyślnym tonem naszych spacerów po lesie. Dlatego warto omówić najważniejsze zasady na początku spaceru i zawrzeć z dziećmi ustną umowę, że będą ich przestrzegać.
Zasady, które należy omówić z dziećmi, mogą obejmować na przykład:

- Nie oddalajcie się od grupy i nie wychodźcie poza ustalony obszar – ważne jest, aby przed każdym ćwiczeniem wyjaśnić dzieciom, jak daleko mogą się oddalać.
- Nie krzywdź żadnych żywych stworzeń – dotyczy to wszystkich żywych stworzeń w lesie i oczywiście siebie nawzajem.
- Szanujcie ciszę, zarówno lasu, jak i swoich towarzyszy – praktycznym rozwiązaniem może być wybranie okresów całkowitej ciszy, które są dla dzieci wykonalne, ale tak aby nie były zbyt długie.

Bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne
Podczas naszych spacerów po lesie z dziećmi uczestniczący w nich ekspert modelował cierpliwy, bezpieczny i spokojny, ale inspirujący ton głosu, który był używany podczas programu. Entuzjastyczny ton i pozytywna komunikacja są bardzo ważne dla motywowania dzieci, a jeśli są one zmotywowane, chętniej uczestniczą w zaproszeniach do kontaktu z naturą. Równie ważne jest bezpieczeństwo, ponieważ tylko w bezpiecznym otoczeniu można cieszyć się









spacerem bez stresu. ”Bezpieczeństwo” może oznaczać bezpieczeństwo fizyczne (znajomość terenu i dzikiej przyrody, apteczka pierwszej pomocy, podstawowe umiejętności udzielania pierwszej pomocy), a także bezpieczeństwo emocjonalne (akceptacja negatywnych uczuć, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa i wspomniana powyżej atmosfera akceptacji).

Jako początkujący specjaliści “AFP”, nasza komunikacja powinna być zawsze jasna i prosta. Zaproszenia powinny być proste i łatwe do zrozumienia, bez dezorientowania grupy skomplikowanymi zadaniami.
W przypadku dzieci bardzo ważne jest zatem stworzenie jasnych, zrozumiałych ram, zapewnienie stałej uwagi i elastyczności oraz delikatne, ale entuzjastyczne zachęcanie do udziału i nie przesadnej t bierności.

Zwracanie uwagi na różne umiejętności
Przede wszystkim należy przestrzegać ogólnych zasad etycznych i bezpieczeństwa, ale warto również zwrócić szczególną uwagę na mobilność i różnice intelektualne uczestników. Podczas pracy z dziećmi o różnych zdolnościach lub kondycji fizycznej, tak jak w naszej grupie, należy zachować ostrożność przy wyborze ćwiczeń i zaproszeń oraz ogólnym poziomie trudności fizycznej, tak aby nie dyskryminować ani nie podkreślać różnic w zdolnościach dzieci. Pozytywne informacje zwrotne, a nawet pochwały, są dla nich również ważne i wzmacniające.

A co z nastolatkami?
Warto zauważyć, że w przypadku grup nastolatków należy zastosować inne podejście, ponieważ motywacja nastolatków, ich opór charakterystyczny dla wieku i inne typowe zachowania wymagają użycia szczególnych środków językowych, a także elastyczności i dostosowania się. Grupa nastolatków jest również bardziej dotknięta nadużywaniem urządzeń cyfrowych; mogą wykazywać wrażliwość i zaburzenia psychiczne spowodowane wpływem technologii cyfrowych oraz oderwanie od natury. Dlatego też, mimo że spacer może być dla nich równie ważny i regenerujący, trudno może być przywrócić im świadomość obecności, spokojną chwilę bezczynności. Nawiązywanie kontaktów w grupie może być dla nich źródłem siły i pomóc w potwierdzeniu własnej tożsamości. Spacer po lesie stanowi do tego dobrą okazję, zwłaszcza gdy przewidziano zarówno ćwiczenia grupowe, jak i czas indywidualny na refleksję nad własnym życiem i obrazem siebie. Podczas programu pracowaliśmy z nastolatkami i podzielimy się doświadczeniami z tego spaceru. Jednak ta część rozdziału jest

ogólnie skierowana do młodszych grup wiekowych (6–12 lat), które również są bardzo związane z urządzeniami cyfrowymi.

Dzieci w świecie cyfrowym

Częstym tematem rozmów dorosłych jest korzystanie przez dzieci z urządzeń cyfrowych. Wartości wyznawane przez rodziny i

i aplikacji) oraz poczucie przynależności (serwisy społecznościowe i sieci społecznościowe online sprawiają, że ludzie czują się częścią grupy). Są one dynamiczne, dają satysfakcję, pozwalają naśladować rówieśników i bardzo szybko się do nich przyzwyczajają. Ważne jest, aby dostrzegać zalety i wady korzystania z mediów cyfrowych i umieć krytycznie oceniać obie strony.



nawyki dzieci są bardzo zróżnicowane – od nieograniczonego dostępu do całkowitego zakazu. Zastanawiając się nad tym, najważniejsze jest zrozumienie dzieci i niektórych cech funkcjonowania świata wirtualnego. Dlaczego dzieci interesują się gadżetami, grami, filmami, serwisami społecznościowymi, serwisami do udostępniania filmów itp. Czego możecie się nauczyć z ich korzystania w perspektywie krótko- i długoterminowej? Jakie są niebezpieczne skutki tego zjawiska? Jak możecie pomóc dzieciom zminimalizować szkody i zmaksymalizować korzyści?

Dlaczego dzieci lubią ”gadżety”? Dwa najważniejsze czynniki motywujące to osiągnięcia (stała nagroda i informacja zwrotna, które są specjalnością gier

Potencjalne pozytywne skutki i korzyści: narzędzia edukacyjne, niezwykle bogate zasoby wiedzy, szybki dostęp, wiele przydatnych informacji i aplikacji, możliwości rozwoju kreatywności, nauka języków, kompetencje cyfrowe, a także otwartość na nowe pomysły, ciekawość, autonomia, możliwość swobodniejszej nauki, pewność poruszania się w świecie wirtualnym.

Niektóre typowe zagrożenia to: utrata prawdziwych relacji, utrata źródeł przyjemności, poczucie, że prawdziwy świat jest ponury, brak ruchu i nadwaga, cyberprzemoc, nieodpowiednie treści, fałszywe wiadomości i dezinformacja, oszustwa internetowe, a w rezultacie: zaburzenia nastroju, problemy ze snem, problemy z koncentracją i nauką, izolacja.

W jaki sposób eksperci grupowi mogą wam pomóc i wesprzeć was?
Oto kilka wstępnych pomysłów dla nauczycieli, opiekunów i innych specjalistów wspierających dzieci w funkcjonowaniu analogowym. Dodajcie do listy swoje pomysły i doświadczenia:

- Wykorzystanie empatii, ciekawości, interaktywności i humoru zamiast uprzedzeń i samozadowolenia
- Zdobywanie praktycznego doświadczenia w korzystaniu z narzędzi z perspektywy osoby dorosłej
- Włączanie narzędzi cyfrowych (edukacyjnych) do procesów w celu zachęcania do bardziej świadomego korzystania z nich
- Ułatwianie zamiast nauczania frontalnego, co aktywizuje bardziej partycypacyjne uczenie się
- Zezwalanie na zróżnicowanie w szkołach korzystających z cyfrowego nauczania – uczniowie, którzy uczą się szybciej, mogą wykonywać coraz trudniejsze zadania, a ci, którzy uczą się wolniej, mogą więcej ćwiczyć.
- Wykorzystanie ciekawości i entuzjazmu dzieci jako zasobu – najsilniejszego wiatru w żagle nauki.

Pytania do refleksji, które możecie omówić z dziećmi i nastolatkami:

- Czego dzieci mogą dziś nauczyć dorosłych?
- Jakie są według was największe zalety telewizji/gier komputerowych/mediów społecznościowych, a jakie są najpoważniejsze zagrożenia? Co wam dają i co odbierają?
- Kto z was przeczytał lub doświadczył ostatnio czegoś interesującego na temat mediów cyfrowych (w ciągu ostatniego dnia, tygodnia, miesiąca)? Jakie było wasze najciekawsze doświadczenie w prawdziwym życiu? Czy można je połączyć?
- Gdybyś mógł mieć tylko 3 aplikacje na swoim smartfonie, które by to były? Dlaczego? A gdybyś mógł zabrać tylko 3 rzeczy na bezludną wyspę, co by to było?

”Pięć punktów cyfrowych” – ocena bezpieczeństwa cyfrowego i świadomości cyfrowej wśród dzieci
Poniższe 5 pytań (lub zestawów pytań) pomoże Ci ocenić, jak świadomy i bezpieczny jesteś jako użytkownik Internetu. Każda osoba powinna przemyśleć pytania na swój własny sposób, a następnie zdecydować, który zestaw pytań odpowiada jej najbardziej i w rezultacie ocenić się w 5-punktowej skali. Co możesz poprawić i czego



potrzebujesz? Dobrze jest sformułować pytania odpowiednio do grupy wiekowej, ale najpierw oceń siebie.

1. **Czy potrafisz bezpiecznie korzystać z Internetu?**
   Wiele osób nigdy nie czyta długich, nudnych regulaminów użytkowania – czy znasz zasady bezpieczeństwa stron, z których korzystasz? Czy wiesz, jak bezpiecznie udostępniać dane i zdjęcia? Czy wiesz, jak zarządzać swoimi finansami w Internecie? Czy wiesz, co zrobić, gdy napisze do ciebie nieznajomy? Czy wiesz, jak uniknąć nękania w Internecie?

2. **Czy korzystasz z mediów cyfrowych do nauki?**
   Prawdopodobnie masz ulubioną aplikację, grę lub stronę społecznościową. Zauważyłeś też, że korzystanie z telefonu i surfowanie po Internecie jest łatwe i monotonne. Zastanów się: czy korzystasz z mediów cyfrowych do nauki, tworzenia, nawigacji lub rozwoju, zarówno w szkole, jak i w domu? Czy korzystasz z nich w różnorodny sposób, np. do programowania, nauki języków, grafiki, tworzenia filmów, muzyki lub zdobywania wiedzy?

3. **Czy potrafisz powiedzieć ”nie”?**
   Czy są minuty, godziny, dni, kiedy odkładasz telefon? Kiedy stajesz przed wyborem, czy odłożyć telefon, kto decyduje: ty czy twój telefon? Czy jest rodzinny posiłek lub czas, kiedy wszyscy odmawiają korzystania z telefonów? Czy potrafisz kontrolować swój czas w cyfrowej, wirtualnej przestrzeni?

4. **Czy w Twoim życiu są prawdziwe przygody i relacje?**
   Czy masz zajęcia, podczas których możesz zapomnieć o swoim wirtualnym życiu? Mogą to być spotkania towarzyskie z przyjaciółmi, hobby, codzienne czynności, takie jak wędrówki, piłka nożna, sztuka, czas spędzany z rodziną lub zajęcia pełne przygód, podczas których stawiasz czoła prawdziwym wyzwaniom, których pokonanie sprawia Ci radość.

5. **Czy znasz dorosłych, z którymi możesz porozmawiać, gdy coś cię trapi i chcesz się tym podzielić?**
   Może to być krewny, nauczyciel, trener lub przyjaciel, ale ważne jest, aby była to osoba, którą znasz osobiście. Jeśli natkniesz się na coś dziwnego, przerażającego, wywołującego niepokój lub czujesz, że jesteś na to za młody, niezależnie od tego, czy jest to coś, co naprawdę lubisz, coś zabawnego lub coś, czego chcesz spróbować: porozmawiaj z osobą dorosłą!

Pytania do przemyślenia:
Przypomnij sobie swoje dzieciństwo... Czy grałeś na komputerze, czy miałeś telefon? Jak wspominasz doświadczenia związane z naturą z dzieciństwa? Czy potrafisz sobie wyobrazić, co byłoby twoim ulubionym zajęciem, gdybyś był dzisiaj dzieckiem? Jak wyobrażacie sobie siebie teraz, jako specjalistę pracującego z dziećmi w lesie? Jaki jest wasz styl komunikacji i jak odnosicie się do dzieci? Jak potraficie dostosować się do tempa i zainteresowań dzieci? Jeśli już pracujecie z dziećmi: co sądzicie o zabieraniu ich na zewnątrz i pozwalaniu im na swobodne odkrywanie natury?



Zaproszenie do empatii:

Jak może się czuć osoba wrażliwa, zmagająca się z nadmiernym używaniem urządzeń cyfrowych?

Wyobraź sobie, że jesteś dzieckiem dorastającym w dzisiejszym cyfrowym świecie. Wszyscy dorośli wokół ciebie korzystają ze swoich telefonów, robiąc na nich różne rzeczy, a kiedy się nudzą, po prostu sięgają po swoje urządzenia, pracują na nich, komunikują się za ich pomocą, bawią się. W twoim życiu są również urządzenia, na których dostępne są wszystkie bajki i gry wideo świata – ekscytujące, szybkie gry w wirtualnej rzeczywistości, w których znikają niepokoje prawdziwego życia i pozostajesz tylko ty, a także możliwość bycia innym, występowania, bycia bohaterem... Jednak często dorośli wokół ciebie nie rozumieją cię, karzą cię, nie pozwalają ci się bawić, nie wiedzą nawet, w co się bawisz, nie mają pojęcia, w czym jesteś najlepszy...
Jeśli nie otrzymasz pomocy i nie nauczysz się poruszać w tym wirtualnym świecie, możesz łatwo dać się ponieść emocjom i nagle zaczniesz chcieć spędzać tam więcej czasu niż w rzeczywistości. Ale już teraz spędzasz kilka godzin dziennie na tych urządzeniach i tracisz wiele ważnych rzeczy w swoim życiu: dużo ruchu, którego potrzebujesz jako dziecko, czas spędzony z rodziną i przyjaciółmi, czas spędzony na łonie natury, codzienne kontemplacje, przyjemność z bezczynności lub pracy twórczej. Nie rozumiecie nawet, dlaczego jesteście spięci, dlaczego trudno wam znaleźć swoje miejsce, dlaczego godziny w szkole mijają tak wolno, dlaczego rzeczy nie działają tak łatwo, jak w świecie wirtualnym...
My, dorośli, wiemy już, że bez świadomego mentoringu rodzicielskiego zagrożenie to dotyczy wszystkich dzieci, a zadaniem dzisiejszych rodziców i wychowawców jest przeprowadzenie ich przez ten proces, nie mając podobnych doświadczeń z własnego dzieciństwa. Chociaż wielu z nas miało już kontakt z komputerami w dzieciństwie, ilość interakcji cyfrowych, z jaką mają dziś do czynienia dzieci, jest niewyobrażalnie większa. Podczas spacerów w ramach projektu "Accessible Forest" wybraliśmy specjalną grupę dzieci, aby lepiej zrozumieć problem nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych i dowiedzieć się, jak przywrócić je do kontaktu z naturą.

Dzieci w wieku 9–10 lat

Uczestnikami naszych długoterminowych spacerów były dzieci w wieku 9–10 lat, a naszą profesjonalną grupą docelową byli nauczyciele, wychowawcy i specjaliści pracujący z dziećmi. Edukacja leśna i terapia leśna z udziałem dzieci są szczególnie ważne w tym wieku, ponieważ są one otwarte na znaczące doświadczenia związane z naturą i wskazówki dorosłych. Nie są jeszcze nastolatkami i pozostają otwarte na propozycje dorosłych i wspólne odkrywanie świata.

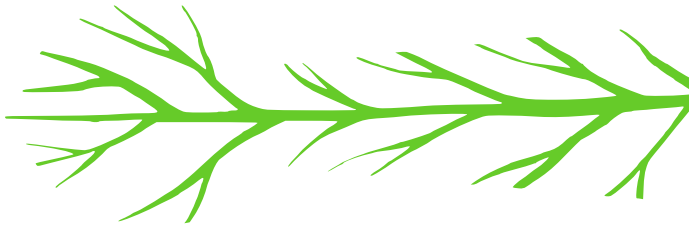
Na tym etapie głównym zadaniem rozwojowym dzieci jest nauka – zdobywanie wiedzy i doskonalenie umiejętności myślenia. Zgodnie z teorią rozwoju poznawczego Jeana Piageta i jej czterema etapami, dzieci w wieku 9 i 10 lat znajdują się w fazie operacyjnej konkretnej, są zdolne do logicznego myślenia, rozumienia zasad i zaczynają stosować abstrakcyjne rozumowanie w konkretnych kontekstach. Rośnie ich zdolność koncentracji, pamięć robocza i elastyczność umysłowa. Oznacza to, że coraz lepiej potrafią porządkować myśli, planować z wyprzedzeniem, rozwiązywać problemy krok po kroku i zastanawiać się nad własnym procesem uczenia się. Umiejętności te można wzmocnić poprzez zadania i wyzwania związane z naturą, które zachęcają do odkrywania i podejmowania decyzji.

Dzieci w tym wieku wykazują również znaczny postęp w rozwoju językowym. Lubią jasno wyrażać swoje pomysły, angażować się w rozmowy, opowiadać historie, a nawet debatować. Wasze słownictwo szybko się poszerza, zaczynacie rozumieć i stosować bardziej złożone struktury gramatyczne. Dzięki temu refleksyjne dialogi podczas spacerów po lesie są szczególnie cenne, ponieważ dzieci uczą się wyrażać uczucia, opisywać obserwacje i dyskutować o swoich przemyśleniach na temat przyrody i samych siebie.

Pomimo rozwoju poznawczego pozostają aktywne i zabawowe, dzięki czemu nauka oparta na doświadczeniu i ruchu, taka jak spacery po lesie, jest szczególnie skuteczna. Środowisko naturalne stymuluje wszystkie zmysły, wspiera ciekawość i pozwala na utrwalenie wiedzy w bezpośrednich, żywych doświadczeniach.

W tym okresie kluczowe znaczenie ma również rozwój społeczny i emocjonalny. Przyjaźnie stają się głębsze i bardziej znaczące emocjonalnie, a dzieci coraz bardziej świadome są sprawiedliwości, integracji i współpracy. Zgodnie z teorią rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona – mówiącej o ośmiu etapach rozwoju człowieka – dzieci na etapie szkolnym przechodzą przez etap określany jako “Pracowitość vs. poczucie niższości “[ang. industry vs. inferiority], w którym kompetencje i poczucie własnej wartości rosną dzięki udanym doświadczeniom. Środowisko leśne, ze swoją spokojną i afirmującą atmosferą, wspiera bezpieczeństwo emocjonalne, poczucie przynależności i pewność siebie.

Ważne jest, aby zdawać sobie sprawę, że wiele dzieci w tym wieku doświadcza już nadmiaru bodźców cyfrowych. Czas spędzony na łonie natury stanowi zatem regenerującą alternatywę – zapewnia uziemienie sensoryczne, zmniejsza nadmierną stymulację i ponownie łączy dzieci z doświadczeniami świata rzeczywistego. ich rosnąca zdolność rozumienia różnych perspektyw pozwala na głębszą refleksję i pomaga w kształtowaniu trwałych, opartych na wartościach postaw wobec natury i troski o nią.



Korzyści dla wszystkich

Dla nauczycieli pracujących z dziećmi jest to doskonała okazja do poznania tego sposobu rekreacyjnej nauki poprzez odkrywanie, podczas której mogą nawiązać kontakt z dziećmi w innym kontekście środowiskowym i społecznym, wolnym od presji wyników i oceny. Oprócz prozdrowotnego i odprężającego wpływu spacerów po lesie, taki program lub seria programów może być również doświadczeniem budującym więzi społeczne. Dla dzieci może to być kluczowy element wprowadzenia metody łagodzącej stres i uspokajającej, która pozwoli im rozwinąć inteligencję emocjonalną poprzez rozpoznawanie, nazywanie i uświadamianie sobie swoich uczuć, emocji i nastrojów w lesie.

Mając to na uwadze, wybraliśmy tę grupę wiekową spośród uczniów szkoły w miejscowości Etyek, gdzie znajduje się siedziba naszej organizacji, Stowarzyszenia Szatyor.

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 2: NATURA JAKO ODTRUTKA W ERZE CYFROWEJ

DEFINICJA I ZAKRES WPŁYWU:
- Nadmierne korzystanie to 2-3+ godziny spędzane dziennie na urządzeniach do celów niezwiązanych z pracą/edukacją
- Średnie wykorzystanie przez nastolatków: 6 godzin (w niektórych przypadkach do 10 godzin)
- Powoduje ”silną fascynację”, która wyczerpuje uwagę i powoduje zmęczenie

ODNOTOWANE SKUTKI:
- Ograniczenie kontaktów osobistych i relacji społecznych
- Ograniczony czas spędzany na świeżym powietrzu i na łonie natury
- Zaburzenia koncentracji i zaburzenia snu
- Zwiększona obojętność i zmniejszony udział w życiu społecznym
- Ryzyko wystąpienia zachowań uzależniających

PERSPEKTYWA RODZICÓW:
- ”Utrata dzieciństwa”
- Powoduje agresywne zachowania u niektórych dzieci
- Zakłóca rozwój przyjaźni
- Powoduje rosnące poczucie obojętności

UZUPEŁNIENIE: Narzędzia cyfrowe umożliwiają również naukę języków, dostęp do informacji i zdobycie niezbędnych umiejętności na przyszłość.

CARD 2: NATURE AS DIGITAL ANTIDOTE

PODSTAWY NAUKOWE:
- Natura zapewnia ”delikatną fascynację”, pozwalającą uwadze swobodnie błądzić
- Obniża ciśnienie krwi i wzmacnia układ odpornościowy
- Poprawia koncentrację i obniża poziom stresu

KLUCZOWE ELEMENTY REGENERACYJNE:
- Zakres: Zanurzenie się w otoczeniu
- Odpoczynek: Ucieczka od codziennych zajęć
- Delikatna fascynacja: Łatwość przyciągania uwagi
- Kompatybilność: Docenianie naturalnego środowiska

ZAUWAŻONE KORZYŚCI:
- Poprawa nastroju (uczestnicy wykazywali ”szerszy uśmiech po spacerach”)
- Zmniejszenie stresu i niepokoju
- Zwiększona świadomość sensoryczna
- Wzmocnienie więzi społecznych

EFEKTY FIZJOLOGICZNE:
Udokumentowane obniżenie tętna, ciśnienia krwi i poprawa odporności immunologicznej

KARTA 3: SPACERY PO LESIE BEZ URZĄDZEŃ

PRZYGOTOWANIA:
- Przed spacerem przekaż szczegółowe informacje dotyczące logistyki
- Zawrzyj z uczestnikami ustne umowy dotyczące korzystania z urządzeń cyfrowych
- Podaj swój numer kontaktowy na wypadek sytuacji awaryjnych.
- Upewnij się, że dajesz dobry przykład (nie korzystaj z urządzeń)

WSPARCIE DLA UCZESTNIKÓW:
- Miej w świadomości niepokój związany z odstawieniem urządzeń cyfrowych
- Zapewnij naturalne przedmioty do dotykania (szyszki, patyki) w celu zaangażowania zmysłu dotyku
- Zezwól na włączenie trybu samolotowego, jeśli całkowita separacja wywołuje silny opór
- Stwórz bezpieczne środowisko, które zmniejsza potrzebę posiadania cyfrowego ”kocyka bezpieczeństwa”.

CHWILA REFLEKSJI:
- Omów doświadczenia związane z brakiem urządzeń po zakończeniu spaceru
- Zastanów się, czego uczestnikom brakowało (lub nie brakowało).
- identyfikuj dodatkowe korzyści wynikające z odłączenia się od urządzeń
- Rozważ kreatywne sposoby ponownego wprowadzenia urządzeń w sposób świadomy

KLUCZOWY WNIOSEK: ”Powolne, świadome spacery z ustrukturyzowanymi zajęciami w naturalnym otoczeniu stanowią zaskakująco odświeżającą alternatywę dla czasu spędzanego w przestrzeni cyfrowej”.

KARTA 4: PRACA Z DZIEĆMI I NASTOLATKAMI

UWAGI DOTYCZĄCE WIEKU:

- Wiek 9–10 lat: Etap operacyjny konkretny, rosnące zdolności poznawcze i językowe
- Potrzeba ruchu, elastyczności i krótszych zaproszeń
- Rozwijająca się zdolność do refleksji i samoświadomości
- Szczególna podatność na wpływy cyfrowe

PRAKTYCZNE WYTYCZNE:

- Uzyskaj zgodę rodziców i udziel szczegółowych informacji
- Ustal jasne, proste zasady poprzez ustne porozumienia
- Zapewnij bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne
- Dostosuj się do różnych umiejętności i potrzeb rozwojowych
- Używaj entuzjastycznego, cierpliwego tonu, aby utrzymać zaangażowanie

OCENA ŚWIADOMOŚCI CYFROWEJ:

- Znajomość zasad bezpieczeństwa w Internecie
- Korzystanie z Internetu ukierunkowane na naukę
- Umiejętność odłączenia się
- Równowaga między prawdziwymi przygodami i relacjami
- Dostęp do zaufanych dorosłych, którzy służą radą

MOŻLIWOŚCI ROZWOJU: Doświadczenia w lesie oferują ”alternatywę regeneracyjną – zapewniają uziemienie sensoryczne, zmniejszają nadmierną stymulację i ponownie łączą dzieci z rzeczywistymi doświadczeniami”.





INTRO

W tej sekcji możesz zastanowić się nad najważniejszymi umiejętnościami, wiedzą i postawami potrzebnymi do pracy z dziećmi przeładowanymi cyfrową informacją. Nasz model kompasu pomoże ci obrać ścieżkę nauki, dostrzegając, jakie kompetencje posiadasz, czego ci brakuje, co wymaga poprawy i jak się z tym czujesz. Przeczytaj tę sekcję i spróbuj ocenić siebie: Jaka byłaby twoja supermoc, aby wypełnić tę bardzo ważną misję naszych czasów: zabrać dzieci z ekranów do lasu? Jak postrzegasz siebie – co musiałbyś poprawić, aby móc stworzyć takie doświadczenia?





ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE (”JA”) (PÓŁNOCNY KWADRANT)

Świadomość siebie stanowi podstawę umiejętności specjalisty w zakresie Accessible Forest Practice w pracy z osobami wymagającymi szczególnej troski. Praktycy muszą posiadać zdolność refleksji nad własnymi stanami emocjonalnymi, uprzedzeniami i granicami zawodowymi, aby zapewnić bezpieczne i empatyczne wsparcie każdej grupie docelowej. Praca z różnymi grupami docelowymi może wymagać określonych kompetencji; w przypadku dzieci są to kompetencje, które pomagają im czuć się akceptowanymi, zrelaksowanymi i zmotywowanymi.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- **Cierpliwość**
- **Elastyczność**
- **Entuzjazm**



OSOBISTE DOŚWIADCZENIA (KWADRANT POŁUDNIOWY)

Osobiste doświadczenia kształtują zdolność specjalisty do projektowania i realizacji spacerów leśnych dostosowanych do indywidualnych potrzeb uczestników. Ten kwadrant reprezentuje wiele praktycznych strategii i konkretnej wiedzy na temat procesu doświadczania kontaktu z naturą. W odniesieniu do dostępności i bezpieczeństwa dzieci należy podkreślić dodatkowe istotne umiejętności.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- **Proste wypowiedzi, krótkie ale nie pozbawione emocji zdania**
- **Świadomość tego, czego NIE należy oczekiwać od tego procesu (terapia, nauka o przyrodzie itp.)**
- **Szczegóły trasy i rzeczywiste warunki – cała wiedza niezbędna do bezpiecznego spaceru**



KONTAKT Z NATURĄ (KWADRANT ZACHODNI)

Praktycy pracujący w tym kwadrancie koncentrują się na prowadzeniu uczestników do kontaktu z naturą w sposób sprzyjający ugruntowaniu, ucieleśnieniu i regulacji emocjonalnej. Aby wspierać kontakt dzieci z naturą, bardzo ważne jest, aby być zarówno wzorem do naśladowania, jak i wrażliwym prowadzącym, zwracającym stałą uwagę na waszą więź opartą na naturalnej ciekawości.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- **Uwielbienie dla natury**
- **Znajomość lokalnego środowiska / lokalnego ekosystemu / przyrody / lasu**
- **Ciekawość**



GRUPA (KWADRANT WSCHODNI)

Kwadrant wschodni dotyczy kompetencji niezbędnych do skutecznego ułatwiania dynamiki grupy, zapewniając integrację i bezpieczeństwo emocjonalne wszystkim uczestnikom. Grupy dziecięce mogą wymagać szczególnej uwagi ze względu na swoje potrzeby i dynamikę, a zwłaszcza różnorodne umiejętności i zdolności, jak również kilku wskazówek i trików, które pomogą utrzymać ich zaangażowanie.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- **Umiejętności pedagogiczne**
- **Znajomość uczestników**
- **Umiejętność słuchania**

Jak się czujesz po przeczytaniu tej sekcji?

Narysuj wyimaginowaną postać lub magiczną istotę, która potrafi zachęcić dzieci do odejścia od ekranu i wyjścia na zieloną trawę. Spróbuj również przedstawić kompetencje w dowolny kreatywny sposób. W jakim stopniu czujesz się podobny do tej fantastycznej postaci?

PYTANIA DO SAMOOCENY

Poniżej znajdziesz narzędzie do samooceny każdej z wymienionych powyżej kompetencji.
W skali od 1 (bardzo nieznane) do 10 (bardzo znane) oceń, jak oceniasz siebie w odniesieniu do każdej z kompetencji. Dzięki temu uzyskasz przegląd kompetencji, którym powinieneś poświęcić swój czas i energię, aby pogłębić ich zrozumienie. Stwórz strategię pogłębiania zrozumienia każdej z nich,, ustalając priorytety, które uważasz za najbardziej odpowiednie dla swojej indywidualnej ścieżki edukacyjnej.

AUTOREFLEKSJA NAD KOMPETENCJAMI

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Cierpliwość Potrafię zachować spokój i skupienie, nawet gdy coś trwa dłużej niż planowano lub gdy uczestnicy potrzebują dodatkowego czasu i wsparcia.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Elastyczność Potrafię dostosować plan, tempo lub rodzaj zajęć do potrzeb grupy lub nieoczekiwanych zmian w otoczeniu.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



AUTOREFLEKSJA NAD KOMPETENCJAMI

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Entuzjazm Angażuję się w doświadczenie z prawdziwym zainteresowaniem i energią oraz potrafię dzielić się swoją radością z grupą w naturalny i wspierający sposób.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Prosty język, krótkie zdania, ale nie pozbawione emocji Potrafię wyrażać się jasno, używając prostego, przystępnego języka, a jednocześnie mówić ciepło i z emocjami.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Świadomość tego, czego NIE należy oczekiwać od tego procesu Mam zrozumieni celu i ograniczeń tego doświadczenia, nie przedstawiam go jako terapii, lekcji naukowej ani rozrywki. Rozumiem, że dzieci mogą nie nawiązywać kontaktu z naturą w taki sam sposób lub tak głęboko jak dorośli, i odpowiednio dostosowuję swoje oczekiwania.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Szczegóły trasy i rzeczywiste warunki Czuję się pewnie w przygotowaniu i dostosowaniu spaceru do trasy, pogody, terenu i potrzeb grupy, aby zapewnić bezpieczeństwo i komfort.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Miłość do natury Kultywuję osobistą, głęboką więź z naturą i pozwalam uczestnikom poczuć tę miłość bez potrzeby wyjaśniania jej.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Znajomość lokalnego środowiska Znam lokalny ekosystem, jego rytm i cechy charakterystyczne i potrafię w razie potrzeby podzielić się prostymi, pełnymi szacunku spostrzeżeniami.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ciekawość Pielęgnuję własną ciekawość i jestem otwarty na odkrywanie nowych rzeczy w naturze wraz z grupą.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Umiejętności pedagogiczne Wiem, jak prowadzić i wspierać dzieci w nauce i doświadczeniach w sposób dostosowany do ich wieku i angażujący ich uwagę.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Znajomość uczestników Poświęcam czas na zrozumienie potrzeb, sytuacji i potencjalnych wyzwań dzieci, którymi się opiekuję, i odpowiednio się do tego przygotowuję.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Umiejętność słuchania Potrafię uważnie słuchać tego, co mówią uczestnicy, a także tego, co pozostaje niewypowiedziane, z pełną uwagą i troską.	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

W tej sekcji dzielimy się wszystkimi strategiami, historiami i ćwiczeniami, które zastosowaliśmy podczas naszych spacerów z dziećmi w ramach projektu "Las dostępny dla wszystkich". Zapraszamy was do przyłączenia się do nas, poznania dzieci, zrozumienia, skąd pochodzą i jak wpłynęły na nie spacery – nasze zaproszenia i wszystkie bodźce dostarczone przez naturę. Dzielimy się również praktycznymi wskazówkami, które pomogą wam nawiązać znaczącą więź z naturą.

OPIS GRUPY

Szkoła podstawowa dla dzieci niemieckiej narodowości w Etyek jest jedyną szkołą w gminie Etyek na Węgrzech (4700 mieszkańców), która przyjmuje również uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi. Czasami w jednej klasie jest kilka dzieci z trudnościami w nauce, a w klasie 3.b jest 8 uczniów ze specjalnymi potrzebami na 13 uczniów, co jest stosunkiem wyjątkowym. Pracuje z nimi jeden nauczyciel i jeden asystent nauczyciela.

Klasa ta została wybrana do udziału w projekcie, ponieważ dzieci w tym wieku są bardzo chłonne i mają wiele specjalnych potrzeb edukacyjnych, a spacery na łonie natury mogą być dla nich szczególnie korzystne. Uznaliśmy również, że nasze doświadczenie może stanowić przydatny przykład dla wielu innych nauczycieli. Ponadto, chociaż życie na wsi zbliża dzieci do natury – mogą obserwować zmiany pór roku i czekać na powrót bocianów na wiosnę – wieś jest w większości otoczona terenami rolniczymi, a rodziny nie zawsze mają dostęp do prawdziwych, dzikich lasów. Przyczyną tego może być brak środków lub zainteresowania, a także stresujący tryb życia. W okolicy nie organizuje się kąpieli leśnych ani podobnych programów. Ponadto dzieci mieszkające na wsi mają mniej możliwości rozwoju i uczestnictwa w programach wspierających talenty niż dzieci mieszkające w dużych miastach.

Przed spacerem spotkaliśmy się z rodzicami i przedstawiliśmy im projekt oraz metodologię. Podpisali oni formularz zgody i wypełnili cyfrową ankietę dotyczącą średniego czasu spędzanego przez wasze dzieci przed ekranem.

Kim są dzieci?

Przez lata uczniowie klasy 3b stworzyli zgraną, delikatną i przyjazną społeczność. Ich nauczycielka, która towarzyszyła im podczas spacerów, uczy ich z wielką miłością i cierpliwością. Jednocześnie stanowią oni zróżnicowaną grupę pod względem zdolności i temperamentu.

W klasie jest 14 uczniów – 5 dziewcząt i 9 chłopców. Klasa jest bardzo zróżnicowana, wiele dzieci ma specjalne potrzeby. 6 uczniów ma specjalne potrzeby edukacyjne, a 3 ma trudności z integracją, nauką lub zachowaniem.

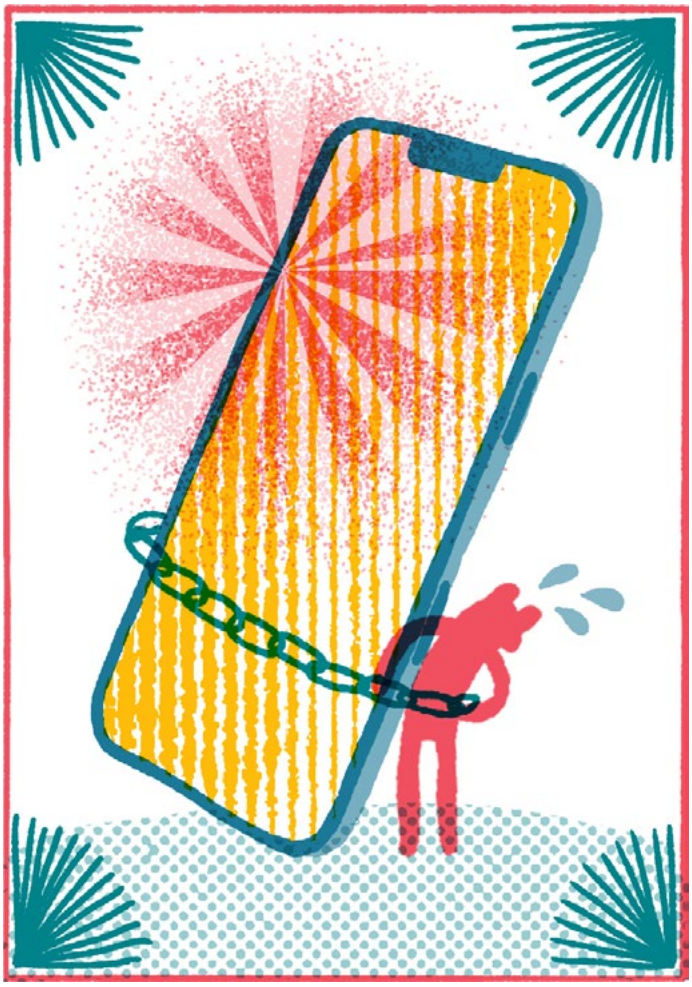
W grupie ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi znajdują się uczniowie z łagodną niepełnosprawnością intelektualną i zaburzeniami wzroku (1), autyzmem (1), mieszanymi zaburzeniami rozwoju (4) oraz zaburzeniami mowy (1).

Problemy w nauce dwóch dzieci są związane z ich trudną sytuacją rodzinną i społeczną: złą sytuacją finansową, ojcem alkoholikiem, matką samotnie wychowującą dziecko i nadal mieszkającą z rodzicami. Są też uczniowie o typowym rozwoju i wybitnych zdolnościach artystycznych.

Wybrana przez nas grupa jest zatem jednorodna pod względem wieku, ale zróżnicowana pod względem zdolności i rozwoju.



Wycieczka poza szkołę

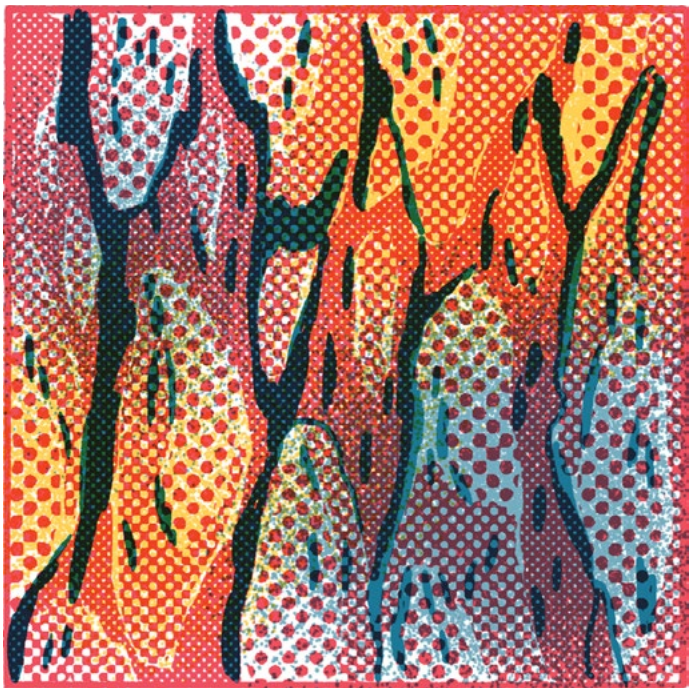


W pierwszą zimową wycieczkę wyruszyliśmy z 13 entuzjastycznie nastawionymi uczniami z błyskiem w oczach. Wydawali się bardzo szczęśliwi i podekscytowani tą wyjątkową okazją, chętni do dzielenia się swoimi doświadczeniami związanymi z naturą i opowiadaniem historii w drodze do lasu. Wybraliśmy niewielki, zasadzony las sosnowy na obrzeżach wsi, 1,5 km od szkoły. Jest to wąski, ale dziki i bardzo piękny pas lasu o stosunkowo zróżnicowanej roślinności, faunie i magicznej atmosferze. W lesie żyją bażanty, króliki, jelenie, sowy i oczywiście wiele innych ptaków i owadów. Rzadko odwiedzany przez ludzi, niewielu korzysta z niego na spacery. Na skraju lasu znajduje się mała łąka z gęstą, miękką trawą, z widokiem na rozległe pola za otaczającymi ją krzakami.

1. **Faza połączenia**. Po rozgrzewce, ćwiczeniach energetyzujących i koncentrujących dzieci powoli się uspokoiły, pomogło im w tym trzymanie w dłoniach przedmiotów znalezionych w lesie, które przypominały im, gdzie się znajdują. Przedmioty te były dla nich cenne, ale na czas spaceru pozostawiły je na skraju lasu. Na koniec wiele z nich zabrało je do domu na pamiątkę. Podczas pierwszej części spaceru, kiedy dzieci szły cicho leśną ścieżką, aby sprawdzić, czy w lesie coś się rusza, obok nas przeleciał bażant. Dzięki temu zrozumiały, jaką rolę może odgrywać cisza podczas spotkań ze zwierzętami.
2. **Faza utwierdzenia kontaktu z naturą.** Aby zwiększyć zainteresowanie i zaangażowanie uczniów, zaproponowaliśmy im spotkanie ze zwierzętami w lesie – naśladowanie ich ruchów, odgłosów, chodu, percepcji i zmysłów – nawet na ścieżce. Dzięki tym ćwiczeniom pobudziliśmy również zmysły, a następnie dotknęliśmy i wąchaliśmy leśną ziemię. Uznaliśmy to za próg połączenia; wiele dzieci początkowo niechętnie dotykało gleby, ale później z radością komentowało, jak pięknie pachnie. Kontynuując naszą podróż, przeszliśmy pod na wpół powalonym drzewem, które nazwaliśmy ”Bramą Ciszy” i stamtąd wkroczyliśmy w ciszę głębszą.
3. **Faza czasu dla siebie.** Po dotarciu do pięknej łąki byliśmy w zupełnie innym nastroju. Ćwiczenia oddechowe pogłębiły naszą więź. Następnie wycofaliśmy się w ciszę lasu, z



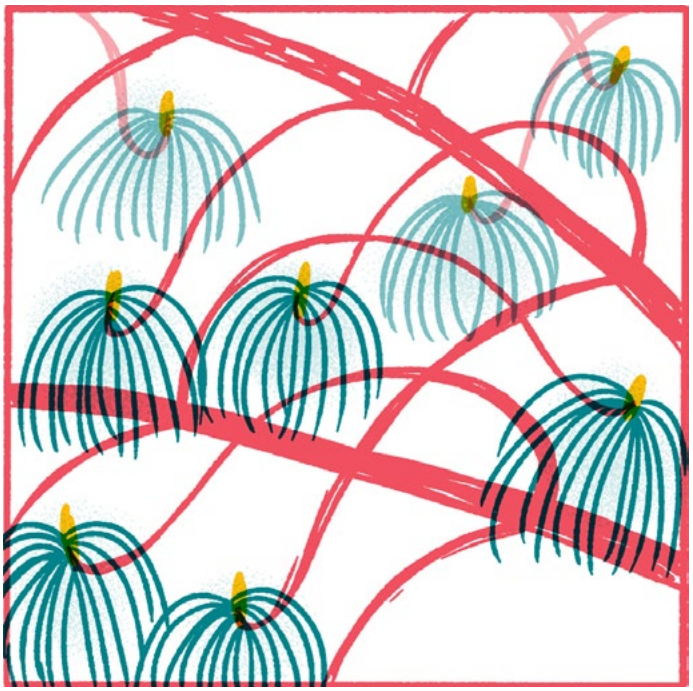


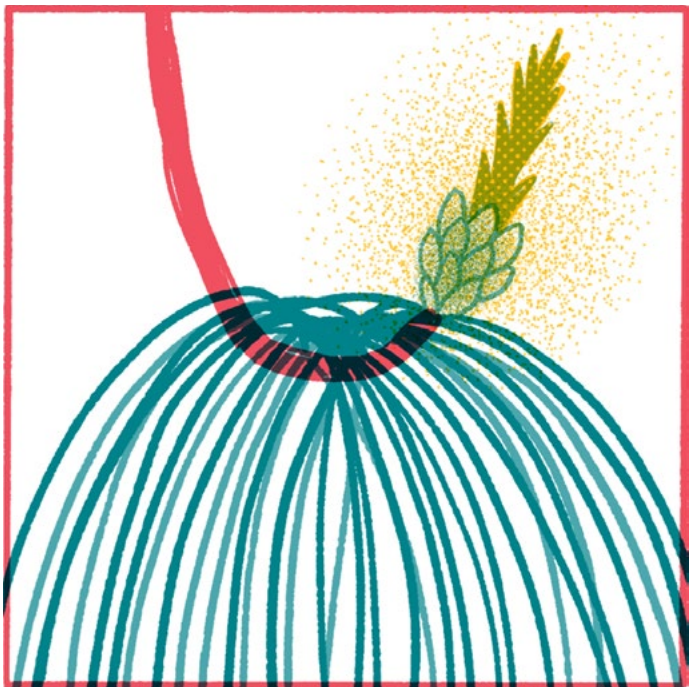


dala od ścieżki, gdzie każdy mógł swobodnie odkrywać otoczenie. Nie wszystkie dzieci były w stanie spędzić czas samotnie; uczucie wolności, jakie dawała możliwość swobodnego wędrowania po lesie, sprawiło, że wiele z nich nawiązało kontakt z przyjaciółmi i ruszyło dalej razem. Niektóre dzieci przeszły całą trasę, inne siedziały samotnie, a jeszcze inne znalazły schronienie pod drzewami i krzakami.

4. **Faza zamknięcia.** Pod koniec spaceru usiedliśmy w kręgu , to był nasz piknik, a dzieci opowiadały o swoich odczuciach i doświadczeniach. Większość z nich czuła się zrelaksowana i jak w domu w cichym, pięknym lesie. Kilka osób planowało wrócić tu z rodzicami. Niektórym podobało się poczucie bycia "jaskiniowcem", innym cisza. Wspólnie, w oparciu o pomysły dzieci, nazwaliśmy las "Lasem Spokoju". Na pożegnanie wzięliśmy głęboki oddech, położyliśmy dłonie na ziemi i podziękowaliśmy lasowi za to, co nam dał.

Podróż z lasu do szkoły była pełna podobnego entuzjazmu, ponieważ uczniowie nie mogli się doczekać kontynuacji programu na wiosnę. W kolejnych dniach, podczas zajęć plastycznych, wspominaliśmy doświadczenia związane z Bramą Ciszy, sosnami i leśnymi zwierzętami.





FAZY SPACERU

Każdy spacer planowaliśmy zgodnie z porą roku, ale zawsze trzymaliśmy się naszej sekwencji uniwersalnej. Spacer z nastolatkami był krótszy i trudniejszy, ponieważ zachowywali się oni obojętnie i opierali się, niemniej jednak poniżej przedstawiamy zaproszenia, które im przekazaliśmy. Są to zaproszenia, które zastosowaliśmy w bardziej ustrukturyzowany sposób, zgodnie z uniwersalną sekwencją spaceru, i dostosowane do pór roku.

Faza połączenia (wprowadzenie, połączenie sensoryczne, zwolnienie tempa)

Każdy spacer rozpoczynaliśmy od przekazania dzieciom informacji o trasie i celu spaceru. Naszym rytuałem początkowym było ”wywołanie deszczu” rękami, co pomagało im się skupić, a jednocześnie stanowiło bodziec dotykowy i akustyczny dla całej grupy. Jest to zawsze kluczowy moment, aby przyciągnąć ich uwagę, zmotywować i omówić zasady spaceru. Od drugiego spaceru ponownie spotkaliśmy się z grupą długoterminową, która była już znana, więc pojawiła się również okazja do zadawania dodatkowych pytań dotyczących zmieniających się doświadczeń związanych z naturą, wykraczających poza to, co było oczywiste.

Nasze praktyki nawiązywania kontaktu, które różniły się w zależności od pory roku, były następujące:

Spacer zimowy – mały las sosnowy w Etyek

- Proste ćwiczenia rozciągające i ruchowe dla całego ciała, mające na celu zwrócenie uwagi na kontrast między rozciąganiem a relaksacją
- Świadomy, powolny spacer do wejścia do lasu, skupiający się na odczuciach w stopach
- Zbieranie podczas spaceru dwóch nieożywionych obiektów naturalnych, doświadczanie ich kształtu i dotyku
- ”Wywoływanie deszczu” za pomocą małych przedmiotów jako rytuał przejścia do świata lasu
- Rozgrzewka sensoryczna – ćwiczenia sensoryczne z przewodnikiem, ze szczególnym uwzględnieniem zimowych bodźców, chłodnego powietrza, sezonowych kolorów
- Dyskusja: Co zostawiasz na zewnątrz, czego nie będziesz potrzebować podczas spaceru?





Wiosenna wycieczka – mały las sosnowy w Etyek

- Obserwacja przyrody o różnych porach roku: co się zmieniło od ostatniego razu?
- Pytanie do refleksji: Czy ostatnio coś zmieniłeś



lub odnowiłeś? Co dała Ci wiosna?
- Ćwiczenie oddechowe: Ćwicz powolny, świadomy oddech, siedząc lub leżąc w kręgu
- Gry sensoryczne po wejściu do lasu – orle oko, lisie kroki, jelenie uszy – aby skupić uwagę na wrażeniach i bodźcach
- Gra w ciszę: długi spacer bezgłośnymi krokami
- "Gdzie jest wiosna? W czym widzisz wiosnę?" Dzieci chodzą po okolicy, a następnie wracają do kręgu i gestami pokazują, czego doświadczyły

Letni spacer – jezioro Etyek
- Swobodne zwiedzanie terenu, aby podziwiać zachęcające nabrzeże i pobiegać przed rozpoczęciem rytuału deszczu i spaceru
- Zachęty do ruchu z wykorzystaniem wody. Każde dziecko wymyśliło czasownik opisujący działanie wody, a następnie przez chwilę wspólnie zastanawialiśmy się nad nim (np. fale, pluski, prądy itp.).
- Rozmowa o tym, gdzie można znaleźć wodę, odkrywanie płynów w naszych ciałach, odnajdywanie pulsu
- Siedzenie w kręgu, pytanie "jak się macie?", rozmowa o dzikiej przyrodzie nad brzegiem jeziora
- wyciszenie się ćwiczeniem oddechowym

Jesienny spacer – brzeg jeziora Göböl
- Dynamiczny spacer do punktu wyjścia, którym była mała łąka nad jeziorem pod ogromnym drzewem
- Dostosowanie do pory roku: "Z czym kojarzy ci się jesień?" Każde dziecko pokazało swój pomysł za pomocą ruchu, a pozostałe dzieci powtórzyły go
- Ćwiczenie oddechowe czterech pór roku
- Szukanie jesiennych przedmiotów na polanie, budowanie progu z przedmiotów znalezionych na ścieżce (opadłe liście, gałęzie, plony), a następnie wejście przez ten próg do magicznego świata lasu

Zimowy spacer z nastolatkami – mały las sosnowy w Etyek
- Zawarcie ustnej umowy dotyczącej spaceru. W przypadku nastolatków ważne było dla nas zdobycie ich uwagi i współpracy, dlatego traktowaliśmy ich bardziej jak partnerów i indywidualne osoby, aby nie czuli się niekomfortowo.
- Krótka rozmowa, pytanie o samopoczucie, opinię na temat natury
- Ćwiczenia rozciągające, aby rozluźnić ciała, doświadczenie różnicy między napięciem a rozluźnieniem
- Ćwiczenia "lisie kroki", "oko orła" i "ucho jelenia" w celu pogłębienia świadomości zmysłów
- Rozbudzenie zmysłów poprzez medytację w pozycji siedzącej



Faza utwierdzenia kontaktu z naturą (głębsza eksploracja zmysłowa)

Ten etap rozpoczęliśmy od zaproszenia dzieci do zbliżenia się do lasu, aby mogły bezpośrednio doświadczyć tego naturalnego środowiska. W tej fazie zawsze kładliśmy większy nacisk na porę roku, wykorzystując impulsy sezonowe, a także ponownie zastosowaliśmy małe rytuały, aby utrzymać waszą koncentrację i radość.
Podczas spacerów i postojów wykorzystaliśmy następujące zaproszenia:

Spacer zimowy:

- Obserwacja siedliska: Jakie zwierzęta tu żyją? Zabawne naśladowanie ruchów i wrażeń zwierząt, powolne i uważne chodzenie
- Zbieranie wrażeń podczas poruszania się (wąchanie ziemi, dotykanie mchu, odczuwanie kropli deszczu na krzaku dzikiej róży)
- Przechodzenie pod drzewem Bramy Ciszy, a stamtąd ciche spacerowanie, wsłuchiwanie się w odgłosy lasu



Wiosenna wycieczka

- Przechodzenie pod Bramą Ciszy, dotykanie i głaskanie wysokiej trawy po drodze
- Powolny spacer w parach po łące, zamykając na zmianę oczy i pozwalając się prowadzić drugiej osobie, słuchając brzęczenia owadów, szumu wiatru, odgłosów wiosny
- Kontemplacje wiosennych kwiatów – doświadczanie wzroku, dotyku, węchu



Letni spacer

- Zbliżanie się do wody z kilkoma wiadrami, ze względu na trudny dostęp do brzegu. Gry sensoryczne: dotykanie powierzchni wody, słuchanie kropel, obserwowanie cieni i blasków powstających podczas mieszania falującej powierzchni wody
- Doświadczanie temperatury i zapachu wody
- Spacer w parach, na zmianę z zamkniętymi oczami, prowadzeni przez drugą osobę
- Gra fotograficzna nad brzegiem wody, w parach



- Kolejny długi bieg razem. W zależności od energii i potrzeb dzieci może być konieczne przygotowanie się do zwolnienia tempa.

Jesienny spacer

- Zabawna gra polegająca na poszukiwaniu w małych grupach, zakończona







podsumowaniem. Wszystkie grupy otrzymują małą kartkę papieru. Znajdźcie coś, co jest: śmieszne, pachnące, wielokolorowe, stare, gotowe na zimę, poruszające się na wietrze, niewidoczne na pierwszy rzut oka, bardzo daleko od ciebie, wygląda jak ty

- Wymiana zapachów: Poszukiwanie przedmiotów o przyjemnym zapachu, zbieranie przedmiotów i ”wymiana zapachów” w parach, ciągłe tworzenie nowych par i wąchanie zapachów zebranych przez innych
- Grupa dotykowa: zbieranie przedmiotów o ciekawych właściwościach dotykowych, które można ukryć w dłoni, a następnie stanie w kręgu i przekazywanie ich sobie za plecami, bez patrzenia, tylko dotykając
- Słuchanie i liczenie dźwięków otoczenia z zamkniętymi oczami

Zimowy spacer z nastolatkami – mały las sosnowy w Etyek

- Dokładne i powolne badanie pojedynczego opadłego liścia, wykorzystując wszystkie zmysły, szukanie powiązań
- Co się porusza? Badanie i skupianie się na ruchu wokół siebie



Faza czasu dla siebie

Spacery są zazwyczaj indywidualnie przygotowywane i rozpoczynają się nieco inaczej. W chłodniejszych porach roku jest to raczej chodzenie, natomiast w cieplejszych są to doświadczenia w pozycji siedzącej. Dzieciom bardzo podobał się czas spędzony samotnie w lesie, czego nie mają okazji robić zbyt często, chociaż niektórym trudno było pozostać samemu lub w ciszy. Czas spędzony samotnie był krótszy niż w przypadku dorosłych i zawsze oferowaliśmy dzieciom możliwość pozostania w pobliżu i poczucia bezpieczeństwa w grupie ekspertów, jeśli było to konieczne.



Zimowy spacer

- Ćwiczenia oddechowe pozwalające doświadczyć oddychania brzuchem i klatką piersiową, zwolnienie tempa, przygotowanie do czasu spędzonego w samotności
- Czas samotności na indywidualną eksplorację, wędrówkę, opcjonalne siedzenie lub spacerowanie, indywidualnie lub w grupie

Wiosenna wycieczka

- Ćwiczenia oddechowe, skupienie się na zapachach pory roku
- Zaproszenie: Znajdź drzewo – to będzie twoje drzewo. Oprzyj się o nie, poczuj, jak cię podtrzymuje, spędź z nim trochę czasu, poznaj je, rozejrzyj się wokół

Letni spacer

- Aby dostroić się do miejsca, ćwiczenie sensoryczne skupione na zapachu jeziora i szumie trzcin na wietrze
- Zaproszenie do wyciszenia: Każde dziecko szukało 3 zapachów, 3 dźwięków, 3 wrażeń dotykowych, 3 obrazów
- Indywidualne odosobnienie w gęstym, zarośniętym lesie w pobliżu jeziora lub nad brzegiem jeziora, wpatrując się w wodę

Jesienny spacer

- Indywidualny odpoczynek w lesie nad jeziorem – znaleźć drzewo, usiąść u jego podstawy, odpocząć. Istniała również możliwość położenia się na moście nad jeziorem, bliżej wody







- Opcjonalny czas spędzony obok nauczyciela, po prostu wspólne wpatrywanie się w wodę

Zimowy spacer z nastolatkami – mały las sosnowy w Etyek

- Zaproszenie do znalezienia miejsca siedzącego: znajdź drzewo, stwórz swoje bezpieczne miejsce i pozostań tam przez chwilę

Faza zamknięcia (podsumowanie, piknik, herbata, integracja)

Na zakończenie każdego spaceru zorganizowaliśmy piknik, podczas którego dzieciom podawano przekąski, owoce sezonowe oraz gorące i zimne napoje. Uznaliśmy, że ważne jest, aby piknik odpowiadał gustom dzieci, dlatego herbatę doprawialiśmy miodem i zawsze przynosiliśmy słodycze (ciasteczka, bułeczki itp., które wszystkie dzieci lubią). Piknik zawsze budował doskonałą atmosferę do końcowych dyskusji, refleksji i dzielenia się wrażeniami. Na zakończenie pikniku zaproszenie do zamknięcia spotkania pomogło zintegrować doświadczenia i pożegnać się z lasem.



Zimowy spacer

- Pytania: Czego doświadczyliście? Co czuliście? Gdzie w ciele to czuliście?
- Co zabierzecie ze sobą do domu, kiedy opuścicie las? Jakie przesłanie wysłalibyście do lasu? Za co podziękowalibyście lasowi?
- Wspólne ćwiczenie oddechowe z dłońmi opartymi o ziemię, aby po raz ostatni połączyć się ze śpiącym lasem zimą.
- Specjalna kontynuacja: 3 dni po spacerze, podczas lekcji rysunku w szkole, wspólne wspomnienia i słuchanie tree. fm oraz narysowanie małego obrazka przedstawiającego doświadczenia z lasu



Wiosenna wycieczka

- Wiosenny piknik (truskawki, syrop z czarnego bzu itp.)
- Pytania: Co zauważyłeś, czego doświadczyłeś, jak się czułeś? Jakie jest teraz twoje samopoczucie?
- Zróbcie sobie zdjęcie – tworząc ramkę z rąk, dzieci ”robiły zdjęcia” w drodze powrotnej ze spaceru, które następnie mogły zabrać ze sobą w swoich wspomnieniach

Letni spacer

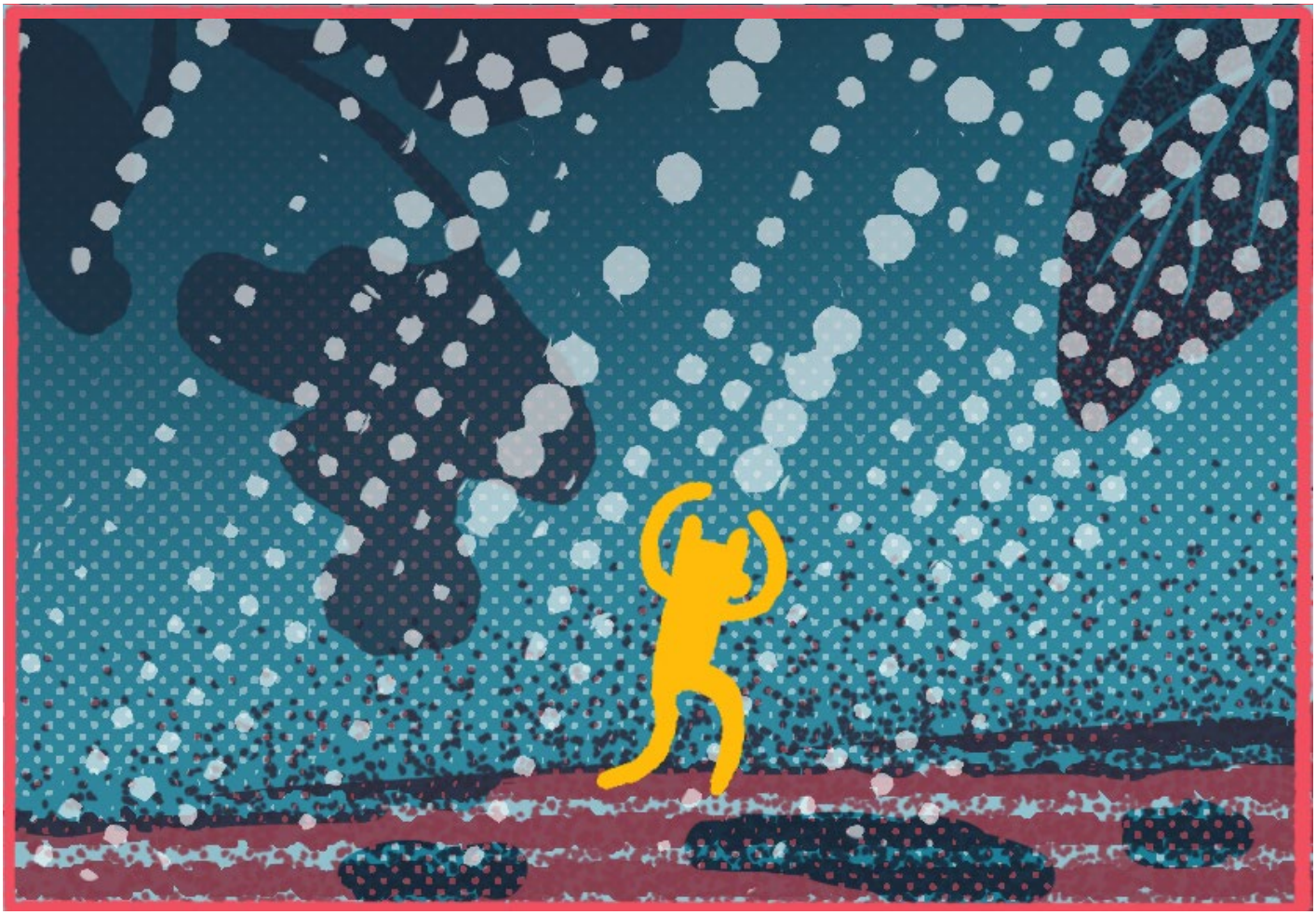
- Dzielenie się doświadczeniami z czasu spędzonego w samotności
- Malowanie akwarelami i wodą z jeziora na kartonikach przypominających pocztówki
- Letni piknik z wiśniami, dzielenie się namalowanymi obrazkami, tworzenie skojarzeń: co przychodzi Ci do głowy, gdy patrzysz na wszystkie obrazy?
- Zakończenie, pożegnanie

Jesienny spacer

- Paleta malarza – zbieranie drobnych skarbów, kolorów, kształtów, odkrywanie drobnych rzeczy, tworzenie własnych dzieł sztuki, wykonanych dwustronnie za pomocą kleju na kolorowym kartonie wielkości dłoni
- Jesienny piknik na molo nad wodą, dzielenie się paletami z grupą
- Podsumowanie jesiennej sesji: Jakie były wasze wrażenia i co najbardziej podobało się wam w programie?
- Krąg zamknięcia i głębsza refleksja na temat 4 sesji. Jakie były najważniejsze doświadczenia? Jakie wspomnienia będą dla was najważniejsze? Jak spacer wpłynął na was? Komu polecilibyście ten program?

Zimowy spacer z nastolatkami – mały las sosnowy w Etyek

- Piknik sezonowy
- Czas na swobodną wymianę opinii
- Ukierunkowane pytania dotyczące wrażeń z spaceru: ”1. Jak się teraz czujecie, jaki macie nastrój? 2. Jak bardzo brakowało wam waszych urządzeń podczas spaceru? Wskazywanie odpowiedzi rękami – niewerbalne wyrażanie odpowiedzi
- Wybranie i pozostawienie w bezpiecznym miejscu w lesie przedmiotu naturalnego, który symbolizuje uczestnika.



PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE DOSTĘPNYCH SPACERÓW LEŚNYCH Z DZIEĆMI

W oparciu o powyższe, poniższe wskazówki i praktyki są szczególnie ważne podczas spacerów leśnych z grupami dzieci (w wieku około 6-12 lat).

Zwróć większą uwagę na bezpieczeństwo:
Dlaczego to ważne: Dorośli są zawsze odpowiedzialni za bezpieczeństwo dzieci, dlatego ważne jest, aby przemyśleć i ocenić ryzyko i zagrożenia związane z każdą wycieczką. Zachowanie dzieci jest bardziej impulsywne, ich ruchy bardziej intensywne, a poczucie odpowiedzialności mniej dojrzałe, dlatego wymagana jest stała uwaga.

Jak to wdrożyć: Dobrze poznaj teren i możliwe zagrożenia. Komunikuj się z dziećmi w sposób jasny i konkretny, informując je o zasadach. Obserwuj je przez cały czas, śledząc, gdzie idą i co robią. Będziesz mniej zaangażowany w zabawę z dziećmi, ponieważ masz większą odpowiedzialność.

Zawrzyj umowę:
Dlaczego to ważne: Stworzenie jasnych zasad jest ważne, aby dzieci mogły swobodnie się poruszać i czuć się bezpiecznie. Pomaga to również we współpracy, jeśli na początku wszyscy zgodzą się na zasady. W ten sposób możesz również zainicjować wspólną umowę o niekorzystaniu z telefonów.

Jak to wdrożyć: Uzasadnij, dlaczego każda zasada jest potrzebna i jakie korzyści przyniesie grupie. Nazwij to umową, ponieważ dzięki temu dzieci poczują, że traktujesz je jak partnerów. Zasady powinny być proste i nie należy wprowadzać zbyt wielu naraz – możesz użyć palców, aby pokazać, ile zasad będzie i co każda z nich oznacza. Przykłady można znaleźć powyżej w sekcji ”Ogólna dostępność”.

Komunikuj się w prosty sposób:
Dlaczego to ważne: Dzieci nie są głupie, ale ich słownictwo i postrzeganie świata bardzo różnią się od dorosłych. Ważne jest, aby mówić do nich ich językiem, ale nie traktować ich protekcjonalnie. Aby program był dostępny, dostosuj



komunikację do najmłodszych lub najbardziej niepełnosprawnych uczestników, tak aby wszyscy rozumieli, co mówisz.

Jak to wdrożyć: Używaj krótszych zdań i prostego języka. Wykorzystuj komunikację niewerbalną, intonację i gesty, aby Twoja wiadomość była jak najbardziej zrozumiała. Używaj łatwego do zrozumienia języka, z jasnymi słowami.

Wpuść się w świat baśni:
Dlaczego to ważne: Młodsze grupy wiekowe łatwiej zaangażować, jeśli zaproszenia przedstawisz w zabawny, bajkowy sposób. Dla dzieci będzie to bardziej znany język i sposób przetwarzania informacji oparty na wyobraźni. Chociaż możesz również organizować spacery na łonie natury dla przedszkolaków, młodsze dzieci w wieku szkolnym z pewnością będą bardziej otwarte na takie podejście.

Jak to zrobić: Zaproś dzieci do udziału w odpowiednich dla ich wieku zabawach fabularnych (np. chodź cicho jak lis lub delikatnie jak książę/księżniczka), zaproś je do wspólnego czytania bajek (np. zbudujcie schronienie dla leśnych zwierząt). Zasadniczo: używaj języka gier i zabawy, który może obejmować przygody, wyzwania, skarby, wróżki, magiczne stworzenia

itp.

Przygotuj więcej zajęć, niż przewidujesz, że uda się zrealizować:
Dlaczego to ważne: Nie zawsze można z góry przewidzieć tempo, zainteresowanie i impulsywność grupy, ponieważ mogą one znacznie różnić się w zależności od wieku. Czasami jedno ćwiczenie nie zadziała, a czasami grupa będzie potrzebowała czegoś innego. Dlatego dobrze jest mieć do wyboru różne propozycje. Przygotuj kilka gier ruchowych, aktywnych zaproszeń i innych bardziej ekscytujących wyzwań.

Jak to zrobić: Noś listę w kieszeni, aby nie zabrakło Ci pomysłów. Nie krępuj się być szczerym wobec dzieci – powiedz im, że szukasz dla nich dobrej zabawy. Obserwuj ich zainteresowanie i motywację.

Nie szufladkuj, nie oceniaj, nie oczekuj wyników:
Dlaczego to ważne: W okresie szkolnym dzieci spotykają się z wieloma oczekiwaniami, rywalizacją i surowymi zasadami, a w węgierskim systemie szkolnym nadmierna aktywność i wyobraźnia są często karane. W lesie jednak wszyscy są równi i nie ma dobrych ani złych odpowiedzi. Program ten może zapewnić ulgę i wsparcie bardziej niespokojnym dzieciom.



Jak to wdrożyć: Używaj otwartych pytań, nie pytaj o wiedzę, ale o doświadczenia i opinie. Słuchaj dzieci, chwal je i angażuj te, które się oddalają, nie krytykując ich. Bądź stanowczy tylko w sytuacjach zagrożenia – w pozostałych przypadkach zachowuj jak największą delikatność.
Dla nauczycieli przydatna może być ”zamiana klas” na czas trwania programu, aby zrezygnować ze znanych etykietek i dynamiki współpracy.
For teachers, it can be useful to “swap classes” for the programme, so that the familiar labels and dynamics of working together can be abandoned.

Bądź inspirujący i dawaj przykład łączenia się z naturą:
Dlaczego to ważne: Motywacja jest znacznie skuteczniejszym środkiem niż przymus, a dzieci łatwo zmotywować, ponieważ są z natury ciekawe, odważne i elastyczne. To, co pokazujesz, ma większe znaczenie niż to, co mówisz, dlatego ważne jest, w jaki sposób łączysz się z naturą.

Jak to wdrożyć: Używaj słów o pozytywnym wydźwięku (np. zapraszam, okazja, odkrywaj, ciekawość, szukaj itp.), aby zachęcić do aktywności, zamiast używać słów wywierających presję (np. zadanie, musisz, nie wolno). Pokaż każde działanie, zamknij oczy, baw się z nimi, pobrudź się trochę, zachowuj się jak ciekawe dziecko. Aby ułatwić spacery bez urządzeń cyfrowych, odłóż również swój telefon. Weź ze sobą zegarek, papier, ołówek, a nawet osobny aparat fotograficzny, ale aby pokazać prawdziwą radość z przebywania na łonie natury, telefon powinien być schowany (możesz jednak mieć go przy sobie na wypadek nagłej potrzeby).

Współpracuj z rodzicami:
Dlaczego to ważne: Ważne jest, aby poinformować rodziców o charakterze programu i przekazać im istotne informacje praktyczne. To do nich należy zadbanie o to, aby dzieci były odpowiednio ubrane. Wielu rodziców nie lubi, gdy ich dzieci ”brudzą się” lub nie rozumieją, na czym polega tego rodzaju spacer po lesie.

Jak to zrobić: Spotkaj się z rodzicami lub napisz do nich krótki, jasny list zawierający wszystkie niezbędne informacje, na przykład dotyczące wyposażenia i tego, co dzieci powinny zabrać, i oczywiście przedstaw się, jeśli cię nie znają. Ważne jest, aby rodzice pozwolili dzieciom uczestniczyć w zajęciach z otwartym sercem i nie zniechęcali ich, jeśli wrócą do domu trochę zabrudzone. Wiele dzieci martwi się tym podczas wycieczek w ramach programu; możesz im powiedzieć, że omówiłeś to z ich rodzicami i teraz obowiązują wasze zasady w tej kwestii.



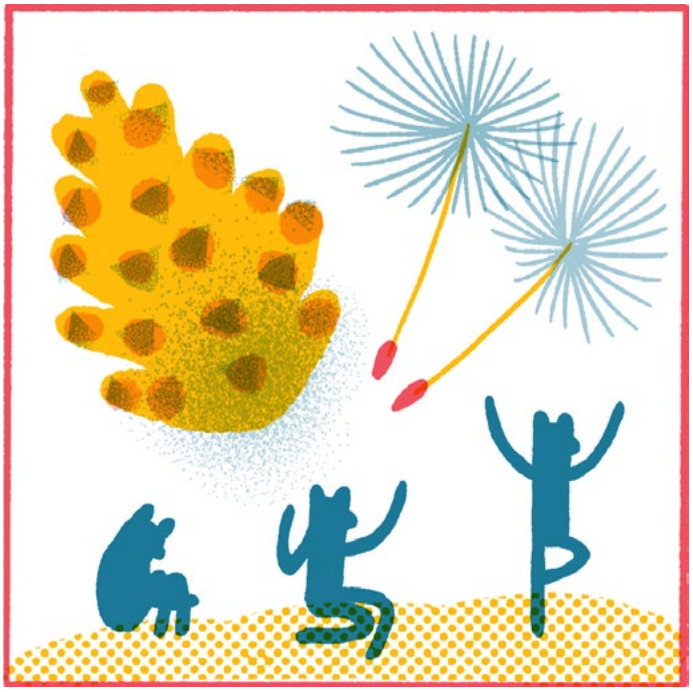
Możesz również porozmawiać z rodzicami o tym, jak mogą zabrać dzieci na wycieczki, aby ograniczyć czas spędzany przed ekranami. W tej książce znajdziesz wiele pomysłów na zabawę, które możesz wykorzystać.

Zaakceptuj fakt, że dzisiejsze dzieci dorastają w otoczeniu urządzeń cyfrowych:
Dlaczego to ważne: Ważniejsze jest zrozumienie niż ocenianie korzystania z urządzeń cyfrowych przez dzisiejsze dzieci. Nie jest ich obowiązkiem monitorowanie czasu spędzanego przed ekranem ani tego, jak rodzice wychowują je w świecie cyfrowym. Ponieważ największe firmy technologiczne walczą o ich uwagę, należy pomóc dzieciom w wyborze odpowiednich zajęć i, jeśli to możliwe, częściej wyłączać urządzenia i skupiać się na rzeczywistości. Świetnym sposobem jest umożliwienie im doświadczania i poznawania natury.

Jak to wdrożyć: Nie oceniaj, bądź ciekawy i zachowuj pozytywne nastawienie, poruszając ten temat. Rozmawiajcie o korzystaniu z telefonu bez jego obecności i pomóżcie dzieciom zrozumieć, dlaczego kontrola jest ważna (może to się znacznie różnić w zależności od wieku). Pod koniec spaceru poproście dzieci, aby zastanowiły się, jak czuły się

bez telefonu i czym to doświadczenie różniło się od gry lub opowiadania.

Zaplanuj, jak możecie spędzać czas w lesie przy innych okazjach:
Dlaczego to ważne: Aby pozytywne doświadczenia trwały dłużej, zachęć dzieci do powrotu do lasu z rodziną (lub, jeśli są starsze, z przyjaciółmi) lub do uprawiania podobnych gier lub zajęć w ogrodzie lub parku.



Jak to zrobić: Przygotuj konkretny plan, który po omówieniu zwiększy prawdopodobieństwo jego realizacji.

Stosuj różne metody refleksji:
Dlaczego to ważne: Wielu dzieciom trudno jest wyrazić swoje uczucia. Odczuwają je, ale wiele z nich nie potrafi ich zidentyfikować ani nazwać, ponieważ brakuje im odpowiedniego przygotowania kulturowego lub słownictwa. Równie ważna jest jednak ich świadomość i integracja, które pozwalają doświadczeniom wywrzeć głębsze i trwalsze wrażenie.

Jak to wdrożyć: Używaj prostych pytań. Jeśli otrzymasz prostą odpowiedź, zapytaj ponownie i poproś o przykład, wyjaśnienie itp., aby zachęcić dziecko do odpowiedzi. Możesz również zastosować refleksję niewerbalną: ruch (pokazanie gestem), muzyka i rytm (za pomocą instrumentów muzycznych, przedmiotów znalezionych w lesie) oraz sztuki wizualne (sztuka ziemi, rysunek, malowanie, lepienie z gliny). Mogą one być świetnymi narzędziami do refleksji. Być może nie zrozumiesz ”werbalnie” tego, co mówią, ale na pewno coś poczujesz i wszyscy będą mogli podzielić się swoimi odczuciami i świadomością.

Przygotuj się na cieszenie się zmieniającymi się porami roku:
Dlaczego to ważne: Z naszego doświadczenia wynika, że dzieci mniej przejmują się pogodą i często są bardziej otwarte na zajęcia na świeżym powietrzu w chłodniejszych i deszczowych warunkach. Bardziej cieszą się zmianą pór roku i rzadziej narzekają. Świetnie radzą sobie z doświadczaniem cech charakterystycznych dla poszczególnych pór roku, zabawą kolorami i kojarzeniem symboli. Niemniej jednak ważne jest, aby zawsze wyruszać w odpowiednim ubraniu i z odpowiednim wyposażeniem, co może wymagać od ciebie większej odpowiedzialności.

Jak to zrobić: Sprawdź prognozę pogody i przygotuj niezbędny sprzęt, informując o tym rodziców i opiekunów. Jeśli jest błotniście, przygotuj wodoodporne siedziska na piknik, aby wszyscy mogli usiąść. Jeśli słońce jest zbyt mocne, pozostańcie w cieniu i miejcie pod ręką krem z filtrem oraz dużo zapasowej wody pitnej. Jeśli jest naprawdę zimno, możesz przygotować dodatkowe koce i szaliki (chociaż dzieciom jest mniej prawdopodobne że to dzieci zmarzną pierwsze, ponieważ ruszają się więcej od ciebie).



HISTORIA ERY

Era od dziesięcioleci zajmuje się różnymi sposobami łączenia się z naturą. Chociaż jest doświadczoną prowadzącą, ten projekt jest pierwszym, w którym tak głęboko połączyła się z grupą dzieci. Podczas spacerów pełniła rolę facylitatorki, współprowadząc proces.

Początkowo motywacją do pracy z dziećmi było zainteresowanie ich kontaktem z naturą i wzbudzenie w nich entuzjazmu. Stało się to zarówno celem osobistym, jak i zawodowym.

Podczas przygotowań jednym z najbardziej ekscytujących pytań było to, jak przekształcić istniejące popularne ćwiczenia, aby dostosować je do zainteresowań i tempa dzieci. Ponadto część przygotowań polegała na zbadaniu cech charakterystycznych tej konkretnej grupy, np. kwestii SNI (specjalnych potrzeb i inkluzywności), oraz zdobyciu wiedzy ogólnej, która pomogłaby w zrozumieniu dzieci.

Na tym etapie pojawiło się wiele pytań, takich jak:

- Czego możemy się spodziewać; jak zareagujecie na elementy programu?
- Czy planowana lokalizacja będzie odpowiednia i bezpieczna?
- Jak łatwo będzie nimi kierować?
- Jakie nieoczekiwane sytuacje mogą się pojawić? Jaki będzie najlepszy sposób radzenia sobie z nimi?
- Jak dostosować program i styl, i jakie kompetencje będą potrzebne?

Pomimo wielu pytań, uspokajające było to, że nauczyciele, którzy bardzo dobrze znali dzieci, będą obecni, aby pomóc w nieoczekiwanych sytuacjach.

Kiedy Era spotkała grupę po raz pierwszy, poczuła ogromną radość i ciekawość, nie mogąc się doczekać wspólnych odkryć, i wyruszyła na swój pierwszy spacer.

Spacery przyniosły wiele niespodzianek. Fantastycznie było zobaczyć, jak standardowa sekwencja programu ”Dostępny las” zapewniała bezpieczne ramy, jak swobodnie można było zmieniać ćwiczenia i na jak wiele kreatywności pozwalała ta metoda, jednocześnie osiągając bardzo konkretny cel. Ponieważ praca z dziećmi bardzo różni się od pracy z dorosłymi, pojawiło się wiele nowych informacji i postaw.

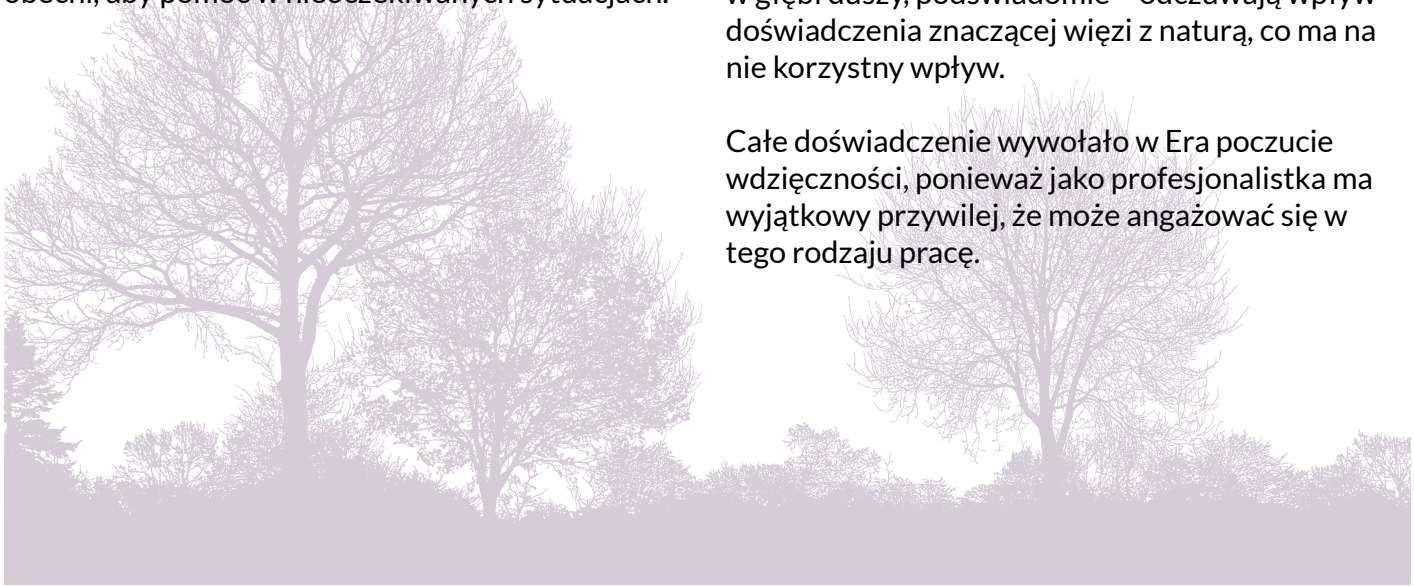
Dzieci muszą angażować się w dynamiczny, intensywny ruch, aby później móc zwolnić tempo. Warto mieć to na uwadze kształtując program.

- Mniej nacisku kładzie się na ciszę (czas dla siebie), ponieważ wiele z nich trudno było być samemu lub w ciszy i mają mniejsze możliwości głębokiego zaangażowania się. Warto zaplanować krótsze okresy czasu dla siebie.

- Niezwykle ważna jest elastyczność. Czasami konieczne będzie pominięcie zaplanowanego ćwiczenia, gdy zdasz sobie sprawę, że nie przyniesie ono oczekiwanych rezultatów. Musisz stale obserwować, które ćwiczenia pozwalają ci wejść głębiej, a które należy porzucić.

W trakcie czterech spacerów Era miała wiele różnych reakcji. Utwierdziła się w przekonaniu, że nawet jeśli dzieci nie potrafią dobrze wyrazić siebie za pomocą słów, to za słowami – poprzez zmysły, w głębi duszy, podświadomie – odczuwają wpływ doświadczenia znaczącej więzi z naturą, co ma na nie korzystny wpływ.

Całe doświadczenie wywołało w Era poczucie wdzięczności, ponieważ jako profesjonalistka ma wyjątkowy przywilej, że może angażować się w tego rodzaju pracę.



KARTA 1: SEKWENCJA SPACERÓW PO LASIE DOSTĘPNYM DLA DZIECI

ETAP WPROWADZAJĄCY:
- Rozpocznij od rozgrzewki ruchowej i ćwiczeń energetycznych.
- Stwórz rytuały powitalne (np. ”wywoływanie deszczu” rękami)
- Zastosuj rozgrzewkę sensoryczną dostosowaną do pory roku
- Ustalcie ustne umowy i proste zasady
- Zastosuj pytania refleksyjne dotyczące pory roku i uczuć

ETAP TWORZENIA ZNACZĄCYCH RELACJI:
- Naśladuj ruchy zwierząt i ich perspektywę
- Odkrywajcie doznania sensoryczne (dotykajcie ziemi, wąchajcie rośliny)
- Wykorzystuj zabawne gry poszukiwawcze i zamianę zapachów
- Wykorzystajcie ceremonie lub rytuały, np. przekraczanie progu (”Brama Ciszy”)
- Stopniowo pogłębiaj ciszę i świadomość sensoryczną

CZAS DLA SIEBIE:
- Krótsze okresy niż w przypadku sesji dla dorosłych (5–15 minut)
- Pozwól osobom, które nie czują się komfortowo w samotności, na bliskość
- Zaproponuj konkretne punkty skupienia (znajdź drzewo, zbierz wrażenia)
- Zapewnij możliwość wyboru między siedzeniem, chodzeniem lub odkrywaniem
- Stwórz bezpieczne granice dla samodzielnego odkrywania

ETAP KOŃCOWY:
- Zorganizuj sezonowy piknik z przysmakami, które lubią dzieci
- Stwórz przestrzeń do refleksji i dzielenia się doświadczeniami
- Wykorzystajcie prace plastyczne lub kreatywne formy wyrazu do integracji
- Włącz praktyki wdzięczności wobec natury
- Stwórzcie rytuał zakończenia, który ułatwi powrót do szkoły

KARTA 2: SEZONOWE DOSTOSOWANIA DO LASOWYCH SPACERÓW DZIECI

ZIMA
- Przygotujcie ciepłą odzież i gorącą herbatę
- Skupcie się na śladach zwierząt i cichych ruchach
- Ćwiczenia kontrastowe łączące napięcie i relaks
- Doświadcz ”Bramy ciszy”, żeby osiągnąć głębsze wyciszenie
- Zbierz przedmioty nieożywione, aby nawiązać kontakt dotykowy
- Wykorzystaj ćwiczenia oddechowe, aby przygotować się do samotnego spędzania czasu (chodzenia).

WIOSNA:
- Porównaj zmiany od poprzednich wizyt
- Wykorzystaj ćwiczenia w parach (prowadzenie z zamkniętymi oczami)
- Skup się na pojawiających się kwiatach i nowych pędach (na zewnątrz i wewnątrz ciała)
- Włącz więcej ruchu i eksploracji
- Skup się na odgłosach ptaków, zapachach kwiatów i dotyku nowo wyrosłych roślin

LATO
- Przygotuj ochronę przeciwsłoneczną i zapas wody
- W miarę możliwości uwzględnij elementy związane z wodą
- Wymyśl zabawy ruchowe naśladujące wodę
- Wykorzystaj akwarele do refleksji
- Zwiększ możliwości biegania/ruchu dla uczestników o dużej energii

JESIEŃ:
- Stwórz sezonową dekorację z opadłych liści i patyków
- Wykorzystaj ćwiczenia z ”paletą” z kolorowymi elementami
- Zaprojektuj poszukiwanie sezonowych przedmiotów
- Twórzcie dzieła sztuki z zebranych materiałów naturalnych
- Zastanówcie się nad cyklami i przygotowaniami do zimy

KARTA 3: WSKAZÓWKI DLA PRACOWNIKÓW DOTYCZĄCE SPACERÓW LEŚNYCH Z DZIEĆMI

BEZPIECZEŃSTWO I STRUKTURA:
- Zapewnij ciągły nadzór
- Stwórz jasne i proste ustne umowy
- Komunikuj się językiem odpowiednim do wieku
- Przygotuj alternatywne zajęcia, aby zapewnić różne możliwości
- Współpracuj z nauczycielami/rodzicami w zakresie logistyki

PODEJŚCIA ANGAŻUJĄCE:
- Włączaj elementy bajek i zabawowy język
- Dawaj przykład ciekawości i kontaktu z naturą
- Używaj języka inspirującego, a nie nakazującego
- Akceptujcie cyfrową rzeczywistość dzieci i pracujcie z nią
- Unikaj oceniania, rywalizacji i presji związanej z osiągnięciami

TECHNIKI REFLEKSJI:
- Oferuj wiele metod wyrażania siebie poza słowami
- Wykorzystuj ruch, sztukę i muzykę do przetwarzania informacji
- Zadawaj proste, otwarte pytania dotyczące doświadczeń
- Wspieraj wyrażanie uczuć poprzez podpowiedzi
- Zaplanuj przyszłe okazje do kontaktu z naturą

PRZYGOTOWANIA PRAKTYCZNE:
- Dostosuj się do pogody, zabierając odpowiedni sprzęt
- Zabierz sezonowe przekąski i napoje na piknik
- Stwórz wygodne miejsca do siedzenia
- Weź pod uwagę nieprzewidywalny poziom energii
- Zapoznaj się dokładnie z okolicą ze względów bezpieczeństwa

KARTA 4: PRACA Z POKOLENIEM CYFROWYM NA ŁONIE NATURY

ZROZUMIENIE KONTEKSTU:
- Uświadom sobie, że dzieci dorastają w środowisku cyfrowym
- Zdaj sobie sprawę, że firmy technologiczne aktywnie konkurują o uwagę dzieci
- Zrozum, że rodzice mają różne podejście do technologii
- Zaakceptuj fakt, że granice cyfrowe nie są odpowiedzialnością dzieci
- Uświadom sobie, że natura stanowi potężną przeciwwagę dla nadmiernej stymulacji cyfrowej

PODEJŚCIE BEZ URZĄDZEŃ:
- Stwórzcie ”pamiątki” z lasu, które będą alternatywnym przedmiotem skupienia uwagi
- Przed spacerem ustal jasne oczekiwania
- Dawaj przykład niecyfrowego zaangażowania (zostaw swój telefon w domu)
- Zamiast telefonu do mierzenia czasu używaj zegarka
- Stwórz aktywności fizyczne, które angażują wszystkie zmysły

UŁATWIANIE REFLEKSJI:
- Zapytaj konkretnie o wrażenia związane z brakiem urządzeń
- Porównaj doświadczenia cyfrowe i naturalne bez osądzania
- Omów różnice w poziomie uwagi i świadomości
- Zwróć uwagę na zmiany nastroju przed i po zanurzeniu się w naturze
- Pomóż wyrazić, w jaki sposób natura oddziałuje na zmysły w sposób odmienny od ekranów

SPOJRZENIE SPECJALISTY:
- ”Dzieci potrzebują dynamicznych, intensywnych ruchów, aby później zwolnić tempo”.
- ”Czas spędzony w samotności powinien być krótszy niż w przypadku dorosłych”.
- ”Elastyczność jest niezwykle ważna”.
- ”Nawet jeśli dzieci nie potrafią tego wyrazić słowami, kontakt z naturą ma na nie korzystny wpływ”.
- ”Standardowa sekwencja zapewnia bezpieczne ramy, jednocześnie umożliwiając kreatywną adaptację”.

SEKCJA 4: KORZYŚCI DLA GRUPY

Korzyści oparte na badaniach naukowych

Najnowsze badania sugerują, że przebywanie w środowisku naturalnym ma szerokie działanie regenerujące na młodych ludzi. W przeglądzie 30 odpowiednich badań Moll i in. (2022) stwierdzili, że ”kontakt z naturą pomaga przywrócić zasoby poznawcze, społeczne i behawioralne [u dzieci i młodzieży]”.
Z całą pewnością spędzanie czasu na łonie natury oferuje dzieciom ogromne korzyści, szczególnie w zakresie równoważenia skutków intensywnego korzystania z urządzeń cyfrowych. Środowisko naturalne pomaga naładować energię psychiczną, poprawić koncentrację i zmniejszyć niepokój, dzięki czemu dzieciom łatwiej jest się skupić, uczyć i zachować spokój. Czas spędzony na świeżym powietrzu wspomaga również regulację emocjonalną, pomagając dzieciom czuć się bardziej zrelaksowanymi, mniej niespokojnymi i lepiej przygotowanymi do radzenia sobie ze stresem. Doświadczenia związane z bogatą przyrodą zazwyczaj poprawiają również umiejętności społeczne. Podczas zabawy na świeżym powietrzu lub nauki w otoczeniu przyrody dzieci często stają się bardziej chętne do współpracy, empatyczne i zaangażowane w relacje z innymi. Takie warunki sprzyjają kreatywności, pobudzają ciekawość i umożliwiają swobodną zabawę, która jest niezbędna dla zdrowego rozwoju.
Co ważne, natura pomaga przeciwdziałać przeciążeniu sensorycznemu, które często powodują ekrany. Tworzy wolniejsze, bardziej ugruntowane doświadczenie, które pomaga mózgowi zregenerować się po ciągłej stymulacji. To sprawia, że czas spędzany na świeżym powietrzu jest szczególnie cenny dla dzieci, które łatwo ulegają nadmiernej stymulacji lub wykazują oznaki zmęczenia cyfrowego.
Nawet krótkie, regularne przebywanie na świeżym powietrzu – takie jak spacery w parku, czas spędzony w szkolnym ogrodzie lub zabawy w lesie – może przynieść zauważalne pozytywne efekty. Natura nie musi być egzotyczna ani odległa, aby mieć znaczenie.

Korzyści oparte na naszych doświadczeniach

Wybierając grupę dzieci, uznaliśmy, że udział w spacerach może być dla nich bardzo korzystny. Nie tylko ze względu na ich wiek i wrażliwość, ale także inne cechy charakterystyczne dla tej grupy. Życie na wsi, trudności w nauce i obciążenie programem nauczania sugerowały, że oprócz nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych istotne są również inne czynniki społeczne. Biorąc pod uwagę te kwestie, stworzyliśmy bardzo przyjazne, elastyczne, mobilne i zabawowe środowisko, które pozwoliło im na bezpieczną i swobodną eksplorację oraz znaczącą interakcję z naturą. Udział w takim projekcie był dla klasy powodem do dumy, dlatego oprócz poprawy nastroju i zdrowia, wspierał on również pozytywny rozwój postrzegania samego siebie jako klasy. Podsumowując powyższe i doświadczenia z wycieczek, można wyróżnić następujące korzyści:

Korzyści bezpośrednie:

- Pozytywny wpływ spacerów w lesie na fizjologię i psychikę
- Ulga od nadmiernego korzystania z urządzeń cyfrowych i przeciążenia funkcji uwagi
- Doświadczenia manualne, analogowe, sensoryczne i przestrzenne w przeciwieństwie do jednowymiarowego charakteru doświadczeń cyfrowych
- Odprężenie podczas typowego dnia szkolnego
- Odkrywanie nowego miejsca, lasu łatwo dostępnego dla dzieci
- Efekt spójności grupy – niezwykła wspólna aktywność zapewniająca przyjemne doświadczenie grupowe
- Równe traktowanie – ponieważ w programie nie ma dobrych ani złych odpowiedzi, wszyscy uczestnicy czują się równie kompetentni
- Wyjęcie klasy z codziennego życia, w którym często doświadczali problemów związanych z postrzeganiem siebie jako grupy
- Zapewnienie wyjątkowych wrażeń dzieciom z mniej uprzywilejowanych środowisk, które w innym przypadku miałyby trudności z dostępem do takich programów
- Poszerzenie bazy metodologicznej dla nauczycieli
- Wprowadzenie sposobu relaksacji zarówno dla dzieci, jak i nauczycieli

Długoterminowe korzyści

- Wyrobienie nowego nawyku, jakim jest spacerowanie po lesie, na poziomie indywidualnym i klasowym
- Lepsza relacja z naturą dzięki regularności kontaktu
- Oferowanie prawdziwej możliwości rekreacji jako uzupełnienie lub alternatywa dla wirtualnych kontaktów
- Dzieci, jako nieformalni "facylitatorzy kontaktu z naturą", przekazują pomysły rodzinom i znajomym

Korzyści – na podstawie opinii uczestników

Mierząc efekty każdego spaceru na koniec za pomocą ankiet dla uczestników i formularzy opinii ekspertów grupowych, byliśmy w stanie zidentyfikować i obecnie podzielić się korzyściami odczuwanymi przez nasze grupy docelowe.

Eksperci grupowi zgłosili następujące korzyści:

- Bycie poza szkołą, przebywanie na świeżym powietrzu, większa swoboda, nauka nowych rzeczy
- Uczniowie słuchali się nawzajem uważniej podczas dzielenia się swoimi spostrzeżeniami, a także podczas ćwiczeń w parach. Zbudowano zaufanie i wzajemną uwagę
- Uczniowie otworzyli się i łatwiej dzielili się swoimi przemyśleniami niż w szkole
- Wyraźnie widać było odwagę i poczucie wolności
- Dzieci i młodzież poznały nowe miejsce w okolicy wsi; planują tam wrócić.

Uczestnicy (dzieci i młodzież) podsumowali swoje doświadczenia na trzy sposoby:

- Podczas rozmowy refleksyjnej na koniec spaceru
- Oceniając swoje samopoczucie i poziom stresu przed i po spacerze za pomocą krótkiego kwestionariusza nastroju
- Zapisując własnymi słowami, jak się czuli przed i po spacerach
- Te trzy metody ujawniły następujące korzyści:
- Relaks, spokój i spędzenie czasu na świeżym powietrzu sprawiły, że czuli się bardzo dobrze
- Dzieci były zachwycone widokiem zwierząt i odkrywaniem skarbów lasu
- Poleciliby te programy zestresowanym znajomym i krewnym
- Nastolatki w ogóle nie tęskniły za telefonami komórkowymi podczas spaceru – reakcje niewerbalne sugerowały, że nie miały żadnych oporów przed pozostawieniem ich w domu
- Nastolatki tak oceniły swój nastrój: "Jestem w świetnym nastroju", "Dobrze, spokojnie", "Cieszę się, że spędziliśmy ten czas razem i wzięliśmy udział w tym programie", "Było mi dobrze nad jeziorem", "Czuję się szczęśliwy". Dlatego pomimo początkowego oporu, spędzili w lesie bardzo wartościowy i relaksujący czas.
- Średni poziom stresu nastolatków (porównując ich poziom stresu przed spacerem i po nim) spadł z 6,2 do 4,5.



Mimo że wielu członków naszej grupy miało trudności z wyrażeniem słowami swoich wrażeń z wycieczki, nasza ogólna impresja była taka, że było to dla nich niezwykle bogate doświadczenie, za które byli szczególnie wdzięczni. Akceptująca, neutralna, inspirująca i pełna humoru atmosfera, w której wysłuchano wszystkich ich spostrzeżeń i pomysłów, wydawała się sprawiać im taką samą radość, jak dostrzeganie, słyszenie, wąchanie, dotykanie i pełne doświadczanie cudów natury podczas spaceru. Ponadto zapoznali się z niewielkim lasem, do którego mają dostęp, oraz metodą, którą mogą wykorzystać w szkole lub w domu, aby ponownie odkryć to miejsce.

OUTRO

Czytając ten rozdział, być może pojawiły się w tobie inspiracje lub pomysły dotyczące pracy z dziećmi lub wdrożenia praktyki dostępnego lasu w twoich grupach roboczych lub wśród dzieci. Weź ołówek, kartkę papieru i zapisz wszystkie myśli, które przyjdą ci do głowy. Zastanów się przez chwilę nad własnymi wspomnieniami z dzieciństwa i przedstawionymi tutaj historiami lub po prostu skup się na nowych pomysłach i pozwól im płynąć.

Być może po zapisaniu wszystkiego, co przychodzi ci do głowy, wybierz się na spacer na łono natury i pozwól sobie znów stać się dzieckiem – pozwól swojej ciekawości i swobodzie poruszania się poprowadzić cię do odkrywania wszystkiego, co cię otacza. Pomoże ci to znaleźć inspirację, zmienić perspektywę i zaprojektować spacer po lesie dostosowany do potrzeb dzieci. Własną szczegółową sekwencję można zbudować na podstawie dowolnych propozycji z poprzedniego rozdziału; możesz je łączyć według własnego tempa i upodobań.

Mamy nadzieję, że wszystko to zainspiruje Cię do powtórzenia lub odnowienia niektórych z opisanych powyżej działań i do życia z entuzjazmem, szczerością, swobodą i otwartością dzieci, jednocześnie ciesząc się znaczącym doświadczeniem kontaktu z naturą wraz z nimi.







KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: POTWIERDZONE BADANIAMI KORZYŚCI Z KONTAKTU Z NATURĄ DLA DZIECI

KORZYŚCI POZNAWCZE:
- Naładowanie energii umysłowej wyczerpanej przez korzystanie z urządzeń cyfrowych
- Poprawienie koncentracji i zdolności skupienia uwagi
- Zmniejszenie niepokój i poprawia koncentrację
- Wsparcie zdolności uczenia się
- Przeciwdziałanie przeciążeniu sensorycznemu spowodowanemu przez ekrany

KORZYŚCI EMOCJONALNE:
- Poprawa regulacji emocjonalną
- Zmniejszenie poziomu niepokoju i stresu
- spokój i relaks
- Poprawa ogólnego nastroju
- Ulga w zmęczeniu cyfrowym

KORZYŚCI SPOŁECZNE:
- Zwiększenie skłonności do współpracy
- Rozwój empatii i świadomości społecznej
- Zachęta do pozytywnego zaangażowania w relacje z innymi
- Promowanie równego udziału niezależnie od zdolności akademickich
- Wzmocnienie spójność grupy

KORZYŚCI ROZWOJOWE:
- Promowanie kreatywności i ciekawości
- Zapewnienie niezbędne możliwości swobodnej zabawy
- Tworzenie wolniejszego, bardziej ugruntowanego doświadczenia
- Wielozmysłowe zaangażowanie w przeciwieństwie do ”jednowymiarowych” doświadczeń cyfrowych
- Dostępne nawet podczas krótkich, ale regularnych kontaktów z naturą

KARTA 2: OBSERWOWANE EFEKTY SPACERÓW PO LESIE

BEZPOŚREDNIE KORZYŚCI:
- Średni spadek poziomu stresu u nastolatków: 6,2 -> 4,5 po spacerach
- Poprawa nastroju odnotowana we wszystkich grupach uczestników
- Zmniejszona zależność od urządzeń cyfrowych (nastolatki zgłaszały, że nie tęsknią za telefonami)
- Zwiększona świadomość sensoryczna i chęć odkrywania
- Radość z odkrywania ”skarbów” i dzikiej przyrody

POPRAWA SPOŁECZNA (ZGŁOSZONA PRZEZ NAUCZYCIELI):
- ”Uczniowie słuchali się nawzajem uważniej”
- ”Rozwinęła się wzajemna zaufanie i uwaga”
- ”Otworzyli się i łatwiej dzielili się swoimi przemyśleniami niż w szkole”
- ”Wyraźnie widać było wyzwolenie i odwagę”
- Poprawa samooceny klasy i spójności grupy

REFLEKSJE UCZESTNIKÓW:
- ”Jestem w świetnym nastroju”
- ”Dobrze, spokojnie”.
- ”Cieszę się, że spędziliśmy razem czas”
- ”Czuję się szczęśliwy”
- Poleciłbym ”zestresowanym znajomym i krewnym”

DŁUGOTERMINOWY POTENCJAŁ:
- Wyrobienie nowego nawyku spacerów po lesie
- Rozwijanie głębszej relacji z naturą
- Stworzenie prawdziwej alternatywy rekreacyjnej dla aktywności cyfrowych
- Dzieci stają się ”nieformalnymi pośrednikami kontaktu z naturą” dla rodziny
- Rozszerzenie zasobów pedagogicznych dla nauczycieli



CZĘŚĆ B. "ACCESSIBLE FOREST PRACTICE" A OSOBY ZMAGAJĄCE SIĘ Z NADMIERNYM KORZYSTANIEM Z URZĄDZEŃ CYFROWYCH – SAMOTNE MATKI

W tej części przedstawiamy część projektu "Dostępny las" poświęconą grupie samotnych matek znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej oraz matek mieszkających w azylach, które nadmiernie korzystają z urządzeń cyfrowych. Chociaż osoby te są w różnym wieku i pochodzą z różnych środowisk społecznych, mogą odnieść ogromne korzyści z zajęć na łonie natury.

Wiedza i zrozumienie na temat:

- czym należy się kierować podczas pracy z grupami znajdującymi się w trudnej sytuacji
- współpracy z pracownikami socjalnymi i personelem schronisk dla kobiet w celu zachęcenia mieszkanek do udziału
- jak dostosować się do potrzeb matek z małymi dziećmi

Umiejętności w zakresie:

- jasnej i przyjaznej komunikacji
- angażowanie trudno dostępnych uczestników

Postawy:

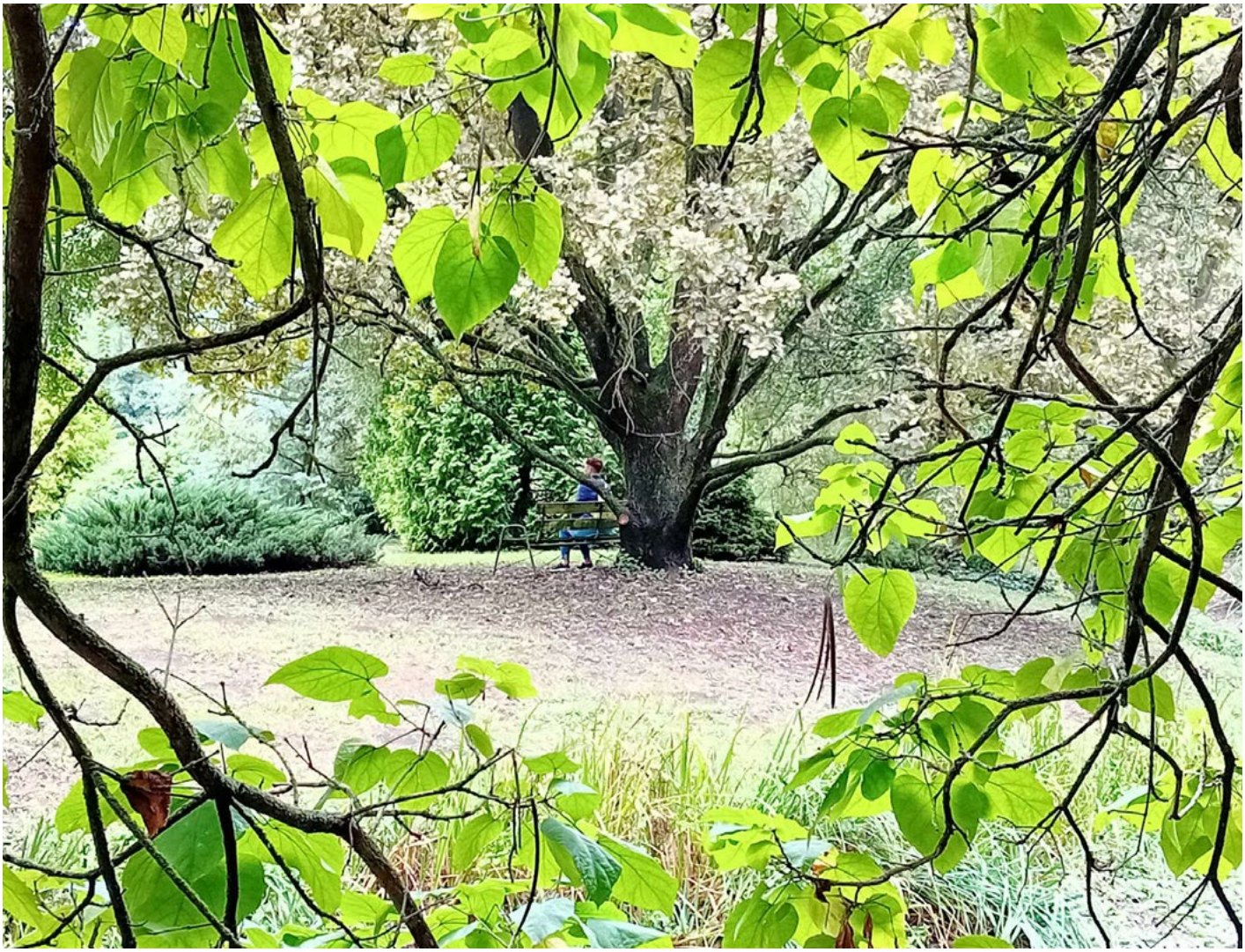
- umiejętność stworzenia bezpiecznej przestrzeni, w której kobiety w trudnej sytuacji życiowej mogą czuć się bezpiecznie i zrelaksować
- elastyczność i cierpliwość w nawiązywaniu kontaktów z matkami znajdującymi się w trudnej sytuacji

Refleksyjne rozważania:

Poświęć chwilę na refleksję nad swoimi celami na tym etapie pracy. Czy koncentrujesz się na poszerzaniu wiedzy, doskonaleniu umiejętności, czy na obu tych aspektach?

Podział czasu:

Poświęć około godziny na zapoznanie się z materiałami i zadaniami.





SEKCJA 1: ZROZUMIENIE GRUPY – MATKI ZNAJDUJĄCE SIĘ W TRUDNEJ SYTUACJI ŻYCIOWEJ

Podczas naszych spacerów pracowaliśmy również z grupami kobiet znajdujących się w niekorzystnej sytuacji ekonomicznej i społecznej, mieszkankami schronisk oraz kobietami doświadczającymi trudności finansowych i społecznych. Kobiety te mieszkają w tymczasowych domach opieki prowadzonych przez organizacje charytatywne, a spacery były dla nich oferowane jako dobrowolna forma spędzania wolnego czasu. Trzy grupy składały się z matek małych dzieci oraz mieszkanek tymczasowych domów opieki dla rodzin.
Kobiety te borykają się z różnymi poważnymi wyzwaniami i trudnościami życiowymi, takimi jak bezdomność, presja finansowa, przemoc w związkach, złożone niekorzystne warunki ekonomiczne i społeczne, wynikające z pochodzenia etnicznego (mniejszość romska). Ponadto większość z nich nie ma wsparcia rodziny ani partnera. Niektóre mieszkają również w najbardziej nieuprzywilejowanych gospodarczo obszarach wiejskich Węgier. Grupa ta charakteryzuje się również nadmiernym korzystaniem z urządzeń cyfrowych – czas spędzany przed ekranem wynosi od 1,5 do 15 godzin dziennie, średnio 6 godzin dziennie. Najczęściej korzystają z telefonów komórkowych i telewizji, które stanowią dla nich źródło relaksu i możliwość utrzymania kontaktów z rodziną i przyjaciółmi. Podczas spacerów uczestniczkom towarzyszyli i wspierali je opiekunowie.

Kluczowe kwestie

- **Wrażliwość:** Kobiety te należą do wrażliwej grupy społecznej – pochodzą ze środowisk marginalizowanych społecznie, finansowo i etnicznie oraz mieszkają na słabo rozwiniętych obszarach wiejskich. Wyzwaniom tym często towarzyszą przemoc w związkach i brak wsparcia ze strony rodziny; kobiety wykonują niskopłatne prace i mają jedynie podstawowe wykształcenie. Prawie wszystkie palą papierosy, a przerwy na papierosa są często jedyną chwilą w ciągu dnia, którą mogą poświęcić wyłącznie sobie. Ponadto, będąc matkami małych dzieci i niemowląt, które nie mają prawie żadnego wsparcia rodzinnego, mają bardzo mało czasu na dbanie o siebie, a idea spędzania czasu samotnie na rekreacji jest im obca. Ich opiekunowie opisują je jako grupę bardzo wrażliwą, osoby, których codzienna rzeczywistość nie pozwala na powolne spacery na łonie natury. Kobiety te żyją między obowiązkami związanymi z opieką nad dziećmi, obowiązkami domowymi, a najłatwiejszym – a może i jedynym – sposobem dotarcia do nich jest kontakt poprzez pracowników socjalnych. Dlatego ważne jest, aby pracownicy ci nabyli umiejętności niezbędne do prowadzenia spacerów i oferowania tej grupie zajęć rekreacyjnych na łonie natury.
- **Budowanie więzi w grupie:** Bezpieczeństwo

jest kluczową kwestią dla tych kobiet, a przynależność do grupy rówieśniczej oznacza dla nich bezpieczne środowisko. Zapewnienie zajęć grupowych, w tym gier budujących zaufanie, może być zatem dla nich bardzo skuteczne i znacznie mniej ryzykowne niż samotny czas spędzony na łonie natury.

- **Pomocni pracownicy socjalni:** Kobiety, które dorastały w trudnych warunkach, bez wsparcia rodziny, bardzo cenią sobie zaufanych dorosłych. Budowanie zaufania może potrwać dłużej, ale gdy już zostanie nawiązane, może być kluczem do współpracy z tymi kobietami. Dlatego zalecamy kontakt z kobietami z grup szczególnie wrażliwych za pośrednictwem zaufanych pracowników socjalnych i upewnienie się, że rozumieją one, jakie korzyści przyniosą im spacery po lesie.

Przeszkody w kontakcie z naturą

- **Brak poczucia bezpieczeństwa w naturze:** Mieszkanki schronisk dla kobiet spędzają większość czasu w środowisku miejskim i mają niewiele okazji, aby wyjść na zewnątrz i odwiedzić miejsca naturalne. Kobiety mieszkające na obszarach wiejskich również spędzają większość czasu w pomieszczeniach lub we wsi i rzadko przebywają na łonie natury. Dlatego też ich poczucie bezpieczeństwa jest związane z obszarami zamieszkałymi. Środowisko zewnętrzne, nawet miejskie parki, może wywoływać u nich poczucie niepewności.
- **Poczucie winy z powodu czasu poświęconego na dbanie o siebie bez dzieci:** samotne matki w sytuacji wrażliwej tworzą nierozerwalną całość ze swoimi małymi dziećmi. Większość uczestniczek, które były matkami, czuła się niekomfortowo z dala od swoich dzieci i początkowo trudno im było się zrelaksować. Zaleca się nawiązanie kontaktu z nimi za pośrednictwem zaufanych opiekunów i wyjaśnienie, że trochę czasu spędzonego sam na sam i na łonie natury pomoże im poczuć się mniej zmęczonymi i być bardziej cierpliwymi wobec swoich dzieci.
- **Tryb przetrwania:** Jak przypomniały nam pracownice socjalne, grupy społecznie wrażliwe borykają się z codzienną walką o przetrwanie. Dorastanie w środowisku pozbawionym wsparcia i doświadczanie wykluczenia ze społeczeństwa, a także przemoc domowa sprawiają, że kobiety te nieustannie znajdują się w takim trybie. Idea, że natura może być źródłem dobrego samopoczucia, że mogą spacerować bez celu po lesie lub siedzieć i patrzeć na drzewa, jest dla nich nowa i czasami przerażająca. Relaks to dla nich nieznane terytorium. Spotkanie z zaufaną grupą innych mam może być dla nich przekonującym powodem do udziału w programie.



Zaproszenie do empatii:

Jak to jest być samotną mamą z grupy szczególnie wrażliwej?

Wyobraź sobie, że dorastasz w rodzinie, w której uznanie, pozytywne wiadomości i wsparcie są rzadkością. Nie masz osobistego doświadczenia tego, co oznacza wspierająca rodzina. Dorastasz, słysząc, że jesteś "tylko dziewczynką" i "tylko kobietą", w kulturze, w której kobiety mają bardzo małe szanse na ukończenie szkoły podstawowej, dalszą naukę lub karierę zawodową, i nawet nie zastanawiasz się, po co żyjesz i co cię inspiruje. Celem twojego życia jest zostać dobrą żoną i matką i starasz się sprostać tym oczekiwaniom. Twoim największym marzeniem jest życie w względnym dostatku, posiadanie domu z mężczyzną i dziećmi.

Przemoc domowa, zwłaszcza wobec kobiet, jest niewypowiedzianą codziennością, zarówno w formie przemocy słownej, jak i fizycznej. Wyobraź sobie, że urodziłaś dziecko i zostałaś matką, ciągle doświadczając poważnej przemocy domowej i nie mając nikogo ani niczego, co mogłoby cię ochronić. Twoja mama przeszła przez to samo, twoje starsze siostry borykają się z podobnymi trudnościami, a wszyscy w twojej społeczności traktują przemoc fizyczną jako normę społeczną. Nie miałaś żadnych pozytywnych wzorców rodzicielskich, ale starasz się kochać swoje dziecko najlepiej, jak potrafisz. Nauczyłaś się nie ufać nikomu, a najbliżsi krewni nie są w stanie zapewnić ci wsparcia ani schronienia. Powiedziano ci, że jeśli urząd pomocy społecznej dowie się o twojej sytuacji, może odebrać ci dzieci. Jedyną możliwością ucieczki od tych presji jest przeniesienie się do schroniska dla matek w trudnej sytuacji, jednak możesz tam pozostać tylko przez rok, a nawet po podjęciu decyzji i znalezieniu osoby, która pomoże ci złożyć wniosek, czeka cię długa lista oczekujących. Wiesz, że po upływie roku możesz znaleźć się w tej samej sytuacji, z powrotem z agresywnym partnerem, który jest teraz jeszcze bardziej wściekły na ciebie, i z małymi dziećmi, które potrzebują cię każdego dnia, a ty nie jesteś w stanie zapewnić sobie i dzieciom utrzymania.

Mimo to przeprowadzka do domu opieki jest jedyną opcją, która może dać ci wytchnienie od codziennej przemocy, jedyną nadzieją na lepsze życie. Wprowadzasz się i spotykasz tam inne kobiety o podobnym losie. Natychmiast tworzycie ochronną społeczność i uczysz się ufać pracownikom. Znajdują dla ciebie odpowiednią pracę, która nie wymaga żadnych umiejętności ani kompetencji, polegającą na wykonywaniu powtarzalnych zadań, ale przynajmniej nie musisz o niczym myśleć, a skromny miesięczny dochód jest zapewniony. Twoja praca pozostawia ci tylko kilka godzin dziennie na przebywanie z dziećmi. Dni i tygodnie spędzasz na dojazdach do pracy i z powrotem do domu, dzieląc czas między obowiązki matki i zmianami w pracy. Dbanie o siebie jest dla ciebie nieznanym terytorium; ogranicza się do przerw na papierosa w trakcie zmiany, kiedy możesz porozmawiać z współpracownikami. Każdy weekend spędzasz z dzieckiem i wolisz nie myśleć o przyszłości. Cenisz przyjaźnie z innymi matkami, czujesz się związana i bezpieczna z innymi kobietami w schronisku. Tymczasowo stają się one twoją rodziną. W ciągu dnia, kiedy nie jesteś z nimi, używasz smartfona, aby czuć się blisko osób, które są dla ciebie bezpieczną przystanią. W wolnym czasie przeglądasz media społecznościowe lub rozmawiasz online z przyjaciółmi lub członkami rodziny. Pracujesz sumiennie, ale nie jesteś w stanie pokryć kosztów utrzymania i odłożyć wystarczającej ilości pieniędzy, aby w ciągu roku pozwolić sobie na własny czynsz.

Masz mało wolnego czasu i nie masz czasu na dbanie o siebie. Nie masz kontaktu z naturą i nie interesuje Cię ona. Nigdy nie odważyłabyś się sama spacerować po lesie ani siedzieć w ciszy w parku otoczonym drzewami.

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: ZROZUMIENIE MATEK W TRUDNEJ SYTUACJI ŻYCIOWEJ

PROFIL I KONTEKST

- Mieszkanki w tymczasowych ośrodkach opieki prowadzonych przez organizacje charytatywne.
- Doświadczenie z bezdomności, trudności finansowych, przemocy domowej i toksycznych związków
- Częste pochodzenie z obszarów znajdujących się w niekorzystnej sytuacji ekonomicznej i należą do różnych mniejszości
- Brak wsparcia ze strony rodziny lub partnera
- Intensywne korzystanie z urządzeń cyfrowych (średnio 6 godzin dziennie), głównie telefonów i telewizji
- Podstawowe wykształcenie i zatrudnienie zazwyczaj w niskopłatnych zawodach
- Ograniczony czas na dbanie o siebie lub brak świadomości tego pojęcia (palenie papierosów często stanowi jedyną formę spędzania czasu tylko dla siebie)

BARIERY W KONTAKCIE Z NATURĄ

- Ograniczone doświadczenie w środowisku naturalnym; większy komfort w pomieszczeniach
- Postrzeganie obszarów naturalnych jako potencjalnie niebezpiecznych
- Poczucie winy z powodu poświęcania mniej czasu dzieciom
- Mentalność "trybu przetrwania", priorytetyzacja natychmiastowych potrzeb
- Nieznajomość koncepcji relaksu
- Mogą pochodzić ze środowisk, w którym autonomia kobiet jest ograniczona
- Ograniczony kontakt z pozytywnymi wzorcami dbania o siebie

KARTA 2: SKUTECZNE STRATEGIE ANGAŻOWANIA

BUDOWANIE ZAUFANIA I BEZPIECZEŃSTWA

- Współpraca z zaufanymi pracownikami socjalnymi, którzy nawiązali już z nimi relacje
- Skupienie się na działaniach grupowych, które promują bezpieczeństwo i ochronę
- Wprowadź ćwiczenia budujące zaufanie przed indywidualnymi zajęciami na świeżym powietrzu
- Pamiętaj, że budowanie zaufania może potrwać dłużej, ale jest niezbędne
- Zacznij od kontrolowanych, łatwo dostępnych obszarów naturalnych
- Zapewnij jasną strukturę i od samego początku wyjaśnij cel



PRZEŁAMYWANIE BARIER PSYCHOLOGICZNYCH

- Przedstaw czas spędzany na łonie natury jako sposób na poprawę umiejętności wychowawczych
- Wyjaśnij, w jaki sposób dbanie o siebie prowadzi do większej cierpliwości wobec dzieci
- Zacznij od krótkich sesji i stopniowo wydłużaj czas trwania
- Podkreślaj znaczenie wsparcia rówieśników i więzi społecznych
- Włącz znane elementy społeczne
- Uznaj i potwierdź obawy związane z pozostawieniem dzieci na chwilę
- Pokaż, że aktywność na świeżym powietrzu ma praktyczne korzyści, które mogą zrozumieć

PERSPEKTYWA EMPATII

Pamiętaj, że te kobiety mogły doświadczyć:

- Dorastanie bez pozytywnego wsparcia
- Ograniczonych możliwości ze względu na płeć
- Normalizacji przemocy domowej
- Rodzicielstwa bez pozytywnych wzorców do naśladowania
- Strachu przed władzą i służbami
- Ciągłej niepewność co do warunków mieszkaniowych
- Całkowitego braku praktyk związanych z samoopieką

SEKCJA 2: KOMPETENCJE SPECJALISTY “AFP”

INTRO

Pracując z grupami znajdującymi się w trudnej sytuacji, musimy naprawdę skupić się na jakości relacji, jakie nawiązujemy z ludźmi, stawiając empatię i współczucie na pierwszym miejscu. Bądźcie otwarci na uczestników. Nawiążcie przyjazne relacje pomimo wszelkich przeciwności. Bądźcie obecni całym sobą. Przede wszystkim bądźcie przyjaźni, a dopiero potem wykorzystujcie swoją wiedzę i umiejętności zawodowe. Należy jednak pamiętać, że utrzymywanie granic osobistych i bycie przyjaznym idą w parze. W tej sekcji przyjrzymy się najważniejszym kompetencjom specjalisty w zakresie Accessible Forest prowadzących grupy kobiet i matek znajdujących się w trudnej sytuacji.

Zanim przejdziemy dalej, przeczytaj ”Zaproszenie do empatii: jak może czuć się samotna matka z grupy szczególnie wrażliwej?” w poprzedniej sekcji. Poświęć kilka minut na zastanowienie się, jak czułbyś się, pracując z taką grupą.

- Jakie cechy musiałbyś nabyć?
- Co sprawiłoby, że czułbyś się pewnie, wykonując tę pracę?
- Jakie są Twoim zdaniem główne punkty, które musiałbyś opanować?

Przeczytaj poniższą osobistą historię Ági, członkini zespołu Accessible Forest, która dzieli się swoimi refleksjami na temat pracy z matkami z różnych środowisk społecznych.





ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE (”JA”) (PÓŁNOCNY KWADRANT)

Świadomość emocjonalna jest kluczową cechą podczas pracy z grupami szczególnie wrażliwymi, zwłaszcza z kobietami. Dorośli, którym brakuje podstawowego poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego i fizycznego, mogą być na początku bardzo trudni w kontakcie, sprawiać wrażenie zdystansowanych i obojętnych. Zanim zaprosisz ich do udziału w zajęciach na łonie natury, musisz nawiązać z nimi autentyczną relację i sprawić, by poczuli, że mogą Ci zaufać. Nie bierz obojętności i oporu uczestników do siebie, postrzegaj je jako oznaki uzasadnionych mechanizmów obronnych wyuczonych przez całe życie. Przyjazne podejście w bardzo praktyczny sposób jest dobrym początkiem nawiązania kontaktu, zwłaszcza gdy towarzyszy mu otwarty, nieoceniający, uspokajający ton głosu i szczere zainteresowanie aktualnym stanem i samopoczuciem uczestników spaceru.

- **Kluczowe kompetencje obejmują:**
- **Świadomość emocjonalną**
- **Tworzenie przestrzeni**
- **Brak osądzania**



OSOBISTE DOŚWIADCZENIA (KWADRANT POŁUDNIOWY)

Używanie wyszukanego języka i dzielenie się abstrakcyjnymi teoriami nie zaangażuje uczestników, których głównym kontaktem ze światem zewnętrznym nie jest poznanie, ale raczej emocje i doznania sensoryczne. Zamiast tego stosuj proste wyrażenia, używaj języka ”ja” i dziel się anegdotami, aby przybliżyć tematy uczestnikom. Szukając symboli werbalnych, z którymi matki mogłyby się utożsamić, wprowadziliśmy pojęcie ”spacer lisa” (sposób cichego poruszania się po lesie), tak jakby ”w końcu udało ci się usypiać dziecko i nie chcesz go obudzić”. Akceptuj emocje i uczucia uczestników i okazuj im swoje – zainteresowanie, entuzjazm i otwartość. Mów prostym językiem i zamiast teoretycznych wyjaśnień używaj krótkich osobistych historii. Skup się na uczestnikach, pozostań z nimi w kontakcie i wykonuj zadania razem z nimi.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- **Prosta mowa, krótkie zdania, ale nie pozbawione emocji**
- **Małe sztuczki angażujące uczestników**
- **Zaufanie do procesu**

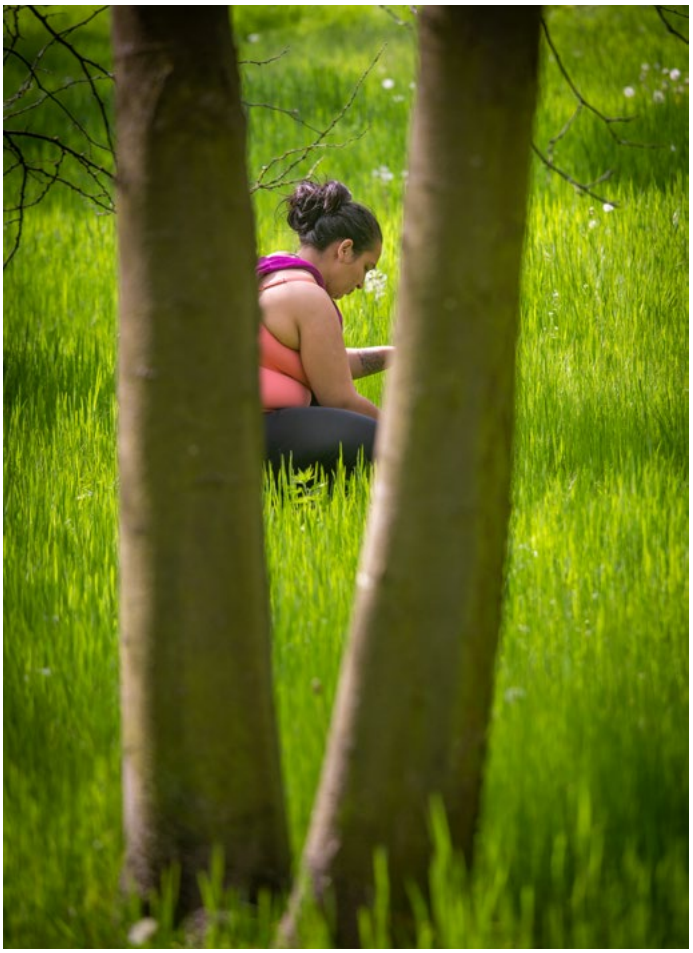


KONTAKT Z NATURĄ (KWADRANT ZACHODNI)

Ciekawość to dziecięca energia. Najlepszym sposobem na rozbudzenie ciekawości uczestników wobec natury jest zachowanie własnej ciekawości. Ciekawość można podsycać, dając się oczarować wszelkim przejawom piękna natury, otwierając zmysły, czując wiatr, wdychając zapachy, dotykając kory drzew i poruszając się z impetem. Wciel się w rolę przewodnika i ciesz się jednocześnie przebywaniem na świeżym powietrzu. Pokaż innym swój entuzjazm i pozwól im również działać z ciekawością. Kiedy dajesz się oczarować naturze, neurony lustrzane zaczynają działać i budzą dziecięcą naturę wszystkich wokół ciebie. Zadawaj pytania z ciekawością, porzucając głęboko zakorzenione i czasem budzące wątpliwości założenia dotyczące tego, dlaczego uczestnicy zachowują się w taki sposób. Kiedy widzisz, że uczestnicy trzymają się razem podczas czasu spędzanego w pojedynkę, zapytaj z ciekawością, dlaczego tak się stało. Bądź świadomy potencjalnych zagrożeń na szlaku i dbaj o bezpieczeństwo uczestników, zwłaszcza matek, które podczas spaceru mogą nosić dzieci.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- **Miłość do natury**
- **Znajomość szczegółów spaceru / lokalizacji szlaku**
- **Świadomość, że to ty zapewniasz proces, ale to las sprawia, że dzieje się cud**





GRUPA (KWADRANT WSCHODNI)

Empatia to zdolność do odczuwania i rozumienia innych osób. Aby praktykować empatię, musisz naprawdę przestać skupiać się na sobie i swoim planowanym sposobie prowadzenia zajęć, a zamiast tego naprawdę słuchać i skupiać się na osobach z grupy. Kiedy poczują, że są akceptowane takimi, jakimi są, poczują się bezpieczniej i otworzą się na twoje propozycje. Bądź otwarty na perspektywy i punkty widzenia odmienne od twoich – perspektywy te wynikają z bardzo różnych realiów i okoliczności życiowych. Praca z osobami, które doświadczyły traumatycznych przeżyć, wymaga facylitacji uwzględniającej traumę. Obejmuje to świadomość wysokiego poziomu potrzeby bezpieczeństwa, unikanie sytuacji, w których uczestnicy mogą czuć się zagrożeni, oraz nie naleganie, aby spędzali czas samotnie na łonie natury.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- **Uwzględnienie specyfiki kulturowej uczestników**
- **Świadomość wcześniejszych doświadczeń grupy związanych z naturą, zwłaszcza w zakresie potencjalnych zagrożeń**
- **Świadomość traumy**





W tej sekcji opisano dwa trzygodzinne spacery z trzema grupami kobiet w trudnej sytuacji życiowej w dwóch miejscach: miejskim parku leśnym na obrzeżach Budapesztu oraz ogrodzie botanicznym w północno-wschodniej części kraju. W miejskim lesie przeprowadziliśmy spacer o długości około 1,6 kilometra, podczas którego zwiedziliśmy większość terenu, wśród stosunkowo młodych drzew miejskich. Park jest jak rzadki skarb, cicha okolica, która stanowi oazę spokoju w środku miasta, przyjazną biegaczom, spacerowiczom z psami i rodzinom.

Ogród botaniczny zajmuje powierzchnię trzech hektarów i znajduje się w nim piękne drzewa i krzewy ozdobne, rośliny zimozielone, byliny, rośliny wodne i okrywowe, a także jezioro z małą wyspą pośrodku, na którą można dostać się drewnianym mostkiem.

Uczestniczkami były kobiety, głównie młode matki, w większości samotne. Część z nich była bezrobotna, a część mieszkała w państwowym domu opieki, tymczasowym schronienisku dla matek i rodzin z trudnych środowisk, borykających się z różnego rodzaju problemami życiowymi, w tym trudnościami społecznymi i finansowymi. Kobietom towarzyszyli eksperci, głównie pracownicy socjalni z domów opieki i organizacji charytatywnych. Było też kilka niemowląt noszonych przez swoje mamy. Na spacer po mieście grupa przybyła z opóźnieniem, ponieważ niektóre matki nie mogły zostawić chorych dzieci i musiały odwołać swój udział. W przypadku spaceru po okolicy uczestniczki przyjechały wraz z pracownikami socjalnymi samochodami.

Aby przygotować się do spacerów, przewodnicy bardzo potrzebowali wsparcia ekspertów pracujących z grupami docelowymi. Kobiety te charakteryzują się niskim poziomem zaufania i bez pomocy zaufanych pracowników raczej nie wzięłyby udziału w spacerach. Pracownicy socjalni pomogli również w poinformowaniu ich o programie: promowali spacer na tablicy ogłoszeń w domu opieki, opisując go jako czas poświęcony na dobrowolną samoopiekę, wyjaśnili im korzyści płynące z udziału w spacerze i zawieźli je na miejsce. Ich stała obecność zapewniła kobietom poczucie bezpieczeństwa w nowej sytuacji. Przekazaliście również prowadzącym podstawowe informacje na temat wieku, sytuacji rodzinnej i ogólnych cech charakterystycznych uczestniczek. Po przybyciu na miejsce, przed spacerem, uczestniczki wypełniły pisemną ankietę dotyczącą ich aktualnego nastroju, a także zapytano je o typowe nawyki związane z korzystaniem z urządzeń cyfrowych. Przewodnicy przygotowali proste przekąski, gorącą herbatę, wodę i kubki, wodoodporne poduszki do siedzenia oraz dzwonki wietrzne sygnalizujące koniec czasu spędzonego w samotności i powrót do grupy.



Kobiety, które rzadko brały udział w jakichkolwiek zajęciach poza swoim codziennym otoczeniem, były początkowo nieśmiałe, ale zaskakująco szybko stały się otwarte i chętne do udziału w zajęciach. Dzięki temu mogły się wyciszyć, wsłuchać w siebie, zwolnić tempo i dostroić do atmosfery lasu, poczuć się swobodnie w ciszy, dotknąć roślin i doświadczyć natury wszystkimi zmysłami. Podczas ćwiczenia ”otwierania zmysłów” mogły zapomnieć o codziennych troskach, a podczas pikniku doświadczyły gościnnego traktowania – były dobrze nakarmione i serdecznie przyjęte – co wydawało się być dla nich rzadką przyjemnością. Ponieważ ich życie jest trudne i wiąże się z ogromną odpowiedzialnością jako matek i żywicielek rodzin, a możliwości na relaks i regenerację są niewielkie lub żadne, powolny spacer po lesie naprawdę pomógł im się zrelaksować. Ciekawą kwestią było palenie tytoniu. Uczestniczki paliły zaraz po przyjeździe samochodem, a także po zakończeniu spaceru i opuszczeniu ogrodu. Ostatecznie nie stanowiło to przeszkody, ponieważ nie paliły podczas programu, jednak w kontekście naszych zajęć na łonie natury wydawało się to nieco nie na miejscu.



Pytania do Ciebie jako przewodnika przygotowującego zajęcia dla grup wrażliwych:

- Jak przełamałbyś pierwsze lody z dorosłymi, którzy wykazują oznaki niepewności i niskiego poziomu zaufania?
- Jak przygotowałbyś się do poprowadzenia grupy wrażliwej – osób o wysokim zapotrzebowaniu na bezpieczeństwo – aby doświadczyły one istotnych zajęć związanych z kontaktem z naturą w swojej strefie komfortu?
- Jakie alternatywne propozycje możesz zaproponować uczestniczkom, które nie chcą rozstać się ze sobą i wyjść samotnie

FAZY SPACERU

Oto lista zajęć, które przeprowadziliśmy z grupami kobiet w trudnej sytuacji życiowej w ciągu rocznego cyklu programu.

Faza połączenia (wprowadzenie, połączenie sensoryczne, zwolnienie tempa)

Zajęcia integracyjne zostały dostosowane do specjalnej grupy docelowej poprzez zaprojektowanie serii ćwiczeń fizycznych mających na celu zmniejszenie stresu. Przewodnicy przedstawili spacer i wyjaśnili kobietom, czego mogą się spodziewać. Powiedzieliśmy im, że będziemy spacerować powoli i cieszyć się lasem, wykonując czynności, które pomogą nam nawiązać kontakt z naturą. Przekazaliśmy informacje dotyczące bezpieczeństwa, na przykład o zwierzętach, które możemy spotkać w lesie. Podczas pierwszych zaproszeń pozostawaliśmy w miejscu, spacerując powoli i zatrzymując się na czas wykonywania ćwiczeń. Użyliśmy bardzo prostych zaproszeń i prostego języka. Zauważyliśmy na początku, że uczestniczki były skrępowane, więc byliśmy wyjątkowo cierpliwi i delikatni. Wydawały się chętne do zachowywania się w sposób, który spełniłby nasze oczekiwania, jednak pod koniec spaceru udało im się pozbyć tych obaw i cieszyć się doświadczeniem.





”Wraz z opiekunami dotarli do wejścia, gdzie spotkali przewodników. Był jasny, słoneczny wiosenny dzień, a drzewa były w pełnym rozkwicie. Kwitły bzy, sygnalizując zbliżający się Dzień Matki. Na początku uczestnicy wydawali się oporni i nieco skrępowani, ale powoli włączyli się w proponowane zajęcia”. [Świadectwo przewodnika grupy]



Wzięcie przedmiotu naturalnego – poproście uczestników, aby znaleźli w pobliżu przedmiot naturalny – gałązkę, szyszkę, kamień. Niech staną w kręgu, trzymając swoje przedmioty, i poproście ich, aby połączyli się z nimi wszystkimi zmysłami. Obserwując przedmiot, niech każdy z uczestników powie, co w danej chwili przeszkadza mu najbardziej. Następnie niech odłożą przedmioty wraz z tym, co im przeszkadza, i zostawią je za sobą.

Wywoływanie deszczu – jest to zaproszenie dla grupy do naśladowania odgłosów deszczu. Polega to na rozciąganiu, napinaniu i rozluźnianiu mięśni oraz wydawaniu odgłosów deszczu poprzez delikatne stukanie w swoje ciała.

Sięgnięcie wysoko w niebo – Zaproście grupę do ćwiczenia rozciągającego, aby strząsnąć kurz z drogi i dotrzeć do lasu. Wzmacniamy kręgosłup, unosząc ręce do góry, naprawdę się rozciągając, sięgając wysoko w niebo, a następnie opuszczając ręce, potrząsając ciałem i odprężając się. Należy to powtórzyć kilka razy, starając się sięgnąć jak najwyżej. Następnie, nadal stojąc, pochylcie się i kilka razy wymachujcie rękami w prawo i w lewo.

Napięcie i rozluźnienie – Poproś grupę, aby napięła mięśnie rąk i ramion, zaciskając mocno pięści, utrzymała je w tej pozycji i zacisnęła tak mocno, jak tylko potrafi... a następnie, rozluźniła . Powtórzcie ruch, zaciskając i napinając. A potem jeszcze raz.

Stukanie ciała – świetnym sposobem na rozładowanie napięcia jest przesuwanie pięściami po całym ciele, delikatnie stukając różne części ciała, od ramion, nóg, klatki piersiowej, ramion, pleców i głowy.

Oddech armatni – skuteczny sposób na rozładowanie stresu poprzez wzięcie głębokiego oddechu, wstrzymanie go, a następnie odetchnięcia z siłą wystrzału armatniego. Powtórz kilka razy.

Gra w ciszę – poproś grupę, aby zamknęła oczy i wsłuchała się w dźwięki dzwonków wiatrowych. Poruszaj dzwonkami i poproś uczestników, aby mieli zamknięte oczy, dopóki nie przestaną słyszeć dźwięku.

Uwagi dotyczące zimy: zadbaj o to, aby uczestnicy byli ciepło ubrani, poinformuj ich z wyprzedzeniem, aby założyli wystarczającą ilość warstw odzieży, i zapewnij im dodatkową gorącą herbatę na początek ćwiczeń.

Wiosna: Wykorzystaj śpiew ptaków, zaproponuj różne ćwiczenia słuchowe.

Uwagi dotyczące lata: Zaplanuj przerwy w aktywności w zacienionych miejscach, upewnij się, że uczestnicy mają ze sobą środek odstraszający kleszcze i dużo wody. W razie potrzeby zapewnij dodatkowe zapasy wody.

Uwagi dotyczące jesieni: W deszczową pogodę poinformuj uczestników, aby zabrali ze sobą wodoodporne ubrania lub parasole. Wykorzystaj jesienne kolory, zaproś uczestników do ćwiczeń, które pozwolą im je kontemplować.



Faza utwierdzenia kontaktu z naturą (głębsza eksploracja zmysłowa)

Drugi etap był spokojniejszą częścią spacerów, ponieważ kobiety były bardzo otwarte na piękno i inne walory sensoryczne parku. Chętnie odkrywały nowe rzeczy, chociaż zamknięcie oczu i dotykanie różnych tekstur nie zawsze było dla nich łatwe. Miały na sobie czyste ubrania, stroje sportowe ale ładne, a niektóre z nich miały sztuczne rzęsy i pomalowane paznokcie. Podczas większości spacerów uczestniczki rozmawiały na początku, potrzebowały czasu, aby dostroić się do cichej wędrówki. Na skrzyżowaniu leśnych ścieżek wprowadzono ćwiczenie pobudzające zmysły, podczas którego uczestniczki mogły usiąść na matach i poczuć się komfortowo. Eksperci grupy uznali to ćwiczenie za jeden z najważniejszych punktów spaceru grupy matek. Przynajmniej przez te kilka minut uważnej obserwacji, słuchając dźwięków i wrażeń zmysłowych lasu, kobiety mogły wyraźnie oderwać się od codziennych zmagań. Następnie zostały zaproszone do cichego spaceru w parach, który bardzo im się podobał.

”Podczas lisiego spaceru jeden z przewodników powiedział, że to jak ciche wychodzenie z sypialni, gdy dziecko w końcu zasnęło.Kobiety zaczęły chichotać i lody stopniały. Wszystkie bardzo zaangażowały się w ćwiczenie pobudzające zmysły i cieszyły się spacerem zaufania, prowadząc się nawzajem w parach z zasłoniętymi oczami przez kilkaset metrów”. [Relacja członka zespołu]

Chodź jak lis – Podczas powolnego przemieszczania się grupa została poproszona o zatrzymanie się na chwilę w wyznaczonym miejscu i wsłuchanie się w wszelkie dźwięki, które słyszycie. Jednym z najbardziej oczywistych dźwięków dla osób chodzących jest odgłos ich kroków. W tym momencie wprowadziliśmy lisi spacer, cichy sposób poruszania się, który pozwala nam otworzyć zmysły, używając stóp jako oczu. Aby to zrobić, należy ostrożnie dotknąć ziemi zewnętrzną częścią stopy, a następnie przetoczyć stopę w bok, aż zarówno zewnętrzna, jak i wewnętrzna część stopy dotkną podłoża. Podczas chodzenia stopy są ustawione w jednej linii, co zapewnia optymalną równowagę. Tworzy to smukły, cichy i elastyczny styl chodzenia, który najlepiej praktykować boso. Grupa szła w ten sposób przez kilka metrów, aby dotrzeć do pierwszego miejsca siedzącego.

Eksploracja sensoryczna – ćwiczenie to sprawdza się dobrze po zwolnieniu tempa, krótkim spacerze i dostrojeniu do lasu. Jego celem jest otwarcie zmysłów, aby postrzegać las za pomocą systemu sensorycznego. Poproś uczestników, aby znaleźli wygodną i bezpieczną pozycję siedzącą, rozejrzeli się wokół siebie, a następnie, jeśli czują się komfortowo, zamknęli oczy. Poprowadź uczestników przez serię bodźców sensorycznych z zamkniętymi oczami, angażując ich słuch, dotyk, poczucie ciepła, węch, a nawet smak.

Poproś ich, aby powoli otworzyli oczy i ponownie skupili uwagę, a następnie wstali i poruszali się , szukając czegoś, co lubią wąchać lub smakować, czegoś, co mogą zabrać ze sobą. Poproś uczestników, aby wrócili do kręgu i przekazali sobie nawzajem rzeczy, które sprawiły im przyjemność. Ćwiczenie to można również wykonać w parach.

Spacer zaufania – poproś pary z poprzedniego ćwiczenia, aby pozostały razem, i rozdaj grupie opaski na oczy. Następnie poproś wszystkie





kobiety, aby połączyły się w pary i spacerowały powoli i w ciszy, jedna osoba prowadząc drugą, która ma zasłonięte oczy lub zamknięte oczy. Jest to powolny, cichy spacer, podczas którego osoba prowadząca musi być bardzo ostrożna. Wskaż moment, w którym pary zamieniają się rolami, i podążaj za nimi podczas spaceru. Możesz poprowadzić spacer, podczas gdy inna osoba pozostanie z tyłu, upewniając się, że wszyscy idą właściwą drogą i zachowują ciszę.

Uwagi dotyczące zimy: Przygotuj ciepłe koce dla wszystkich uczestników zabawy sensorycznej. Jeśli siedzenie jest zbyt zimne, możesz poprowadzić tę aktywność na stojąco. Poproś uczestników, aby zastanowili się nad cudami odpoczynku natury zimą.

Wiosna: Zwróć uwagę uczestników na odgłosy ptaków, owadów i pszczół.

Uwagi dotyczące lata: Jeśli to możliwe, wybierz miejsce z jeziorem, rzeką lub stawem i włącz do spaceru środowisko słodkowodne.

Uwagi dotyczące jesieni: W deszczową pogodę poinformuj uczestników, aby zabrali ze sobą wodoodporne ubrania lub parasole. Wykorzystaj jesienne kolory i zaproponuj uczestnikom zajęcia, które pomogą im je kontemplować.

Faza czasu dla siebie

Aby rozgrzać się przed czasem spędzonym w samotności, wprowadziliśmy aktywność, w ramach której uczestnicy wyszli na zewnątrz, aby znaleźć naturalny przedmiot symbolizujący ich siłę. Nasza grupa kobiet znalazła piękne symbole, głównie kwiaty i liście, które reprezentowały ich dzieci – osoby, które były dla nich najważniejsze, utrzymywały je na właściwej drodze życia i dodawały im siły. Podczas sugerowanego czasu spędzanego w samotności podczas jednego ze spacerów odkryliśmy, że uczestniczki nie wychodziły same, tylko gromadziły się razem, spacerując ramię w ramię i podziwiając kwitnące krzewy bzu. Wspólnota i jej poczucie były dla nich tak ważne, że bez słowa i bez odmowy udziału trzymały się razem, zbierając kwiaty i ciesząc się spacerem.

Po powrocie wszystkich i refleksji nad zajęciem odkryliśmy, że te kobiety po prostu nie chciały się rozstać i zostać same w lesie. Było to dla nich coś nieznanego. Bezcelowe, ciche spacery, trzymając się za ręce w pełnym rozkwicie wiosennej przyrody, były prawdopodobnie najbardziej relaksującą aktywnością, jaką którekolwiek z nich wykonywało od dawna. W ogrodzie botanicznym zaproponowaliśmy dwie opcje: albo usiąść na ławce lub materacu na małej wyspie pośrodku jeziora, albo powoli i w ciszy spacerować wokół jeziora. Kobiety bardzo podobała się ta część zajęć; jedna z uczestniczek wyznała nawet, że wyobrażała sobie, że jest księżniczką, która jest właścicielką całego parku, i czuła się bardzo dobrze, spacerując z uwagą pośród całego tego piękna. Również w ogrodzie botanicznym mogliśmy zwiedzić duże, bardzo szczególne bagno. Stworzyliśmy tam ”ścieżkę wróżek” i poprosiliśmy uczestniczki, aby przeszły nią jedna po drugiej, wyobrażając sobie, że są postaciami z bajek i obserwując, co pokazuje im las. Jedna z przewodniczek przygotowała je do spaceru przy wejściu, a druga czekała na nie na końcu ścieżki.

”Trawa była kusząca, ale nie chciałam wejść, również ze względu na kleszcze. Potem zobaczyłam bzy, z wieloma suchymi gałęziami, ale także świeżymi, zielonymi częściami. To jest siła odnowy, a także siła zaskoczenia. Czasami daję sobie tę siłę”.
”Kiedy oparłam się o drzewo, zauważyłam, że jest całkowicie porośnięte bluszczem. Patrząc na liść, dostrzegłam w środku serce. Czułam, że ta miłość mnie porwie... W domu też mam bluszcz, ale nigdy nie zatrzymałam się, żeby dostrzec serce. To naprawdę miłe uczucie”.
[Świadectwa uczestników]

Symbol mojej siły – Poproś uczestników, aby wyszli na zewnątrz i znaleźli coś – przedmiot, drzewo, roślinę – co symbolizuje dla nich siłę, coś, co przypomina im o ich własnej i o tym, co sprawia, że idą naprzód i czują się silni. Po powrocie poproś każdego z uczestników, aby opowiedział o znalezionym przedmiocie lub miejscu.

Ścieżka wróżek – W romantycznym, dzikim lesie przypominającym dżunglę wyznacz obszar i zaznacz ścieżkę (cienką czerwoną nitką lub w inny sposób). Poproś uczestników, aby powoli szli nią jeden po drugim, wybierając wcześniej postać z bajki, w którą mogą się wcielić. Następnie, podążając ścieżką, powinni zachowywać się jak ta postać. Idąc powoli, obserwują las i próbują odczytać jego przesłanie, to, co las ma im do powiedzenia.



Zaproszenie do samotności – Po prostu zaproś uczestników, aby zostali sami, bez celu wędrując, siedząc lub (w ciepłe dni) leżąc i oddając się wielu wrażeniom zmysłowym lasu/parku. Przygotuj dla nich koce lub maty, ale zachęć ich również do bezpośredniego kontaktu z powierzchnią ziemi. Podkreśl, aby wyłączyli telefony komórkowe i zachęć ich, aby zamiast tego fotografowali oczami.

Znajdź swoje drzewo – Poproś uczestników, aby znaleźli miejsce, w którym czują się bezpiecznie i spędzili tam trochę czasu. Możesz przedstawić to jako ćwiczenie "oprzyj się o drzewo", w którym uczestnicy opierają się o drzewo i po prostu pozwalają mu dać im wszystko, co ma do zaoferowania.

Uwagi dotyczące zimy: Przygotujcie ciepłe koce dla każdego uczestnika, dając im możliwość spacerowania i pozostawania w ruchu zamiast stania lub siedzenia.

Wiosenne uwagi: Należy uważać na kleszcze i potencjalne alergeny, zapoznać się z lokalizacją przed ćwiczeniem i starać się wybrać okres, w którym drzewa kwitną.

Uwagi dotyczące lata: Jeśli to możliwe, wybierz miejsce z dużą ilością cienia, a najlepiej także jezioro, rzekę lub staw, i unikaj najgorętszych godzin dnia. Zaproponuj uczestnikom, aby chodzili boso, chociaż na chwilę.

Jesień: W deszczową pogodę poinformuj uczestników, aby zabrali ze sobą wodoodporne ubrania lub parasole. Zapoznaj się z terenem i zaplanuj spacer tak, abyście mogli podziwiać najpiękniejsze jesienne kolory.



Faza zamknięcia (podsumowanie, piknik, herbata, integracja)

Kobiety najlepiej czuły się na tym etapie spacerów, który był najmniej ustrukturyzowany. Zaprosiliśmy je na piknik z herbatą, owocami, przekąskami, suszonymi owocami i orzechami i rozmawialiśmy o ich wrażeniach z spaceru. Uczestniczki z przyjemnością siedziały w kręgu na trawie, gdzie wcześniej czuły się niekomfortowo z powodu owadów, ale teraz, gdy wszystkie siedziały razem, uspokoiły się i poczuły swobodnie. Była to dla nich najprzyjemniejsza część spacerów. Wyraźnie czuły się komfortowo w swobodnej atmosferze pikniku. Najbardziej doceniły to, że zostały zaproszone jako goście i że o nie zadbano.

”Czuję się naładowany energią, to dobre uczucie. Niezwykłe jest to, że nie słychać ciągłego hałasu dzieci” [wypowiedź uczestnika].

Uwagi dotyczące zimy: Przygotujcie ciepłe koce dla każdego uczestnika oraz dużo gorącej herbaty i przekąsek.
Wiosna: Uważaj na kleszcze i potencjalne alergeny.
Wskazówki na lato: Na piknik wybierzcie zacienione miejsce. Starajcie się unikać miejsc, w których jest dużo komarów, lub zapewnijcie naturalny środek odstraszający komary, taki jak spray lub świeczka. Przygotujcie dużo wody, naturalnej mrożonej herbaty lub lemoniady i, jeśli to możliwe, przechowujcie je w chłodnym miejscu.
Jesień: W deszczową pogodę poinformuj uczestników, aby zabrali ze sobą wodoodporne ubrania lub parasole.

Pytania do rozważenia:

- Jak zbudowałbyś zaufanie wśród grupy osób, które mają trudne doświadczenia życiowe?
- Jak opisałbyś imersyjny spacer w lesie dla osób z mniej uprzywilejowanych środowisk, które nigdy nie słyszały o czymś takim?
- Jak przedstawiłbyś ideę rekreacji, dobrego samopoczucia lub czasu na dbanie o siebie grupie osób w trudnej sytuacji, dla których są to nowe pojęcia?
- Jakie zajęcia indywidualne zaproponowałbyś, gdybyś nie był pewien, czy uczestnicy czują się bezpiecznie będąc sami?







Wskazówki dotyczące pracy z kobietami/matkami w trudnej sytuacji

- **Najważniejsze jest poczucie bezpieczeństwa:** jeśli pracujesz z osobami w trudnej sytuacji, zawsze bierz pod uwagę ich poczucie bezpieczeństwa, bądź gotowy na wiele zmian, bądź otwarty i wrażliwy na ich uczucia, spotkaj się z nimi tam, gdzie się znajdują, i zacznij od tego. Więcej czasu poświęconego na początku na wzajemne poznanie się i budowanie zaufania sprawi, że grupa poczuje się bardziej komfortowo. Bądź bardzo przyjazny i jasno określ granice dotyczące telefonów komórkowych, palenia itp. Jeśli ramy są jasne, wszyscy czują się bezpieczniej.

- **Zorganizuj opiekę nad dziećmi:** Głównym wyzwaniem w przypadku tej grupy jest trudność w zorganizowaniu opieki nad dziećmi i przekonanie ich, że mogą poświęcić cały ten czas wyłącznie na swoje dobre samopoczucie, nie robiąc nic poza relaksującym spacerem po lesie. Najlepiej byłoby zorganizować dla dzieci osobną atrakcję, a nie tylko opiekę nad nimi. Jeśli dzieci są nieco starsze i potrafią bawić się samodzielnie, matki będą czuły się swobodniej, biorąc udział w spacerze. Zdecyduj, czy obecność małych dzieci lub niemowląt jest możliwa, a jeśli jest, poinformuj o tym uczestniczki.

- **Podkreśl znaczenie przygotowań:** przekaż wszystkim pozostałym prowadzącym jak najwięcej informacji, najlepiej podczas osobistej rozmowy. Podkreśl, jakie korzyści program przyniesie mamom i jak możesz je zachęcić do udziału. Zachęć swój zespół do osobistych rozmów z kobietami, wyjaśniając im, na czym polega program i skupiając się na potencjalnych korzyściach dla nich. Podkreśl również aspekt społeczny, sugerując, że po tych ćwiczeniach z zakresu dbania o siebie mamy mogą mieć więcej energii i cierpliwości do zajmowania się dziećmi. Organizacja może być trudna, więc w razie pojawienia się przeszkód bądź wytrwały i elastyczny.

- **Zaangażuj opiekunów**: Zaproś współpracowników do udziału w programie jako zwykłych uczestników. Może to nawet poprawić relacje między mieszkankami a pracownikami, a także zapewnić tym ostatnim miłe i relaksujące doświadczenie.

- **Poprowadź ćwiczenia fizyczne rozluźniające napięcie:** Odkryliśmy, że włączenie różnych ćwiczeń fizycznych w pierwszą fazę spaceru pomogło mamom pozbyć się części napięcia, dało im czas na dotarcie na miejsce, nawiązanie kontaktu z przewodnikami i ogólne odprężenie.

- **Bądź dostępny i przyjazny:** Twoim najważniejszym zadaniem jest budowanie zaufania; instrukcje są sprawą drugorzędną. Możesz powiedzieć kilka słów o tym, że sama jesteś mamą, jeśli tak jest – że wiesz, jak to jest być z dala od dzieci i jak bardzo sam skorzystałeś w przeszłości z takich zajęć.

- **Zaproponuj alternatywę dla czasu spędzanego w samotności:** uczestniczki mogą nie być otwarte na spędzenie nawet krótkiego czasu w samotności i nie ma w tym nic złego. Zajęcia w pojedynkę można ułatwić, przedstawiając je nieco szerzej i upewniając się, że uczestnicy czują się bezpiecznie, gdy są sami. Możesz też zaproponować alternatywę dla samotności. Zapewnij uczestników, że zaraz po zajęciach w pojedynkę będą mogli ponownie się zebrać i podzielić się swoimi wrażeniami. Być może dzięki dłuższej współpracy w grupie zbuduje się zaufanie i uczestnicy będą czuli się bardziej komfortowo podczas samotnych spacerów.

- Wyraźnie poproś uczestników, aby na czas spaceru wyłączyli telefony komórkowe. Wyjaśnij powody i poproś o współpracę.

HISTORIA ÁGI JAKO PRZEWODNICZĄCEJ, MATKI DWÓJKI DZIECI I INICJATORKINY EUROPEJSKIEJ SIECI WSPARCIA DLA MATEK

Kilka lat po tym, jak sama zostałam mamą, zainicjowałam wraz z koleżankami projekt Mother Nature, europejską sieć wsparcia dla mam, skupiającą się na macierzyństwie i kontakcie z naturą oraz postrzeganiu macierzyństwa jako rozwoju osobistego. Przez ostatnie osiem lat pracowałam z różnymi grupami kobiet, w tym z samotnymi mamami. Prowadziłam szkolenia, warsztaty, kręgi matek, zajęcia związane z kontaktem z naturą i wiele innych. Będąc samotną mamą od kilku lat, zawsze miałam duże poczucie empatii wobec matek borykających się ze szczególnymi problemami. Zostanie matką jest i tak kryzysem normatywnym, a dodanie do tego jakichkolwiek wyjątkowych trudności może być naprawdę trudnym wyzwaniem życiowym.

Wyprawy do lasu z medytacją były moim pierwszym doświadczeniem pracy z grupami kobiet znajdujących się w trudnej sytuacji, głównie pochodzących z mniejszości romskiej, borykających się z wieloma wyzwaniami, takimi jak trudności finansowe, brak wsparcia, przemoc domowa, przynależność do mniejszości etnicznej i pochodzenie z regionów o niekorzystnym położeniu geograficznym. Wcześniej nie potrafiłam sobie wyobrazić skali trudności, z jakimi te kobiety borykają się każdego dnia swojego życia. Rozmowy z towarzyszącymi im pracownikami socjalnymi i lektura ich refleksji naprawdę otworzyły mi oczy. Zdałam sobie sprawę, że pobyt w domu opieki jest dla nich możliwy tylko przez okres jednego roku, a potem muszą wrócić do swoich społeczności, z których tak desperacko próbowały uciec.

Wyobraziłam sobie, co zrobiłabym, gdybym znalazła się w tak trudnym momencie życia – będąc matką małego dziecka lub małych dzieci, doświadczając przemocy ze strony partnera i rodziny, próbując wydostać się z tej sytuacji, wiedząc, że to tylko tymczasowe rozwiązanie i że po upływie roku wszystko może wrócić do normy, a nawet pogorszyć się. Jak zmierzyłabym się z wyzwaniami życia w domu opieki, który nie jest domem, w mieście, które jest dla mnie nowe i obce, z koniecznością dojazdu do pracy w ciągu dnia, wykonywania bezsensownych zadań na kilka zmian i wypełniania obowiązków matki wieczorami i w weekendy?

Tak, macierzyństwo jest drogą do rozwoju osobistego, a dbanie o siebie uważamy za podstawę bycia matką. Jak to mówimy: ”jeśli mama czuje się dobrze, dziecko czuje się dobrze”. Ale jak naprawdę wrażliwe kobiety mogą wyobrazić sobie dbanie o siebie? Dla nich kilka godzin tylko dla siebie to luksus. Jak mogą znaleźć wartościową alternatywę dla przeglądania mediów społecznościowych na telefonach komórkowych, skoro samotność w lesie jest dla nich czymś zupełnie nieznanym i wywołuje strach?

Praca z tymi wrażliwymi grupami jest naprawdę złożonym zagadnieniem, w którym wsparcie państwa, praca socjalna, rozwiązania finansowe i pomoc psychologiczna powinny iść w parze. Wyobrażam sobie społeczeństwo, w którym wszystkie kobiety, niezależnie od statusu społecznego, sytuacji finansowej i wychowania, otrzymują wszelkie wsparcie potrzebne do tego, aby stać się emocjonalnie stabilnymi i troskliwymi matkami, a regularny kontakt z naturą jest częścią podstawowej samoopieki każdego człowieka. Na razie jestem wdzięczna za wszelkie wsparcie, jakie otrzymuję jako rozwiedziona mama wychowująca dwoje dzieci, czy to od przyjaciół, sąsiadów, czy innych rodziców z szkoły.





KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: PRZYGOTOWANIE I BUDOWANIE ZAUFANIA

PODSTAWOWE ELEMENTY PRZYGOTOWAŃ

- Ścisła współpraca z pracownikami socjalnymi/ opiekunami, którzy nawiązali już relacje
- Przekaż szczegółowe informacje na temat celu i korzyści płynących z wycieczki
- Rozwiązanie praktycznych kwestii (opieka nad dziećmi, transport)
- Wybór łatwo dostępne miejsca (parki miejskie, ogrody botaniczne)
- Przygotowanie rzeczy zapewniających komfort (koce, poduszki, napoje)
- Zaplanowanie wyjście z uwzględnieniem warunków pogodowych i czynników sezonowych

PODEJŚCIE BUDUJĄCE ZAUFANIE

- Używaj prostego, jasnego języka i delikatnych wskazówek
- Przed rozpoczęciem zajęć skup się na zapewnieniu bezpieczeństwa
- Bądź cierpliwy wobec początkowych wątpliwości i zakłopotania
- Przyjmij do wiadomości, że ”czas dla siebie” jest rzadkością w ich życiu
- Pozwól uczestnikom pozostać w grupach, jeśli czas spędzany w pojedynkę wywołuje u nich niepokój
- Jasno określ zasady korzystania z telefonów komórkowych i przerw na palenie

KARTA 2: STRUKTURA SPACERU I ZAJĘCIA

FAZA POŁĄCZENIA

Proste ćwiczenia fizyczne zmniejszające stres:

- ”Weź naturalny przedmiot” (znajdź przedmiot, połącz się z nim zmysłami)
- ”wywoływanie deszczu” (wytwarzanie odgłosów deszczu poprzez delikatne stukanie ciałem)
- ”Sięgnij wysoko do nieba” (ćwiczenia rozciągające)
- ”Napięcie i rozluźnienie” (rozluźnienie mięśni)
- ”Stukanie w ciało” (delikatne uderzanie w części ciała)
- ”Oddech armatni” (oddychanie rozluźniające)
- ”Gra w ciszę” (słuchanie dźwięków dzwonków wiatrowych)

FAZA UTWIERDZENIA KONTAKTU Z NATURĄ

- ”Lisi spacer” (cicha, świadoma technika chodzenia)
- ”Eksploracja zmysłów” (świadome skupienie się na zmysłach)
- ”Spacer zaufania” (spacer w parach, jedna osoba ma zasłonięte oczy)

FAZA CZASU DLA SIEBIE

- ”Symbol mojej siły” (znalezienie naturalnego przedmiotu reprezentującego osobistą siłę)
- ”Ścieżka wróżek” (wyobrażone spacerowanie wyznaczoną ścieżką)
- ”Znajdź swoje drzewo” (nawiązanie kontaktu z drzewem, które daje poczucie bezpieczeństwa)
- Alternatywa: spacer w grupie, jeśli samotność jest dla ciebie niekomfortowa

FAZA ZAMKNIĘCIA

- Piknik z herbatą i przekąskami
- Dzielenie się doświadczeniami w kręgu
- Delikatna refleksja bez presji



KARTA 3: DOSTOSOWANIA SEZONOWE

ZIMA
- Zapewnij dodatkowe ciepłe ubrania i koce
- Podczas spaceru podawaj gorącą herbatę
- Zamiast siedzenia pozwól na stanie podczas wykonywania czynności
- Skup się na motywach związanych z zimowym zasypianiem natury
- W razie potrzeby zapewnij ciągły ruch, aby zapewnić ciepło

WIOSNA
- Wykorzystajcie śpiew ptaków do ćwiczeń słuchowych
- Uważaj na kleszcze i potencjalne alergeny
- Wybieraj porę spacerów tak, aby zbiegła się z okresem kwitnienia drzew
- Wykorzystaj motywy odnowy i wzrostu

LATO
- Wybieraj zacienione miejsca do aktywności
- Zadbaj o środki odstraszające kleszcze i dodatkową wodę
- Zaplanuj spacery w chłodniejszych godzinach
- Jeśli to możliwe, wykorzystaj elementy wodne
- W miarę możliwości zachęcaj do chodzenia boso po ziemi

JESIEŃ
- Zapewnij wodoodporny sprzęt na deszczową pogodę
- Skup się na jesiennych kolorach, które sprzyjają kontemplacji
- Wybierz miejsca z efektowną roślinnością
- Przygotuj się na zmienne warunki pogodowe

KARTA 4: SZCZEGÓLNE UWAGI DOTYCZĄCE GRUP WRAŻLIWYCH

ZROZUMIENIE BARIER
- Obawy dotyczące bezpieczeństwa w nieznanym otoczeniu przyrodniczym
- Poczucie winy z powodu czasu spędzonego z dala od dzieci
- Mentalność ”trybu przetrwania” ogranicza otwartość na relaks
- Ograniczone doświadczenie w zakresie samoopieki
- Silna potrzeba więzi grupowych i bezpieczeństwa
- Duża zależność od urządzeń cyfrowych (średnio 6 godzin dziennie)

SKUTECZNE STRATEGIE
- Przedstaw czas spędzany na łonie natury jako sposób na poprawę umiejętności wychowawczych
- Podkreślajcie znaczenie więzi grupowych nad indywidualnymi doświadczeniami
- Zacznij od zorganizowanych zajęć, a dopiero potem przejdź do czasu swobodnego
- Stwórzcie ”poczucie bycia gościem” dzięki przemyślanej gościnności
- Oferuj alternatywę dla osób, które nie czują się komfortowo spędzając czas samotnie
- Połączcie zajęcia z codzienną rzeczywistością (”ciche spacery, tak jak kiedy dziecko śpi”)
- Buduj społeczność poprzez wspólne doświadczenia
- Akceptuj, gdy uczestnicy wolą pozostać razem, a nie samemu
- Traktuj ich z godnością i szacunkiem, bez protekcjonalności



Badania naukowe zwracają uwagę na wiele czynników stresogennych, na które narażone są matki znajdujące się w trudnej sytuacji. Ciągły stres ma szkodliwy wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne oraz powoduje niestabilność w pełnieniu roli rodzicielskiej. Ponadto kobiety, które doświadczyły stresu we wczesnym dzieciństwie, są bardziej narażone na przekazanie wielu czynników stresogennych swoim dzieciom. Jak wskazują badania jakościowe, czynniki te mają wiele źródeł (Condon i in., 2018). Niektóre z nich są związane z osobą, np. cechy osobowości dziedziczone, traumatyczne doświadczenia osobiste, warunki fizyczne lub ciągły stres we wczesnym dzieciństwie. Matki borykają się również z czynnikami stresogennymi w swoim mikrosystemie, czyli najbliższym otoczeniu, np. nieobecny lub agresywny i/lub stosujący przemoc partner, niepewne relacje i konflikty rodzinne. Inne czynniki stresogenne wynikają z szerszego otoczenia, np. trudności finansowe, problemy mieszkaniowe, izolacja lub złe odżywianie. Niektóre czynniki stresogenne należą zazwyczaj do poziomu makrosystemu, takie jak brak pewnego źródła dochodu lub możliwości zatrudnienia w danym obszarze geograficznym. Zidentyfikowaliśmy wszystkie te czynniki stresogenne podczas pracy z grupami matek znajdujących się w trudnej sytuacji i dzięki konsultacjom z osobami sprawującymi nad nimi opiekę uzyskaliśmy zrozumienie ich rzeczywistości.

Badania wskazują na zasoby, które mogą pomóc w rozwiązaniu tych problemów. Na poziomie indywidualnym są to większy optymizm i poczucie duchowości. Na poziomie mikrosystemu najcenniejszym zasobem pomagającym matkom radzić sobie ze stresem mogą być wspierające sieci społeczne. Uważamy, że wiele zasobów i mocnych stron potrzebnych do rozwiązania tych problemów można wzmocnić, zapewniając tym kobietom dobrze zorganizowane i oparte na wsparciu zajęcia na świeżym powietrzu.

Liczne dowody naukowe potwierdzają korzystny wpływ kontaktu z naturą i więzi z naturą na zdrowie psychiczne i fizyczne (Mihók et al, 2021). Więcej czasu spędzanego na łonie natury oznacza większą aktywność fizyczną, zmniejszenie otyłości oraz chorób układu krążenia i oddechowego, poprawę zdolności koncentracji, zmniejszenie poziomu stresu i pozytywną zmianę w samopoczuciu ludzi.



Osoby towarzyszące kobietom podczas spacerów zwróciły uwagę na korzystne efekty, które były dla nich natychmiast widoczne. Nasze doświadczenia, zarówno jako ekspertów grupowych, jak i przewodników, potwierdzają dowody naukowe. Kobietom borykającym się z wieloma wyzwaniami może być trudno nawiązać pierwszy kontakt. Pracowaliśmy z mieszkańcami niektórych z najbiedniejszych regionów i osiedli w kraju, a także z pensjonariuszkami domów opieki, osobami z wieloma problemami zdrowotnymi, zarówno psychicznymi, jak i fizycznymi, które charakteryzowały się również nadmiernym korzystaniem z telefonów komórkowych. Chociaż na początku spacerów trudniej było zebrać wszystkie grupy i zapewnić ich punktualność, co wymagało ogromnego wysiłku ze strony pracowników socjalnych, praca z tymi grupami była niezwykle satysfakcjonująca. Przybyły z ciekawością i były zaskoczeni faktem, że to właśnie one są grupą, która ma się dobrze bawić i nie muszą nic robić, nie mają żadnych specjalnych zadań. Bardzo potrzebowały





społeczności, wspólnego spędzania czasu i dzielenia się w grupie. Był więc obecne jako społeczność, a nie jako jednostki, i bardzo uważnie słuchał zaproszeń. Ich zaangażowanie w kontakt z naturą zaskoczyło pracowników, którzy znali je od dłuższego czasu. W ciągu kilku minut od rozpoczęcia spaceru pozytywny efekt był oczywisty. Zwolniły tempo, stały się uważne na piękno natury i reagowały na zajęcia z dużą wrażliwością emocjonalną. Zaproszenie na zakończenie i piknik przyniosło namacalne poczucie spokoju i swobody – zmienił się nawet ich wygląd fizyczny, twarze stały się rozpromienione, a na ustach pojawiły się uśmiechy. Matki, które przyprowadziły na spacer swoje dzieci, zauważyły, że maluchy również się zrelaksowały.



Jedną z rzeczy, która najbardziej zaskoczyły przewodniczki, był wysoki poziom wrażliwości emocjonalnej i kreatywności, z jaką matki wybierały symbole swojej siły podczas jednego ze spacerów. Myśląc o swoich osobistych zasobach, większość z nich wymieniła swoje dzieci i znalazła piękne symbole natury, które je reprezentowały. Jedna z uczestniczek ujęła to wspaniale: ”Znalazłam kwiat. Moje dziecko jest moim wewnętrznym oparciem”.

Spędzanie kilku godzin bez dzieci było dla nich relaksujące i niezwykłe. ”Całą noc nie spałam z powodu chorych dzieci. Mimo to dobrze się bawiłam. Wiem, że potrzebowałam tego czasu dla siebie”. Po spacerach uczestniczki odczuwały niższy poziom stresu i więcej pozytywnych emocji. Średni wynik nastroju w skali od 1 do 5 (gdzie 1 oznacza najmniej uśmiechniętą, a 5 najbardziej uśmiechniętą) przed spacerem wynosił 3,2, a po spacerze wzrósł do 4,4.

Podsumowując ten rozdział, można stwierdzić, że praca z grupami kobiet w trudnej sytuacji wymaga od przewodniczek szczególnej troski, empatii i praktycznych ustaleń. Kluczową kwestią jest współpraca z opiekunkami i pracownicami socjalnymi, którym kobiety już ufają. Zaproś te osoby do udziału w spacerze i poproście o wsparcie w skutecznym dotarciu do grupy docelowej. Podczas spaceru (a jeśli to możliwe, również przed nim) połóż duży nacisk na budowanie więzi z grupą, pomaganie uczestniczkom w budowaniu zaufania, zapewnienie prostych ćwiczeń fizycznych rozluźniających napięcie oraz zachowanie przyjaznego i otwartego nastawienia. Używaj prostego języka, wyjaśnij, co będzie się działo, i bądź cierpliwa. Chociaż na początku uczestniczki mogą czuć się niepewnie i niespokojnie, a nawet zdystansowane lub zaniepokojone zaproszeniem do udziału w zajęciach, to po rozładowaniu napięcia są naprawdę wdzięczną grupą do pracy. Osoby, które w swoim życiu nie doświadczyły zbytniego zaufania, mogą potrzebować oduczenia się ciągłej czujności, a także nauczenia się rozluźniania i odpuszczania, dając sobie czas po prostu na bycie obecnym i nie robienie nic. Jak relacjonował jeden z ekspertów grupy, spacer ”dał wszystkim fantastyczne doświadczenie, a uczucie to trwa nadal! Jesteśmy naładowani energią i zrelaksowani”. Ponieważ kontakt z naturą jest antidotum na stres i zmęczenie psychiczne, może skutecznie stanowić alternatywę dla narzędzi cyfrowych, gdy tylko zbuduje się zaufanie i ludzie poczują się komfortowo na świeżym powietrzu.

PUNKTY KONTROLI NAUKI: NARZĘDZIE DO ŚLEDZENIA POSTĘPÓW

Teoria i praktyka. Zastanówcie się nad materiałem omówionym w tym rozdziale:

- Czy jakieś pojęcia lub idee wydają się problematyczne lub czy jest coś, z czym częściowo lub całkowicie się nie zgadzasz? Jeśli tak, jak sformułowałbyś swoje stanowisko i uzasadnił je?
- Czy były jakieś elementy, które cię zaskoczyły lub, przeciwnie, wydawały się bardzo znajome?

Kompetencje. Zastanów się nad swoim rozwojem osobistym:

- Czy uzyskałeś nowe informacje na temat dostępnych praktyk leśnych (AFP) lub korzyści płynących z obcowania z naturą?
- Czy ten rozdział zainspirował Cię do rozważenia zostania specjalistą AF?

Osiągnięte cele. Oceń swoje postępy i poziom satysfakcji:

- Czy osiągnąłeś cele, które wyznaczyłeś sobie na tym etapie?
- W skali od 1 (brak satysfakcji) do 10 (pełna satysfakcja), jak oceniasz swoje ogólne zadowolenie?
- Czy masz jeszcze jakieś pytania lub obszary, które chciałbyś zgłębić?

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: CZYNNIKI STRESU I ICH WPŁYW NA ZDROWIE

WIELOPOZIOMOWE CZYNNIKI STRESU

Poziom indywidualny

- Odziedziczone cechy osobowości
- Traumatyczne doświadczenia osobiste
- Stan zdrowia fizycznego
- Utrzymujący się stres we wczesnym dzieciństwie

Poziom mikrosystemu (najbliższa rodzina)

- Nieobecni, agresywni lub znęcający się partnerzy
- Niewiarygodne relacje
- Konflikty rodzinne

Poziom środowiskowy

- Trudności finansowe
- Niepewność mieszkaniowa
- Izolacja społeczna
- Złe odżywianie

Poziom makrosystemu

- Brak pewnych źródeł dochodów
- Ograniczone możliwości zatrudnienia w danym obszarze geograficznym

SKUTKI DLA ZDROWIA

- Szkodliwy wpływ na zdrowie psychiczne
- Negatywne skutki dla zdrowia fizycznego
- Niestabilność ról macierzyńskich
- Międzypokoleniowe przekazywanie czynników stresogennych
- Nadmierne korzystanie z urządzeń cyfrowych (średnio 6 godzin dziennie)

KARTA 2: KORZYŚCI I DOWODY

KORZYŚCI Z KONTAKTU Z NATURĄ

Poprawa zdrowia fizycznego

- Zwiększona aktywność fizyczna
- Zmniejszenie ryzyka otyłości
- Zmniejszenie problemów sercowo-naczyniowych i oddechowych

Korzyści dla zdrowia psychicznego

- Zmniejszenie poziomu stresu
- Poprawa koncentracji i uwagi
- Poprawa ogólnego samopoczucia

OBSERWOWANE EFEKTY SPACERÓW PO LESIE

- Natychmiastowe pozytywne efekty widoczne dla pracowników wsparcia
- Wysoka wrażliwość emocjonalna i zaangażowanie w kontakt z naturą
- Silna więź społeczna i dzielenie się doświadczeniami w grupie
- Wyraźne działanie uspokajające (widoczne fizyczne odprężenie)
- Kreatywna ekspresja osobistych zasobów
- Również dzieci obecne podczas zajęć wykazywały oznaki relaksacji

MIERZALNE REZULTATY

- Średni wynik nastroju wzrósł z 3,2 do 4,4 (w skali od 1 do 5)
- Zgłoszony niższy poziom stresu po spacerach
- Ogólnie bardziej pozytywne odczucia
- Docenienie rzadkiej okazji do spędzenia czasu sam na sam

ZASOBY WSPIERAJĄCE ODPORNOŚĆ PSYCHICZNĄ

Poziom indywidualny

- Zwiększony optymizm
- Poczucie duchowości
- Więź z dziećmi jako źródło siły

Poziom społeczności

- Wspierające sieci społeczne
- Zorganizowane zajęcia na łonie natury
- Profesjonalne wsparcie ze strony zaufanych pracowników



ROZDZIAŁ 8

”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A MIGRANCI

ROZDZIAŁ 8: ”ACCESSIBLE FOREST PRACTICE” A MIGRANCI

Czego dowiesz się w tej sekcji:
Wiedza teoretyczna: zrozumienie złożoności migracji jako zjawiska globalnego, czynników ją napędzających oraz różnorodnych statusów prawnych migrantów

Refleksja: Poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoimi celami na tym etapie pracy. Jakie są twoje osobiste doświadczenia związane z migracją? Jak rozumiesz jej wpływ na swoje lokalne środowisko?

Kluczowe kompetencje: W tym rozdziale omówimy następujące kompetencje:

- Zrozumienie ram prawnych dotyczących migracji
- Rozpoznawanie społeczno-gospodarczych skutków migracji

Czas: Na to zadanie przeznacz około 20 minut.

Wprowadzenie

Migracja od dawna stanowi istotny element historii ludzkości, a jej historia obfituje w opowieści o odwadze, tęsknocie i dążeniu do otwarcia nowych perspektyw. Zjawisko to dotknęło niemal każde społeczeństwo na całym świecie. Obecnie około 260 milionów ludzi mieszka poza krajem urodzenia, co podkreśla globalną skalę migracji. Najprawdopodobniej znasz migranta lub sam nim jesteś. Chociaż jest to powszechne zjawisko, często jest ono wykorzystywane i nadużywane w celach politycznych.

Chcielibyśmy podkreślić, jak ważne jest docenianie złożoności i indywidualnego charakteru doświadczeń każdej osoby oraz unikanie szufladkowania i uogólniania. Podróż każdego migranta jest kształtowana przez różne czynniki, takie jak powody opuszczenia ojczyzny, czas trwania migracji oraz różnice kulturowe między krajem pochodzenia a nowym miejscem zamieszkania.

Dlaczego niektórzy ludzie migrują, a inni pozostają w swoich krajach?
Ludzie migrują z wielu powodów. Większość z nich przenosi się za granicę w celu podjęcia pracy, z powodu rodziny lub edukacji, ale innych zmuszają do tego pilne okoliczności – konflikty, prześladowania lub klęski żywiołowe.

Wśród migrantów występuje szeroki wachlarz statusów prawnych, od osób posiadających prawo stałego pobytu, przez osoby posiadające zezwolenie na pobyt czasowy, po osoby ubiegające się o azyl w ramach protokołów dotyczących ochrony uchodźców. Należy pamiętać, że definicje i terminy prawne mogą się różnić w poszczególnych krajach.

Chcielibyśmy podkreślić, że migracja jest silnym motorem zrównoważonego rozwoju gospodarczego i społecznego, jak opisano w Agendzie 2030 Międzynarodowej Organizacji ds. Migracji (IOM).

Migranci wnoszą cenne umiejętności, wzmacniają siłę roboczą, przyczyniają się do inwestycji i wzbogacają różnorodność kulturową. Mają również pozytywny wpływ na swoje kraje pochodzenia poprzez transfer umiejętności i zasobów finansowych. Należy o tym pamiętać, biorąc pod uwagę powszechne opinie obwiniające migrantów za kryzys gospodarczy. Prawdą jest również, że bez odpowiedniego zarządzania migracja może stanowić zagrożenie zarówno dla migrantów, jak i społeczności przyjmujących.

Globalny pakt na rzecz bezpiecznej, uporządkowanej i regularnej migracji podkreśla potrzebę opracowania szerokiej strategii, która zapewni migrantom prawa, edukację i opiekę zdrowotną. Nadal istnieją ogromne różnice w warunkach życia migrantów i mieszkańców krajów, w których mieszkają. Dyskryminacja pozostaje bardzo poważnym i istotnym problemem. Podkreśla to znaczenie integracji migrantów z nowymi społecznościami oraz uznania ich wkładu zarówno w nowe miejsca zamieszkania, jak i w kraje pochodzenia. Naszą główną motywacją było przedstawienie podstaw ”Accessible Forest Practice” specjalistom, którzy chcieliby pracować z osobami z doświadczeniem migracji.

Perspektywa Niemiec:
W samym tylko 2022 r. do krajów Unii Europejskiej (UE) wyemigrowało około 7 mln osób, z czego najwięcej do Niemiec.

W tej części e-booka skupiamy się na dwóch głównych podgrupach zdefiniowanych przez IOM: migrantach regularnych w rozdziale 8: część A oraz migrantach szczególnie wrażliwych (z doświadczeniem uchodźczym) w rozdziale 8: część B.

Naszym celem jest dostarczenie informacji i narzędzi, które pomogą wam skutecznie współpracować z tymi grupami, zapewniając jednocześnie bezpieczeństwo i wsparcie.

PUNKTY KONTROLNE:

- Czy potrafisz zidentyfikować różne statusy prawne migrantów?
- Czy wiesz, w jaki sposób migracja przyczynia się do zrównoważonego rozwoju?
- Czy zastanawiałeś się nad konkretnymi podejściami niezbędnymi w przypadku różnych podgrup migrantów?

PYTANIA KLUCZOWE:

- How might your own perceptions about migration influence your work with migrant communities?

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: PODSTAWOWE INFORMACJE NA TEMAT MIGRACJI

DEFINICJA: Migracja to przemieszczanie się ludzi z miejsca ich zwykłego zamieszkania, zarówno przez granicę międzynarodową, jak i w obrębie jednego kraju.
SKALA: Obecnie około 260 milionów ludzi mieszka poza krajem urodzenia.
GŁÓWNE CZYNNIKI:

- Możliwości zatrudnienia
- Łączenie rodzin
- Edukacja
- Konflikty i prześladowania
- Klęski żywiołowe

STATUS PRAWNY: Od stałego pobytu po zezwolenia tymczasowe oraz ubieganie się azyl.

KARTA 2: SKUTKI MIGRACJI

POZYTYWNY WPŁYW:

- Podnoszenie kwalifikacji i zwiększanie siły roboczej
- Inwestycje gospodarcze
- Różnorodność kulturowa
- Transfer wiedzy
- Przekazy pieniężne do krajów pochodzenia

WYZWANIA:

- Trudności integracyjne
- Dyskryminacja
- Bariery prawne
- Nierówności w dostępie do opieki zdrowotnej i edukacji

RAMY GLOBALNE: Globalny pakt na rzecz bezpiecznej, uporządkowanej i regularnej migracji kładzie nacisk na ochronę praw migrantów, uznając jednocześnie ich wkład w życie społeczności.





CZĘŚĆ A. MIGRANCI REGULARNI

Czego dowiesz się w tym rozdziale:
Wiedza teoretyczna: zrozumienie definicji, ram prawnych i doświadczeń psychologicznych migrantów w sytuacjach regularnych, szczególnie w kontekście niemieckim.

Praktyczne zastosowania: Rozpoznawanie i eliminowanie konkretnych barier uniemożliwiających migrantom kontakt z naturą, niezależnie od ich statusu prawnego

Refleksja: Poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoimi celami na tym etapie pracy. Czy skupiasz się na poszerzaniu swojego empatycznego zrozumienia codziennej rzeczywistości migrantów, doskonaleniu umiejętności pokonywania barier w kontakcie z naturą, czy może na obu tych aspektach?

Kluczowe kompetencje: W tym rozdziale omówimy następujące kompetencje:

- Empatyczne przyjmowanie perspektywy regularnych migrantów
- Świadomość adaptacji kulturowej
- Rozpoznawanie systemowych i psychologicznych barier w dostępie do natury
- Umiejętności wspierania migrantów w fazach akulturacji

Czas: Poświęć około godziny na zapoznanie się z materiałami i ćwiczeniami.





SEKCJA 1. ZROZUMIENIE GRUPY – MIGRANCI REGULARNI

Kim jest migrant regularny?
Migranci regularni to osoby, które przekroczyły granice międzynarodowe i posiadają legalne zezwolenie na wjazd lub pobyt w danym kraju. Status ten, tymczasowy lub stały, pozwala im mieszkać w nowym kraju z pewnym stopniem bezpieczeństwa prawnego, co teoretycznie umożliwia im udział w rynku pracy, edukacji i życiu społecznym. Migranci, którym przyznano status tymczasowy, borykają się jednak z niepewnością i niejasnością wynikającą z ich przejściowego, a czasem przedłużającego się statusu.
W Niemczech dotyczy to prawie wszystkich obywateli spoza Europy.
Niemcy mają złożony system zezwoleń na pobyt, który dotyczy migrantów z krajów spoza UE. Według oficjalnych danych, w 2023 r. w Niemczech mieszkało około 13,4 mln osób o pochodzeniu migracyjnym, co stanowi około 16% całkowitej liczby ludności. Niemiecki system imigracyjny rozróżnia kilka rodzajów regularnej migracji:

- **Obywatele UE:** korzystają z prawa do swobodnego przemieszczania się i mogą osiedlać się w Niemczech przy minimalnych ograniczeniach.
- **Imigracja wykwalifikowanych pracowników:** Niemcy aktywnie rekrutują wykwalifikowanych pracowników z krajów spoza UE w ramach różnych programów, w tym programu niebieskiej karty UE, który zapewnia drogę do uzyskania stałego pobytu po 33 miesiącach (lub 21 miesiącach przy wystarczającej znajomości języka niemieckiego).
- **Łączenie rodzin:** Stanowi znaczną część regularnej migracji, umożliwiając członkom rodziny dołączenie do krewnych już legalnie przebywających w Niemczech. Należy pamiętać, że przepisy dotyczące statusu ochrony uzupełniającej dla rodzin uchodźców są obecnie przedmiotem przeglądu (stan na czerwiec 2025 r.).
- **Edukacja:** Studenci zagraniczni mogą pozostać w kraju do 18 miesięcy po ukończeniu studiów w celu poszukiwania pracy.
- **Tymczasowa migracja zarobkowa:** Istnieją różne programy dla pracowników sezonowych i określonych branż.

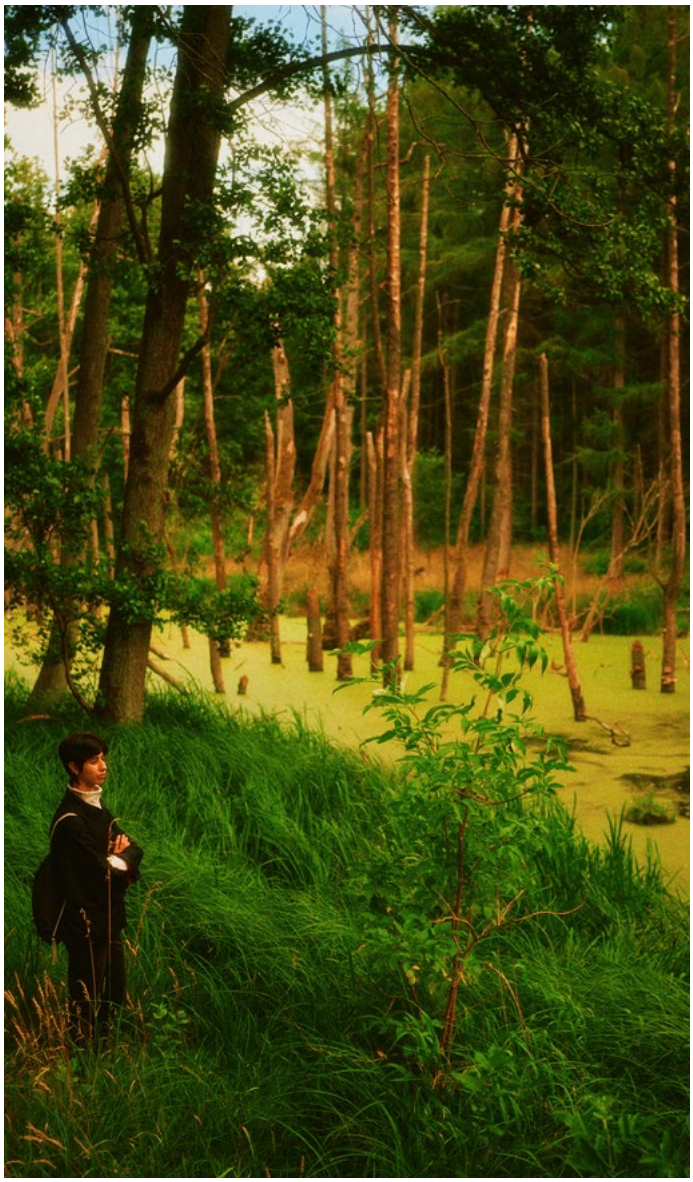
Tymczasowy charakter wielu zezwoleń na pobyt utrudnia integrację i długoterminowe planowanie. Obywatele spoza UE zazwyczaj rozpoczynają pobyt od zezwoleń na pobyt czasowy (1–3 lata), które muszą być regularnie przedłużane. Uzyskanie zezwolenia na pobyt stały (Niederlassungserlaubnis) wymaga zazwyczaj co najmniej pięciu lat pobytu, znajomości języka, ukończenia kursu integracyjnego i stabilności finansowej.



Ten system stopniowanych praw tworzy wielopoziomowe doświadczenie migracyjne, w którym bezpieczeństwo prawne wzrasta z czasem, ale początkowo może utrudniać pełne uczestnictwo w życiu społecznym. W ostatnich latach rozszerzono politykę integracyjną, ale psychologiczne skutki statusu tymczasowego pozostają wyzwaniem dla wielu migrantów, wpływając na ich poczucie przynależności i chęć inwestowania w życie w Niemczech.

Bycie migrantem w Niemczech, nawet z innego kraju UE, często oznacza zmaganie się z biurokracją i nieporozumieniami – zarówno prawnymi, jak i w relacjach osobistych. Sytuacja ta w naturalny sposób prowadzi do integracji z innymi migrantami, a nie z samymi Niemcami. Dlatego też poczucie braku pełnej przynależności jest dość powszechne. Nawet dla osób legalnie przebywających w Niemczech kwestia, czy jest to ich ostateczne miejsce zamieszkania, pozostaje otwarta, a wielu migrantów co roku rozważa różne możliwości.

Większość migrantów utrzymuje więzi rodzinne w swoich krajach ojczystych, co powoduje, że żyją oni w stanie ciągłej niepewności między dwoma krajami. Istnieją również cyfrowi nomadzi, którzy rzadko integrują się głęboko z lokalnymi społecznościami, poszukując zamiast tego podobnych sobie osób, które nie są zakorzenione w jednym miejscu. Ta różnorodność wśród migrantów podkreśla wiele niewidocznych wyzwań, z którymi borykają się oni na co dzień – od praktycznych przeszkód administracyjnych po głębsze kwestie tożsamości i przynależności, które utrzymują się nawet wiele lat po przeprowadzce.



Zaproszenie do empatii:

Jak może to wyglądać z perspektywy migranta?

Wyobraź sobie przez chwilę, że czujesz ogromną potrzebę opuszczenia ojczyzny. Coś cię ciągnie do przodu. Niezależnie od powodu, podejmujesz tę zmieniającą życie decyzję o wyjeździe. Pakujesz swoje życie do walizki, żegnasz się z bliskimi i wsiadasz do samolotu, pociągu, autobusu lub statku, który zabiera cię z dala od wszystkiego, co znane. Być może wyjeżdżasz sam, być może zabierasz dziecko lub zostawiasz kogoś ważnego.

Po przybyciu do nowego kraju natychmiast uderzają cię różnice. Język otacza cię jak nieprzenikniona ściana. Proste zadania stają się skomplikowanymi zagadkami – zamówienie kawy, zapytanie o drogę, zrozumienie ogłoszeń. Słowa brzmią dziwnie w twoich ustach i z trudem wyrażasz nawet podstawowe myśli. Znaki drogowe nie mają sensu. Nawet cykl codziennego życia wydaje się niezgodny z twoim wewnętrznym rytmem. Na początku jest to ekscytujące – jesteś zajęty nauką zwrotów, próbowaniem nowych potraw i odkrywaniem, jak działa system transportu.

Pierwsze tygodnie to zamęt związany z formalnościami, składaniem wniosków i poszukiwaniem mieszkania. Każde małe zwycięstwo, takie jak otwarcie konta bankowego, znalezienie dobrego sklepu spożywczego czy nawiązanie pierwszej lokalnej znajomości, daje ci poczucie spełnienia. Ale potem coś się zmienia. Podekscytowanie mija, a ty zauważasz, jak często coś źle rozumiesz. Śmiejesz się z żartów z opóźnieniem. Nie rozumiesz odniesień, które wszyscy inni wydają się rozumieć. Pomimo najlepszych starań nadal jesteś widocznie i w oczywisty sposób obcy.

W niektóre dni tęsknota za domem daje się we znaki. Pragniesz konkretnych potraw z domu lub tęsknisz za słyszeniem swojego ojczystego języka. Zastanawiasz się, czy wyjazd był błędem. Jednak powoli, niemal niezauważalnie, wszystko zaczyna się zmieniać. Wypracowujesz sobie rutynę. Nawiązujesz przyjaźnie – często z innymi imigrantami, którzy rozumieją to uczucie bycia pomiędzy.

Mijają lata. Odwiedzasz ojczyznę i zdajesz sobie sprawę, że się zmieniłeś – już nie pasujesz idealnie do tego miejsca. Stałeś się kimś nowym: połączeniem dwóch światów, noszącym w sobie wiele perspektyw. Twój akcent w obu językach zdradza twoją podwójną tożsamość.

Pewnego dnia zdajesz sobie sprawę, że twoje pojęcie ”domu” stało się skomplikowane. Nie jest to już tylko jedno miejsce. Zbudowałeś życie, które wykracza poza granice, kultury i języki. Podróż nie była łatwa, ale teraz jest istotną częścią tego, kim jesteś – kimś, kto wie, co to znaczy wyjechać, przybyć i stworzyć poczucie przynależności od podstaw.

- Jak byś się czuł, gdybyś podjął radykalną decyzję, postawił wszystko na jedną kartę, a potem pojawiły się wątpliwości?
- Jak byś się czuł, gdyby po miesiącach wysiłków ponownie natrafiłeś na niewidzialną barierę kulturową i nie byłeś rozumiany?
- Jak byś się czuł, widząc płaczące dziecko, podchodząc, aby mu pomóc, ale nie będąc w stanie go pocieszyć, ponieważ brakuje ci odpowiednich słów lub sposobów?
- Jak byś się czuł, gdybyś musiał uzasadniać swoje istnienie na każdym kroku – w pracy, w sklepach, a nawet spacerując z psem?



Ta metaforyczna podróż odzwierciedla proces migracji i adaptacji kulturowej, podkreślając związane z nim emocjonalne i psychologiczne zawiłości. Zgodnie z teorią ”szoku kulturowego” opracowaną przez Kalervo Oberg i udoskonaloną przez Petera Adlera, migranci przechodzą przez różne fazy akulturacji: początkową euforię, alienację, kryzys, akomodację i wreszcie integrację.

KLUCZOWE KWESTIE

Podczas pracy z migrantami należy pamiętać o następujących kwestiach:

Różnorodność doświadczeń: Droga każdego migranta jest wyjątkowa i zależy od osobistych doświadczeń, różnych powodów migracji oraz indywidualnych zasobów. Niezbędne jest indywidualne i wrażliwe podejście.

Rozpoznawanie faz akulturacji: Zrozumienie, w której fazie adaptacji kulturowej znajduje się dana osoba – czy jest to euforia, alienacja, kryzys, akomodacja czy integracja – może pomóc wam lepiej ją zrozumieć.

Badania pokazują, że migranci często doświadczają wyższego poziomu stresu psychicznego niż osoby niebędące migrantami. W przypadku osób posiadających jedynie tymczasowe zezwolenie na pobyt niepewność co do ich statusu może zwiększać stres, prowadząc do poczucia bycia niechcianym lub nie na miejscu.

Na podstawie wywiadów i uproszczonych kwestionariuszy zidentyfikowaliśmy następujące przeszkody utrudniające migrantom w dużych miastach nawiązanie znaczącej więzi z naturą:

Ograniczenia czasowe: Wielu migrantów koncentruje się na dostosowaniu się do nowej







kultury i zapewnieniu sobie stabilności finansowej, co pozostawia im niewiele czasu na spędzanie wolnego czasu na łonie natury.

Wyzwania ekonomiczne: Tereny zielone mogą być oddalone od centrów miast lub trudno dostępne, a koszty transportu mogą być dla niektórych zbyt wysokie.

Obowiązki rodzicielskie: Często rodzice-migranci wychowują dzieci bez wsparcia dalszej rodziny. Brak pomocy rodziny może utrudniać im znalezienie czasu na samotny wypoczynek na łonie natury, ponieważ obowiązki rodzicielskie pochłaniają większość ich energii i uwagi. Brak sieci wsparcia, która normalnie zapewniłaby opiekę nad dziećmi lub podzieliła obowiązki, dodatkowo ogranicza ich możliwości samodzielnego obcowania z naturą.

Nieznajomość lokalnych przepisów: Nieznajomość przepisów obowiązujących w danym kraju może stanowić poważną przeszkodę. Migranci mogą nie mieć pewności, gdzie można legalnie przebywać na łonie natury i jakie zasady obowiązują w odniesieniu do dostępu do niektórych obszarów. Ten brak jasności może powodować wahania przed odkrywaniem obszarów naturalnych, ponieważ mogą oni obawiać się nieumyślnego złamania prawa.

Niepewność w radzeniu sobie w różnych sytuacjach: Migranci mogą również nie być pewni, jak radzić sobie w różnych sytuacjach, które mogą wystąpić na łonie natury. Mogą martwić się, co zrobić w przypadku kradzieży lub rabunku i jak chronić się w nieznanym otoczeniu. Ta niepewność może wywoływać niepokój związany z wyruszeniem na łono natury, co dodatkowo ogranicza ich zdolność do odkrywania tych obszarów i czerpania z nich radości.

Brak wiedzy o otaczającej przyrodzie: Migranci mogą nie znać lokalnej fauny, owadów i roślin w nowym środowisku. Strach przed spotkaniem dzikich zwierząt, trujących roślin lub szkodliwych owadów może być istotnym czynnikiem zniechęcającym. Bez wiedzy o tym, co jest bezpieczne, a co stanowi zagrożenie, spędzanie czasu na łonie natury może wydawać się onieśmielające i potencjalnie niebezpieczne.

Nieprzystosowanie do warunków pogodowych: Migranci często uważają, że pogoda w kraju docelowym jest zbyt zimna lub zbyt ciepła w



porównaniu z tym, do czego są przyzwyczajeni. Ich ciała mogą nie być w pełni przystosowane do nowego klimatu, co sprawia, że aktywność na świeżym powietrzu jest niekomfortowa, a nawet niebezpieczna. Ten brak przystosowania może zniechęcać do spędzania czasu na łonie natury, szczególnie podczas ekstremalnych warunków pogodowych.

Brak świadomości: Niektórzy migranci mogą po prostu nie wiedzieć, gdzie znaleźć tereny naturalne lub jak do nich dotrzeć.

Brak towarzystwa stanowi poważne wyzwanie. Migranci, zwłaszcza ci, którzy niedawno przybyli do nowego kraju, mogą nie znać wystarczającej liczby osób, z którymi mogliby wybrać się w odległe miejsca na łonie natury. Bardzo niewiele osób znalazłoby motywację i odwagę, aby samodzielnie odkrywać nieznane środowiska naturalne.



PUNKTY KONTROLNE:

- Czy potrafisz wskazać różne rodzaje zezwoleń na pobyt w twoim kraju i jak wpływają one na poczucie bezpieczeństwa migrantów?
- Czy rozumiesz fazy psychologiczne adaptacji kulturowej, przez które przechodzą migranci?
- Czy znasz konkretne bariery, które uniemożliwiają migrantom kontakt z naturą?
- Czy zastanawiałeś się, jak status tymczasowy wpływa na długoterminową integrację i poczucie przynależności?

PYTANIA KLUCZOWE:

1. W jaki sposób można dostosować spacery leśne, aby uwzględnić konkretne ograniczenia czasowe i wyzwania ekonomiczne, przed którymi stoją migranci?
2. W jaki sposób działania związane z kontaktem z naturą mogą pomóc migrantom w różnych fazach adaptacji kulturowej?
3. Jak można stworzyć integracyjne doświadczenia związane z naturą, które uwzględniają niepewność i nieznane otoczenie, z jakimi boryka się wielu migrantów?

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: PSYCHOLOGICZNA PODRÓŻ MIGRACYJNA

FAZY ADAPTACJI KULTUROWEJ:
- Początkowa euforia (podekscytowanie, odkrywanie)
- Alienacja (szok kulturowy, dezorientacja)
- Kryzys (tęsknota za domem, wątpliwości, kwestionowanie tożsamości)
- Akomodacja (wypracowanie rutyny, adaptacja)
- Integracja (łączenie kultur, podwójna tożsamość)

DOŚWIADCZENIA EMOCJONALNE:
- Bariery językowe tworzą problemy komunikacyjne
- Stały status outsidera pomimo wysiłków na rzecz asymilacji
- Tęsknota za domem i za tym, co znane
- Zmiana tożsamości (poczucie ”bycia pomiędzy”)
- Poczucie przynależności staje się złożonym pojęciem obejmującym wiele miejsc

SKUTKI: Wyższy poziom stresu psychicznego w porównaniu z osobami niebędącymi migrantami

KARTA 2: BARIERY W KONTAKCIE Z NATURĄ

BARIERY PRAKTYCZNE:
- Ograniczenia czasowe związane z priorytetami adaptacyjnymi
- Wyzwania ekonomiczne (koszty transportu)
- Wychowywanie dzieci bez wsparcia dalszej rodziny
- Ograniczone sieci społecznościowe umożliwiające znalezienie towarzyszy na wycieczki na łono natury

BARIERY WIEDZY:
- Nieznajomość lokalnych przepisów dotyczących obszarów naturalnych
- Niepewność co do postępowania w sytuacjach awaryjnych
- Brak wiedzy na temat lokalnej zwierząt, flory i owadów
- Nieznajomość warunków pogodowych i brak odpowiedniego przygotowania

BARIERY PSYCHOLOGICZNE:
- Strach przed złamaniem nieznanych zasad
- Niepokój związany z potencjalnymi zagrożeniami
- Dyskomfort fizyczny w nieznanym klimacie
- Wahanie przed samodzielnym odkrywaniem nieznanego otoczenia

INTRO

Po zapoznaniu się z niektórymi ważnymi cechami migrantów, zarówno w odniesieniu do ogólnych wyzwań, przed jakimi stają, jak i w kontekście działań związanych z kontaktem z naturą, przyjrzymy się bliżej kompetencjom, które specjaliści “AFP” mogą rozwinąć, aby sprostać tym wyzwaniom i opracować skuteczne praktyczne strategie, które pozwolą im zapewnić tej grupie ludności wartościowe doświadczenia związane z kontaktem z naturą.

Zacznijmy od przyjrzenia się kompetencjom, które powinni rozwinąć specjaliści “AFP”, którzy chcą pracować z migrantami, przeprowadzając samoocenę w oparciu o te kompetencje.



ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE (”JA”) (PÓŁNOCNY KWADRANT

Samoświadomość stanowi jedną z podstawowych kompetencji specjalisty “AFP” pracującego z migrantami.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Tolerancję
- Szczerość / autentyczność
- Umiejętność łagodzenia obaw
- Zrównoważenie
- Umiejętność improwizacji
- Pasja
- Poczucie humoru

DOŚWIADCZENIE (KWADRANT POŁUDNIOWY)

Ten kwadrant opisuje wiedzę, umiejętności i postawy, które pomogą specjalistom “AFP” samodzielnie przygotować spacer.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Planowanie sesji z wyczuciem
- Zdolność do adaptacji do nowych warunków
- Tworzenie jasnych instrukcji
- Uważność wobec każdego uczestnika
- Umiejętności organizacyjne
- Zorientowanie na bezpieczeństwo
- Wyczuwanie atmosfery
- Tworzenie przestrzeni dla społeczności

KONTAKT Z NATURĄ (KWADRANT ZACHODNI)

Wspieranie więzi z naturą ma kluczowe znaczenie dla poprawy poczucia przynależności. Praktycy pracujący w tym kwadrancie koncentrują się na własnej więzi z naturą, aby wspierać i prowadzić uczestników do angażowania się w świat przyrody w sposób sprzyjający ugruntowaniu, ucieleśnieniu i regulacji emocjonalnej.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Wiedzę ekologiczną
- Znajomość lokalnego środowiska / lokalnego ekosystemu / przyrody / lasu
- Miłość do natury
- Włączenie natury jako współ-facylitatora



GRUPA (KWADRANT WSCHODNI)

Kwadrant wschodni dotyczy kompetencji niezbędnych do skutecznego facylitowania dynamiki grupy, w celu zapewnienia integracji i bezpieczeństwa emocjonalnego wszystkim uczestnikom spaceru.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Empatię
- Komunikację integracyjną
- Zrozumienie specyfiki kulturowej uczestników
- Zrozumienie faz szoku kulturowego

Przyjrzyjmy się teraz bliżej każdej z kompetencji i temu, co oznacza ona dla Ciebie jako potencjalnego przyszłego specjalistę w zakresie Accessible Forest.

SAMOREFLEKSJA NA TEMAT WYMIENIONYCH POWYŻEJ KOMPETENCJI

Poniżej znajdziesz narzędzie do samooceny każdej z wymienionych powyżej kompetencji.
W skali od 1 do 10 oceń, jak oceniasz swoje umiejętności w odniesieniu do każdej z kompetencji. Dzięki temu uzyskasz przegląd kompetencji, nad których pogłębieniem możesz poświęcić swój czas i energię. Opracuj strategię, która pomoże Ci lepiej zrozumieć każdą z kompetencji, ustalając priorytety, które uważasz za najbardziej odpowiednie dla Twojej indywidualnej ścieżki edukacyjnej.

ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE "JA" – KWADRANT PÓŁNOCNY

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Tolerancja / brak osądzania Jak konsekwentnie odkładasz na bok uprzedzenia kulturowe i podchodzisz do nieznanych zachowań lub perspektyw migrantów z prawdziwą ciekawością, a nie osądem? (1 = Często wydaję szybkie osądy oparte na moich normach kulturowych; 10 = Konsekwentnie podchodzę do różnic z ciekawością i wstrzymuję się z osądzaniem)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Szczerość / autentyczność Jak swobodnie czujesz się, będąc sobą w obecności migrantów, pokazując swoją prawdziwą osobowość przy zachowaniu profesjonalnych granic? (1 = Często chowam się za profesjonalną maską; 10 = Pewnie wyrażam swoje prawdziwe ja, zachowując odpowiednie granice)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Umiejętność łagodzenia obaw Jak skutecznie radzisz sobie z własnymi obawami lub niepewnością podczas pracy z migrantami z nieznanych środowisk kulturowych? (1 = Moje własne obawy często ograniczają moją skuteczność; 10 = Konsekwentnie rozpoznaję i radzę sobie z moimi wewnętrznymi obawami, aby zapewnić pewne wsparcie)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Równowaga Jak dobrze zachowujesz równowagę emocjonalną w obliczu wyzwań komunikacyjnych lub nieoczekiwanych sytuacji z udziałem migrantów? (1 = Łatwo czuję się przytłoczony/a lub sfrustrowany/a; 10 = Konsekwentnie zachowuję spokój i równowagę emocjonalną niezależnie od okoliczności)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Improwizacja Jak swobodnie wychodzisz poza własną strefę komfortu kulturowego i improwizujesz, gdy zaplanowane działania nie przynoszą oczekiwanych rezultatów? (1 = Czuję niepokój, gdy jestem zmuszony porzucić swoje plany; 10 = Akceptuję niepewność i czerpię radość z kreatywnych zmian)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE ”JA” (KWADRANT PÓŁNOCNY)

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Pasja Jak konsekwentnie pielęgnujesz i odnawiasz swoją pasję do dzielenia się naturą z migrantami, nawet w obliczu wyzwań lub niepowodzeń? (1 = Moja pasja zmienia się znacznie w zależności od czynników zewnętrznych; 10 = Mam ustalone praktyki, które konsekwentnie odnawiają mój entuzjazm i zaangażowanie)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Humor Jak bardzo jesteś gotowy śmiać się z własnych błędów i pokazywać radość z niedoskonałości podczas międzykulturowych doświadczeń w lesie? (1 = Staram się ukrywać swoje błędy i zachowywać wrażenie eksperta; 10 = Otwarcie akceptuję swoje potknięcia jako okazję do nauki i źródło wspólnego śmiechu)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DOŚWIADCZENIE (KWADRANT POŁUDNIOWY)

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Planowanie sesji z wyczuciem Jak dokładnie zbierasz informacje i uwzględniasz kwestie kulturowe podczas planowania spacerów przyrodniczych dla uczestników z grup migrantów? (1 = stosuję to samo podejście do wszystkich grup; 10 = systematycznie dostosowuję plany do konkretnych potrzeb kulturowych, poziomu znajomości języka i potencjalnej nieznajomości lokalnego środowiska)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Elastyczność Jak elastycznie potrafisz modyfikować zajęcia na miejscu w obliczu nieoczekiwanych wyzwań, takich jak zmiana pogody, dyskomfort lub nieporozumienia wynikające z barier językowych? (1 = mam trudności z odejściem od mojej wizji; 10 = płynnie dostosowuję zajęcia, zachowując intencje i zaangażowanie uczestników)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tworzenie jasnych instrukcji Jak skutecznie przekazujesz instrukcje uczestnikom o ograniczonej znajomości języka lokalnego, wykorzystując demonstracje wizualne, uproszczony język i gesty odpowiednie dla danej kultury? (1 = Uczestnicy często źle rozumieją moje wskazówki; 10 = Konsekwentnie przekazuję instrukcje w sposób jasny, pomimo barier językowych)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Dbałość o każdego uczestnika Jak dobrze potrafisz dostrzegać i reagować na indywidualne potrzeby bez wyodrębniania poszczególnych uczestników, szczególnie w zakresie komfortu fizycznego w nieznanych warunkach klimatycznych? (1 = Skupiam się przede wszystkim na zarządzaniu grupą; 10 = Uważnie monitoruję samopoczucie poszczególnych osób, zachowując spójność grupy)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DOŚWIADCZENIE (KWADRANT POŁUDNIOWY)

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Umiejętności organizacyjne Jak dokładnie przygotowujesz logistykę praktyczną dostosowaną do potrzeb grup migrantów (odpowiednie miejsca spotkań, opcje transportu, dodatkowa odzież, posiłki dostosowane do kultury, przetłumaczone materiały)? (1 = często pomijam kwestie logistyczne związane z migrantami; 10 = systematycznie zajmuję się wszystkimi praktycznymi aspektami, które umożliwiają im pełny udział w spacerze)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bezpieczeństwo Jak dokładnie przygotowujesz migrantów na potencjalne zagrożenia środowiskowe, w tym nieznane alergeny, dzikie rośliny/zwierzęta oraz odpowiednie zachowania w terenie? (1 = przekazuję tylko podstawowe informacje dotyczące bezpieczeństwa; 10 = kompleksowo edukuję uczestników na temat lokalnych zagrożeń środowiskowych i tworzę dostosowane do danej kultury rozwiązania w zakresie bezpieczeństwa)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Interpretacja atmosfery/nastroju Jak dobrze potrafisz wyczuć zbiorową energię i stan emocjonalny grupy migrantów podczas doświadczeń na łonie natury, żeby móc odpowiednio dostosować tempo i działania? (1 = realizuję zaplanowany harmonogram niezależnie od nastroju grupy; 10 = intuicyjnie wyczuwam zmiany energii w grupie i dynamicznie reaguję, aby zapewnić optymalne wrażenia)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tworzenie przestrzeni dla społeczności W jakim stopniu celowo przydzielasz czas, przestrzeń fizyczną, bieżące wsparcie i rytuały (takie jak wspólne posiłki, spotkania po spacerze, kanały komunikacji cyfrowej), które pozwalają migrantom nawiązać znaczące relacje wykraczające poza samo doświadczenie natury? (1 = Kończę doświadczenie wraz z zakończeniem spaceru; 10 = Starannie tworzę trwałe możliwości budowania społeczności, które odpowiadają na izolację, z jaką boryka się wielu migrantów)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



KONTAKT Z NATURĄ (KWADRANT ZACHODNI)

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Wiedza ekologiczna Jak bardzo jesteś pewien swojej zdolności do dzielenia się wiedzą na temat świadomości ekologicznej i procesów zachodzących w przyrodzie w sposób, który odpowiada różnorodnym kulturowym wyobrażeniom migrantów na temat natury? (1 = nie posiadam żadnej wiedzy ekologicznej; 10 = potrafię płynnie wyjaśnić złożone pojęcia ekologiczne, używając metafor i odniesień odpowiednich dla danej kultury)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Znajomość lokalnego środowiska Jak dobrze znasz konkretne obszary, po których oprowadzasz migrantów, w tym zmiany sezonowe, wzorce zachowań dzikich zwierząt oraz miejsca o znaczeniu kulturowym lub ekologicznym? (1 = nie mam żadnej wiedzy na temat tego obszaru; 10 = posiadam dogłębną wiedzę na temat krajobrazu we wszystkich porach roku i jestem świadomy powiązań między środowiskiem lokalnym a środowiskiem pochodzenia migrantów)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Miłość do natury Jak skutecznie przekazujesz swoje osobiste przywiązanie do natury i szacunek dla niej w sposób, który inspiruje migrantów do nawiązania własnych, wartościowych relacji ze światem przyrody? (1 = skupiam się głównie na przekazywaniu informacji o naturze; 10 = autentycznie dzielę się swoim osobistym przywiązaniem do natury w sposób, który zachęca uczestników do odkrywania własnych głębokich relacji)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Natura jako współprowadzący Jak umiejętnie tworzysz warunki do bezpośredniego kontaktu z naturą, a następnie cofasz się, pozwalając, aby to samo środowisko naturalne stało się przewodnikiem dla migrantów uczestniczących w zajęciach? (1 = zachowuję kontrolę nad całym doświadczeniem; 10 = starannie przygotowuję doświadczenia, ale podczas ich trwania wiem, kiedy stać się niewidzialnym, ufając zdolności natury do tworzenia momentów transformacyjnych)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



GRUPA (KWADRANT WSCHODNI)

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Empatia Jak dogłębnie badasz i rozumiesz konkretne trasy migracji oraz aktualne wyzwania, przed którymi stoją grupy uczestników, przed zaprojektowaniem doświadczeń w naturze? (1 = stosuję ogólne podejście do wszystkich grup migrantów; 10 = dokładnie badam wyjątkowe okoliczności doświadczeń migracyjnych każdej grupy, aby dostosować do nich moje podejście)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Komunikacja integracyjna Jak skutecznie dostosowujesz swój styl i metody komunikacji do różnorodnych wzorców komunikacji kulturowej, zróżnicowanego poziomu znajomości języka i różnych poziomów komfortu w kontakcie z naturą? (1 = stosuję jedno podejście komunikacyjne; 10 = umiejętnie wykorzystuję wiele technik komunikacyjnych dostosowanych do konkretnych potrzeb i doświadczeń każdej grupy)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Specyfika kulturowa uczestników Jak kompleksowo badasz i wykorzystujesz wiedzę na temat relacji uczestników z naturą, w tym tradycyjną wiedzę ekologiczną, tabu kulturowe i praktyki związane z naturą w regionach, z których pochodzą? (1 = mam minimalną świadomość kulturowych powiązań uczestników z naturą; 10 = aktywnie poznaję kulturowe relacje uczestników z naturą i w znaczący sposób integruję je z doświadczeniami)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Fazy szoku kulturowego Jak umiejętnie rozpoznajesz różne fazy adaptacji kulturowej uczestników i reagujesz na nie, dostosowując zajęcia na łonie natury do ich aktualnych potrzeb emocjonalnych i psychologicznych? (1 = traktuję wszystkich migrantów tak samo, niezależnie od fazy adaptacji; 10 = uważnie obserwuję, na jakim etapie adaptacji kulturowej znajduje się każdy z uczestników i dostosowuję doświadczenia do ich potrzeb)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10





INTRO

Czego dowiesz się w tej sekcji:

- Wiedza teoretyczna: zrozumienie praktycznego zastosowania doświadczeń związanych z imersją leśną z grupami migrantów w różnych porach roku, a także ustrukturyzowane podejście do organizowania znaczących kontaktów z naturą.
- Praktyczne zastosowania: Wdrażanie efektywnych spacerów po lesie dla migrantów, dostosowywanie doświadczeń do pór roku oraz zaspokajanie szczególnych potrzeb grup wielokulturowych w środowisku naturalnym.

Refleksja: Poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoimi celami na tym etapie pracy. Czy koncentrujesz się na poszerzaniu swojej wiedzy, aby ułatwić migrantom doświadczanie przyrody, na poszerzaniu swojej wiedzy na temat "AFP" w ogóle, na poszukiwaniu inspiracji, czy na wszystkich tych aspektach?

Kluczowe kompetencje: W tej sekcji omówimy następujące istotne kompetencje:

- Projektowanie i ułatwianie migrantom dostępu do sezonowych doświadczeń związanych z zanurzeniem się w naturze
- Ustanowienie rytuałów i ram wspierających wartościowe połączenie z naturą
- Dostosowanie doświadczeń związanych z naturą do różnych pór roku

Czas trwania: Poświęć około półtorej godziny, aby w pełni zaangażować się w prezentowane materiały i zajęcia.

W 2024 r. zorganizowaliśmy serię spacerów po lesie dla grupy osób będących migrantami przybyłymi do Niemiec. Byli wśród nas ludzie z Indii, Rumunii, Wielkiej Brytanii, Kalifornii, Włoch, Białorusi, Turcji, Serbii, Ukrainy, Grecji, Czech, Meksyku, Chile i innych krajów. Z tgrupą ą utworzyliśmy kohortę "czterech pór roku", co oznaczało powrót w to samo miejsce o każdej porze roku.



Przygotowania do cyklu sezonowych spacerów były dość obszerne. Przed spacerem przeprowadzono ankietę rejestracyjną, która zawierała pytania dotyczące pochodzenia uczestników, motywacji do udziału w spacerach oraz zgody na przetwarzanie danych. W e-mailu potwierdzającym uczestnicy otrzymali link do strony informacyjnej na temat przygotowań do zimowego spaceru, wraz z dostępnym dla wszystkich oświadczeniem o zwolnieniu z odpowiedzialności za szkody poniesione w lesie, służącym jako oświadczenie o stanie zdrowia.



Zainteresowanie było większe niż się spodziewaliśmy, co świadczy o dużym zapotrzebowaniu na tego typu działania.

Uczestnicy otrzymali informacje na temat przebiegu spaceru po lesie oraz korzyści z niego płynących, a także zostali zaproszeni do założenia dziennika, którego pierwszym tematem była ”sieć wzajemnych powiązań”.

Wszyscy migranci mówili po angielsku, co wyeliminowało wszelkie problemy związane z tłumaczeniem. Warto jednak zauważyć, że w przypadku osób, które nie znają danego klimatu, co miało miejsce w naszym przypadku, bardzo ważne jest zapewnienie im odpowiedniego przygotowania, zwłaszcza przed rozpoczęciem spaceru zimą. Osoby te mogą nie mieć doświadczenia z czterema porami roku w nowym kraju i mogą nie być w stanie właściwie ocenić, jaki ubiór jest odpowiedni do warunków pogodowych. Dlatego ważne jest, aby zabrać ze sobą dodatkowe ciepłe ubrania, szaliki, rękawiczki i czapki. W ciepłych porach roku niezbędna jest ochrona przed słońcem, dodatkowa woda i preparaty przeciw owadom. Chcieliśmy, aby wszyscy mogli bezpiecznie doświadczyć tej chwili na łonie natury.

Każda z naszych przygód rozpoczynała się na parkingu w Berlinie, gdzie wszyscy uczestnicy wypełniali ankiety, a następnie byli dzieleni na dwie grupy i przydzielani do oddzielnych samochodów. Transport kolejowy nie był możliwy ze względu na brak lokalnego transportu publicznego w regionie Biesenthal, który był naszym celem.

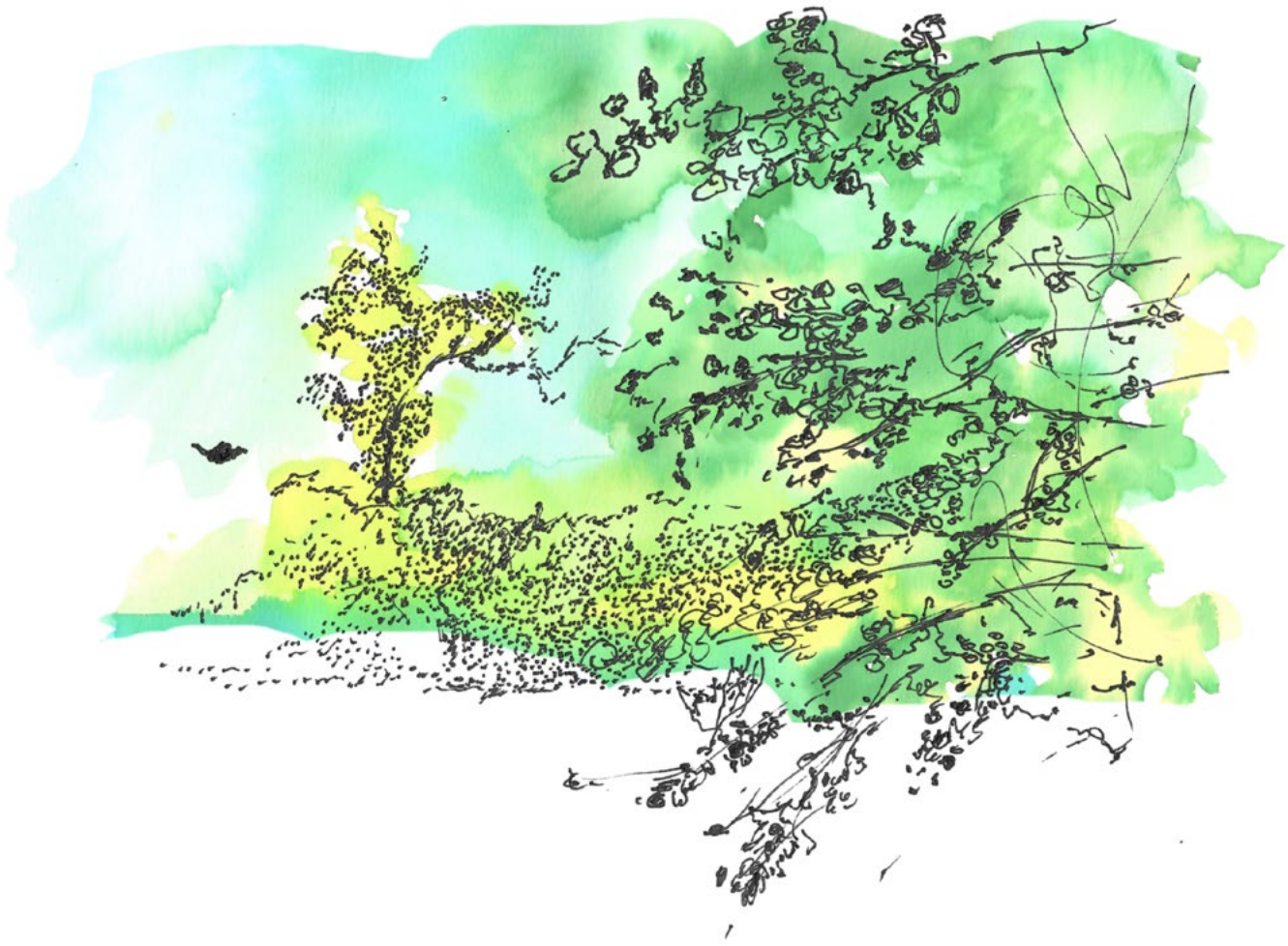
Podróż trwała około 30 minut, podczas których uczestnicy prowadzili nieformalne rozmowy, budując atmosferę koleżeństwa i integracji w grupie. Przed wjazdem do lasu zawsze zatrzymywaliśmy się w lokalnej piekarni w Biesenthal, gdzie uczestnicy mogli kupić kanapki i gorące napoje. Co ważne, w piekarni dostępne były również toalety. Za każdym razem odwiedzaliśmy tę samą piekarnię, o czym informowaliśmy na godzinę przed przybyciem grupy. Wizyty w piekarni stopniowo stały się integralną częścią całego doświadczenia. Nasza ostatnia wycieczka zakończyła się serdecznym pożegnaniem z personelem piekarni; stało się oczywiste, że staliśmy się częścią ich krajobrazu, a grupa przyjęła piekarnię jako swoje bezpieczne schronienie.

Po dotarciu na parking przy wejściu do lasu, jak zwykle wyposażyliśmy uczestników w poduszki do siedzenia na ziemi, gwizdki dla bezpieczeństwa, zadbaliśmy o odpowiedni ubiór i rozdawaliśmy torby w razie potrzeby.

Trasa przebiegała przez park przyrodniczy Biesenthal, który charakteryzuje się zalesionym, polodowcowym terenem i słynie ze szlaków turystycznych, dzięki czemu podróż była wyjątkowo malownicza. Wytyczona wcześniej trasa obejmowała lasy, łąki i brzegi rzeki. Chodziło o wzbudzenie w uczestnikach szacunku dla natury, a jednocześnie zapewnienie im swobody odkrywania okolicy we własnym tempie. Każda wyznaczona stacja na trasie zapewniała wystarczającą ilość miejsca do odpoczynku i przeprowadzenia podsumowań. Chociaż trasa wiła się po pagórkowatym terenie, żaden z uczestników nie zgłosił problemów z poruszaniem się, co ostatecznie umożliwiło wybór tej właśnie trasy. Aby dostosować się do różnych poziomów sprawności fizycznej i wytrzymałości uczestników, dostępne były dwie opcje tempa marszu: 3 km i 6 km.

Dlaczego ta trasa? Naszym celem było zaoferowanie dwóch rodzajów spacerów: w przestrzeni miejskiej, która jest łatwo dostępna, oraz w parku krajobrazowym, pozwalającym na dłuższe zanurzenie się w leśnym otoczeniu, do którego zazwyczaj nie macie dostępu, z dala od hałasu miasta. Oczywiście czas potrzebny na doświadczenie obu rodzajów przestrzeni był bardzo różny. Osoby podróżujące z nami poza miasto musiały zaplanować cały dzień. Dlatego nasze spacery zawsze odbywały się w soboty. Warto również wspomnieć, że po wycieczkach uczestnicy często potrzebowali czasu na spokojną integrację swoich doświadczeń.

Należy zauważyć, że pomimo pewnych stałych elementów, każde doświadczenie było inne ze względu na zmieniające się pory roku i ewolucję dynamiki grupy. Z każdym spotkaniem więzi między uczestnikami stawały się silniejsze, role w grupie stawały się bardziej zdefiniowane, a każde doświadczenie kąpieli leśnej nabierało głębszego znaczenia dzięki komunii z naturą. W miarę jak uczestnicy oswajali się z tym, czego mogą się spodziewać, nawiązywali osobiste więzi z otaczającym lasem, a zaproszenia przewodnika stawały się dłuższe, ponieważ wszyscy stali się bardziej niezależni i pewni siebie w naturze.





Serdecznie polecamy udział w spacerach leśnych o każdej porze roku, zwłaszcza w klimacie środkowoeuropejskim. Doświadczenie tak wyraźnych zmian pór roku stanowi głęboką podróż, a relacja z naturą znacznie się wzbogaca, gdy uczestnicy odkrywają wiele jej wymiarów i cykli. Jest to szczególnie znaczące dla osób z różnych stref klimatycznych. Podczas naszego drugiego spaceru wiosną uczestnicy z niecierpliwością szukali konkretnych miejsc, aby zobaczyć, jak zmieniły się one w ciągu miesięcy. Dla niektórych uczestników doświadczenie to było tak głębokie, że nie rozpoznawali miejsc z poprzedniego spaceru – byli zdumieni zdolnością przyrody do zmian.

Znaczącą rolę odgrywają również zmienne warunki pogodowe. Nasza trzecia letnia wycieczka rozpoczęła się podczas ulewnego deszczu. Po krótkiej przerwie w piekarni grupa wspólnie zdecydowała, że jest gotowa zanurzyć się w deszczowym lesie. Nie była to pierwsza wspólna wycieczka, więc proces i otoczenie były już znane. Spacer w ulewnym deszczu w poncho okazał się niesamowitym doświadczeniem. Zauważyliśmy wyraźną zmianę w postrzeganiu deszczu – przestrzeń między kroplami wydawała się większa, a deszcz stał się częścią naszego przeżycia. Spacer zakończył się pięknym słońcem na łące pełnej maków, gdzie odbyła się ceremonia parzenia herbaty.

Chcielibyśmy podkreślić, że kontakt z naturą we wszystkich jej fazach i warunkach pogodowych może być głębokim i pozytywnym doświadczeniem dla uczestników, oczywiście przy zachowaniu wszystkich zasad bezpieczeństwa i zapewnieniu odpowiedniego wyposażenia dla wszystkich członków grupy.

Te cykliczne spacery tworzą również szczególny rodzaj zrozumienia, w którym potrzeba komunikacji werbalnej stopniowo maleje. Na początku naszych spacerów, aby pobudzić zmysły uczestników, wykorzystywaliśmy opowiadania i medytacje z przewodnikiem, ale podczas trzeciej wycieczki, stojąc w deszczu, potrzebowaliśmy jedynie dźwięku dzwonka, aby sygnalizować zmianę uwagi między różnymi zmysłami.

Poniżej dzielimy się historią naszego pierwszego doświadczenia leśnej immersji – zimowej wędrówki, która była częścią serii czterech sezonowych doświadczeń zanurzenia się w naturze. Wędrówka ta przebiegała zgodnie z uniwersalną sekwencją opisaną w pierwszym rozdziale.

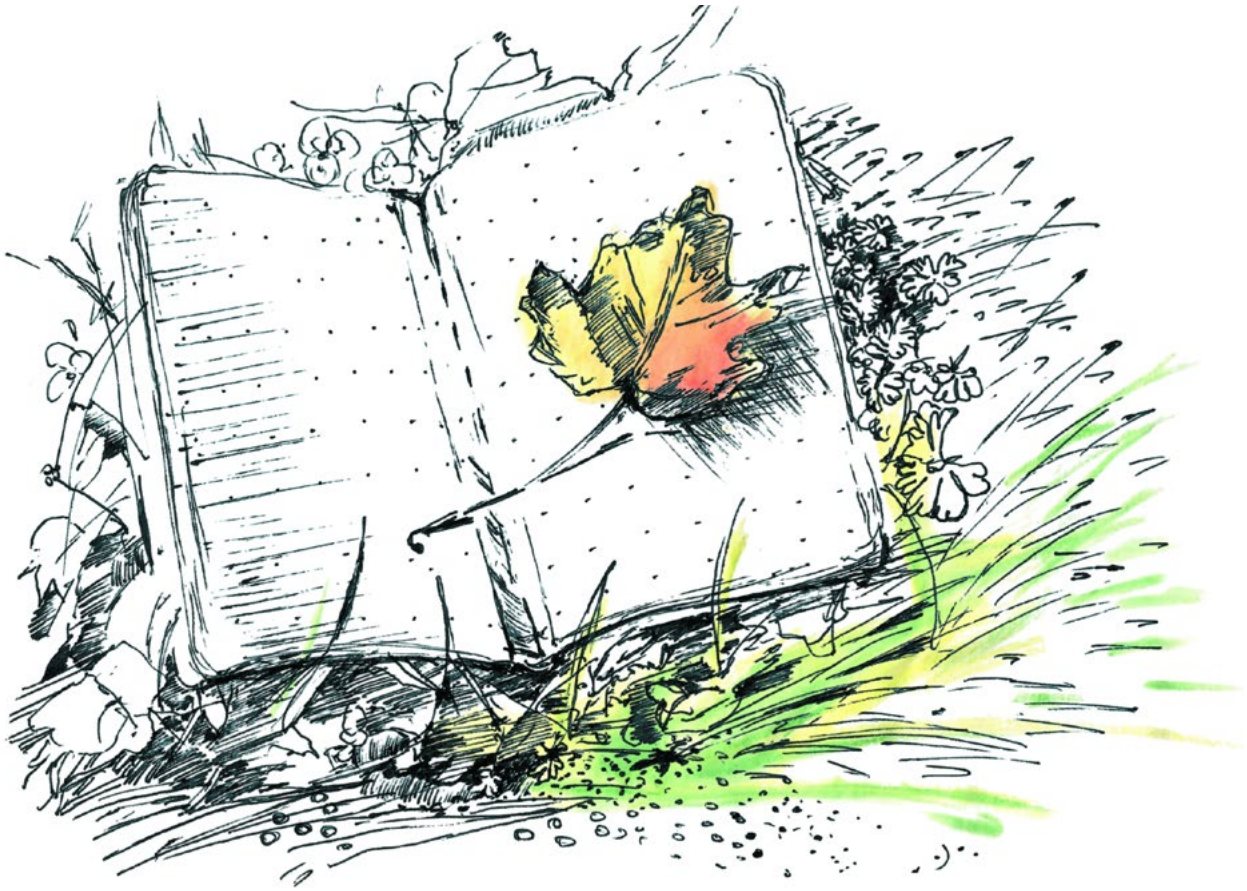
FAZY SPACERU ZIMOWEGO

Zima może wydawać się nieodpowiednią porą na kontakt z naturą, zwłaszcza w klimacie Europy Środkowej, gdzie dni są krótkie, a temperatura może spaść poniżej zera. Jednak takie warunki stwarzają wyjątkową okazję do głębszej refleksji, nawiązania kontaktu z naturą i samorozwoju. Poniższa historia pokazuje, jak zanurzenie się w naturze zimą może zmienić postrzeganie świata i wzmocnić poczucie wspólnoty.

Podróż:

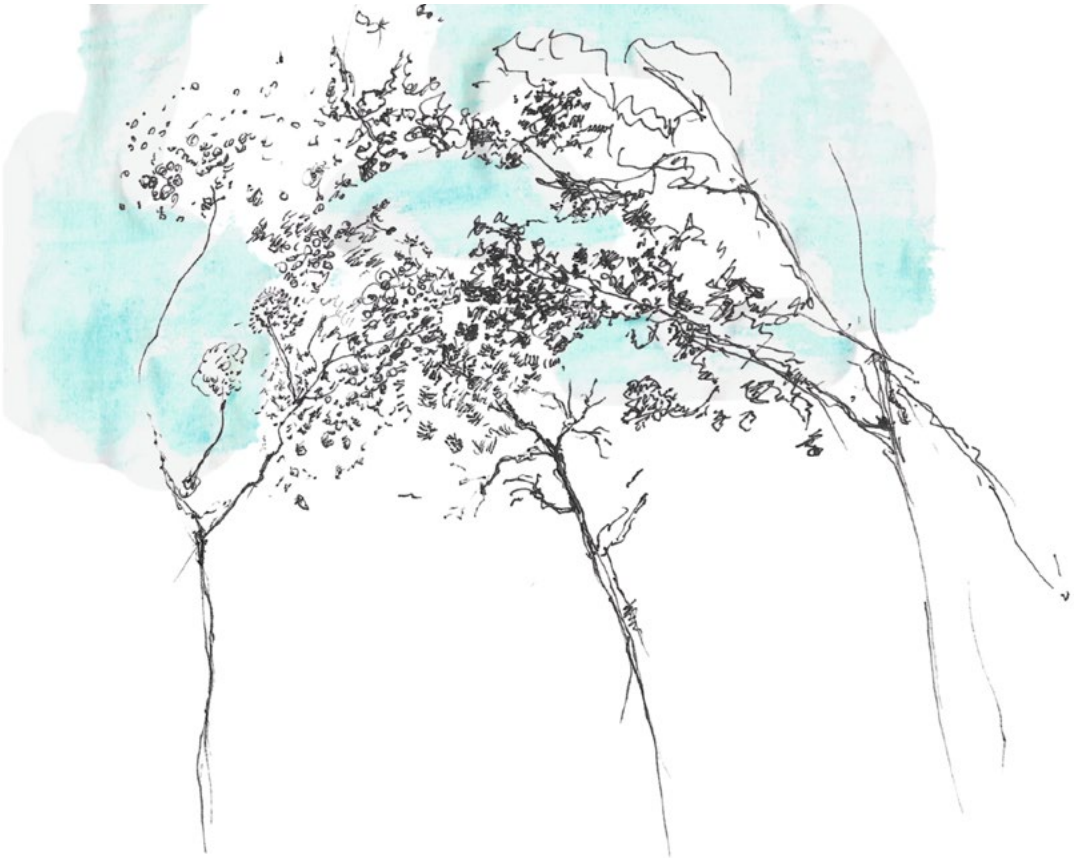
Nasza grupa składała się z uczestników, którzy zobowiązali się doświadczyć wszystkich czterech pór roku. Byli to migranci z różnych kultur i stref klimatycznych. Spacer odbył się w starożytnym lesie Biesenthal, miejscu bogatym w symbolikę. Kamienie rozrzucone po lesie zostały przyniesione przez lodowce ze Skandynawii tysiące lat temu, co czyni je ”migrantami”, podobnie jak uczestników naszej wyprawy. To symboliczne połączenie między nimi a krajobrazem nadało ton całemu doświadczeniu.

Zaczęliśmy od zebrania się na parkingu w Berlinie, gdzie uczestnicy, z których większość nie znała się wcześniej, spotkali się po raz pierwszy. Proces ten rozpoczął się wcześniej, od wypełnienia ankiety online, a następnie przygotowania się do wędrówki poprzez zabranie ze sobą notatnika i zastanowienie się nad tym, czym jest dla was natura. Podczas półgodzinnej podróży samochodem uczestnicy mieli okazję lepiej się poznać. Podróż ta pomogła im się zrelaksować i poczuć się bardziej komfortowo w nowej grupie. Przed wejściem do lasu zatrzymaliśmy się w wiejskiej piekarni, gdzie można było kupić dodatkowe jedzenie, napić się gorącego napoju i skorzystać z toalety. Po przybyciu na parking rozdano niezbędny sprzęt i materiały oraz odbyło się praktyczne wprowadzenie, podczas którego omówiono, jak odpowiednio się ubrać i na czym polega to doświadczenie. Niektórzy uczestnicy, zwłaszcza ci, którzy nie byli przygotowani na zimno, ponieważ nie mieli doświadczenia przebywania na łonie natury w temperaturach poniżej zera, zabrali ze sobą dodatkowe kurtki, szaliki i czapki.



Faza połączenia:

Przy wejściu do lasu, przy ścieżce biegnącej obok wsi, przedstawiliśmy zasady spaceru. Powietrze było rześkie, a promienie słońca dodawały komfortu, uczestnicy byli dość podekscytowani. Podzieliliśmy się wskazówkami, co robić, jeśli zrobi się zimniej, jak się poruszać i jak się ogrzać. Podkreśliliśmy, że mogą pić herbatę z termosu i jeść słodkie przekąski, ponieważ cukier pomaga organizmowi utrzymać odpowiednią temperaturę. Poprosiliśmy wszystkich, aby zwracali na siebie uwagę. Uczestnicy nie mieli zbyt wielu pytań.





Wyraźnie widać było, że są bardzo ciekawi samych siebie. Chętnie opowiadali o swoich związkach z naturą, a budowanie relacji w grupie było dla nich bardzo ważne.

Po dość długim spacerze w głąb lasu, kiedy uczestnicy byli już rozgrzani i zrelaksowani, rozpoczęło się połączenie sensoryczne. Odległość pomogła uspokoić emocje i zaspokoić potrzebę wzajemnego poznania się, dzięki czemu kiedy dotarliśmy do pierwszego miejsca postoju, byli już nieco spokojniejsi. Tam poproszono ich, aby znaleźli miejsca do siedzenia i zapisali w szkicownikach swoje intencje związanych z spacerem. Medytacja z przewodnikiem "Przyjemność obecności" polegała na przechodzeniu przez kolejne zmysły – dotyk, węch, smak, słuch, serce i orientację – i aktywowaniu ich przy głębokiej koncentracji. Wydawało się, że uczestnicy z niecierpliwością czekali na tę chwilę ulgi związanej z poczuciem przybycia do celu, przez co ta faza trwała dłużej niż zwykle i wymagała czasu na zapisanie wrażeń w dzienniku. Dzielenie się spostrzeżeniami i odpowiedzi na pytanie "Co zauważacie?" zajęło więcej czasu niż oczekiwano. Jeden z uczestników skomentował: "Znam zapach ziemi, jest mi znajomy. A jednak teraz, kiedy go wącham, jest to niesamowite doświadczenie, działa leczniczo". Inny uczestnik powiedział: "Patrzę na otaczającą mnie przyrodę i na swoje ręce. Są takie czyste! Jakby nie pasowały do otoczenia".

Wciąż w tym samym miejscu wprowadziliśmy kolejne zadanie z sekwencji Universal Walk, zatytułowane "Co jest w ruchu?". Zapytaliśmy: "Zastanówcie się, co by się stało, gdybyście spacerowali w wolniejszym tempie, znacznie wolniejszym niż zwykle, i zwracali uwagę na to, co jest w ruchu?". Na tym etapie spaceru zasugerowałem uczestnikom, aby zostawili swoje torby na miejscu i swobodnie spacerowali po przestrzeni. Następnie miałam ich zawołać dźwiękiem fletu nosowego. Uczestnicy nie znali wcześniej tego miejsca, a dla niektórych ten biotop znacznie różnił się od tego, do którego byli przyzwyczajeni. Dlatego ważne było, aby ich poprowadzić i poinformować, jak chodzić po leśnej ziemi, czego się spodziewać i jak zachowywać się w pobliżu roślin.

Mimo spowolnienia prędkość spaceru znacznie się różniła, ponieważ różne osoby miały różne tempo. Po 15 minutach zebraliśmy się ponownie i utworzyliśmy krąg, w którym pytanie "Co zauważacie?" wywołało ciszę i spokojną atmosferę. "Jedyne, co widzę, to ruch" – skomentował jeden z uczestników w kręgu.



Kontynuowaliśmy spacer wzdłuż torfowisk i rzek, mijając drzewa naznaczone zębami bobrów, aż dotarliśmy do kolejnego miejsca – zagłębienia między korzeniami drzew na niewielkim wzniesieniu. Słońce nadal świeciło, a cisza zimowego lasu sprzyjała kontemplacji i byciu tu i teraz. Po drodze mijaliśmy inne osoby, które w przeciwieństwie do naszych uczestników poruszały się bardzo szybko. Ktoś skomentował: "To trochę tak, jakbyśmy byli teraz w różnych światach – my jesteśmy w naszym spowolnionym świecie głębokiej więzi z naturą, a inni turyści są w świecie pośpiechu, bieganiny i celowości". Dobrze jest zdawać sobie sprawę, że oni również są częścią natury i powinniśmy pozostać otwarci na ich obecność.



Faza utwierdzenia kontaktu z naturą:

To był dobry moment, aby spotkać się z otaczającą nas naturą. Zaproszenie brzmiało: ”Zastanówcie się, co by się stało, gdybyście podążali za swoim zmysłem orientacji, kierunkiem, który najbardziej was pociąga, a następnie poświęcili trochę czasu na spotkanie z jakąś istotą. Może to być wszystko, od małego owada po niebo. Zastanówcie się, co by się stało, gdybyście spędzili trochę czasu z tą istotą... Ciekawe, co byście zauważyli”. Ważne jest, aby przypomnieć uczestnikom, zwłaszcza tym, którzy nie znają klimatu, o prawidłowej nawigacji w lesie, aby zapewnić im ciepło i zapobiec zbyt dalekiemu oddaleniu się. Należy również przypomnieć im, że dobrze jest od czasu do czasu zjeść przekąskę, aby uzupełnić poziom cukru w organizmie, bo to pomaga się ogrzać. Tym razem uczestnicy zapuścili się nieco dalej, czując się pewniej w grupie i w całym procesie. Na dźwięk fletu uczestnicy wracali z różnych części lasu. Ci, którzy chcieli się podzielić swoimi wrażeniami, mogli to zrobić w kręgu, odpowiadając na pytanie: ”Co zauważyliście?”. ”Ptak wylądował na drzewie nad mną. Zaczął śpiewać: »śnij, śnij, śnij, śnij, śnij, śnij!«”. ”..i byłem świadom wszystkich drzewa wokół, poczułem ich ciekawość wobec mnie”. ”Jako ludzie naprawdę wyróżniamy się w tym krajobrazie. A jednak do niego należymy”.

Kontynuowaliśmy wędrówkę, mówiąc teraz znacznie mniej. Zanurzeni nie tylko w naturze, ale i we własnych myślach, dotarliśmy na skraj lasu, skąd rozciągał się widok na spokojną zimową łąkę porośniętą kaczeńcami. Niektórzy członkowie grupy podeszli do nich i dmuchali, rozrzucając nasiona jak płatki śniegu. Opady nasion kaczeńca stały się cichą formą dzielenia się, wywołując ogromną radość i satysfakcję w grupie, której energia przekształciła się w dziecięcą zabawę. Nie spodziewałem się takiej interakcji z naturą, ani nie przewidziałem, że grupa potrzebuje właśnie takiej

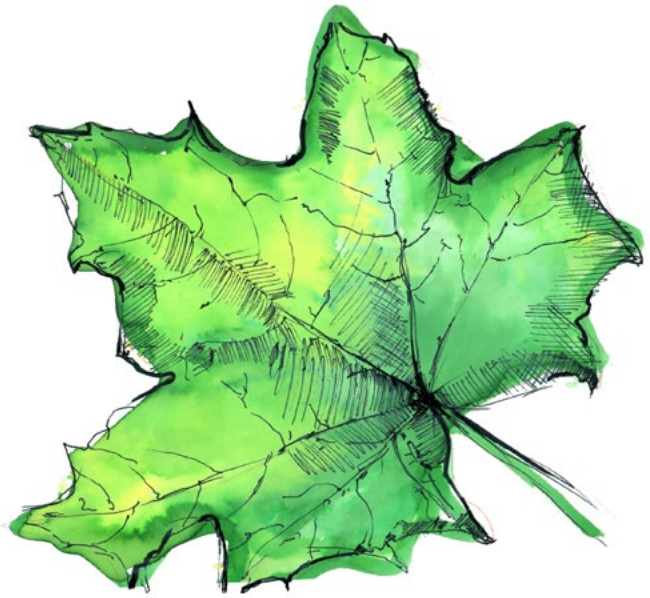


niezwykłej lekkości i radości. Każdy z nas wziął garść puchu w dłonie i jednocześnie dmuchnęliśmy nim w środek naszego kręgu. Obraz ten był niesamowity, jakby las zaczął współtworzyć z nami to doświadczenie.

Następnie wspięliśmy się po dywanie z suchych liści na szczyt niewielkiego wzgórza. Osiągnięcie tego szczytu wydawało się symbolicznym osiągnięciem czegoś, ale także być może poddaniem się, odpuszczeniem, pozwoleniem sobie na bycie.

Następująca prośba nie była zaplanowana, ale pojawiła się naturalnie: ”Zastanawiam się, co by się stało, gdybyś wsłuchał się w swoje ciało i połączył się z naturą w sposób, który jest dla ciebie najbardziej naturalny? Ciekawe, co byś

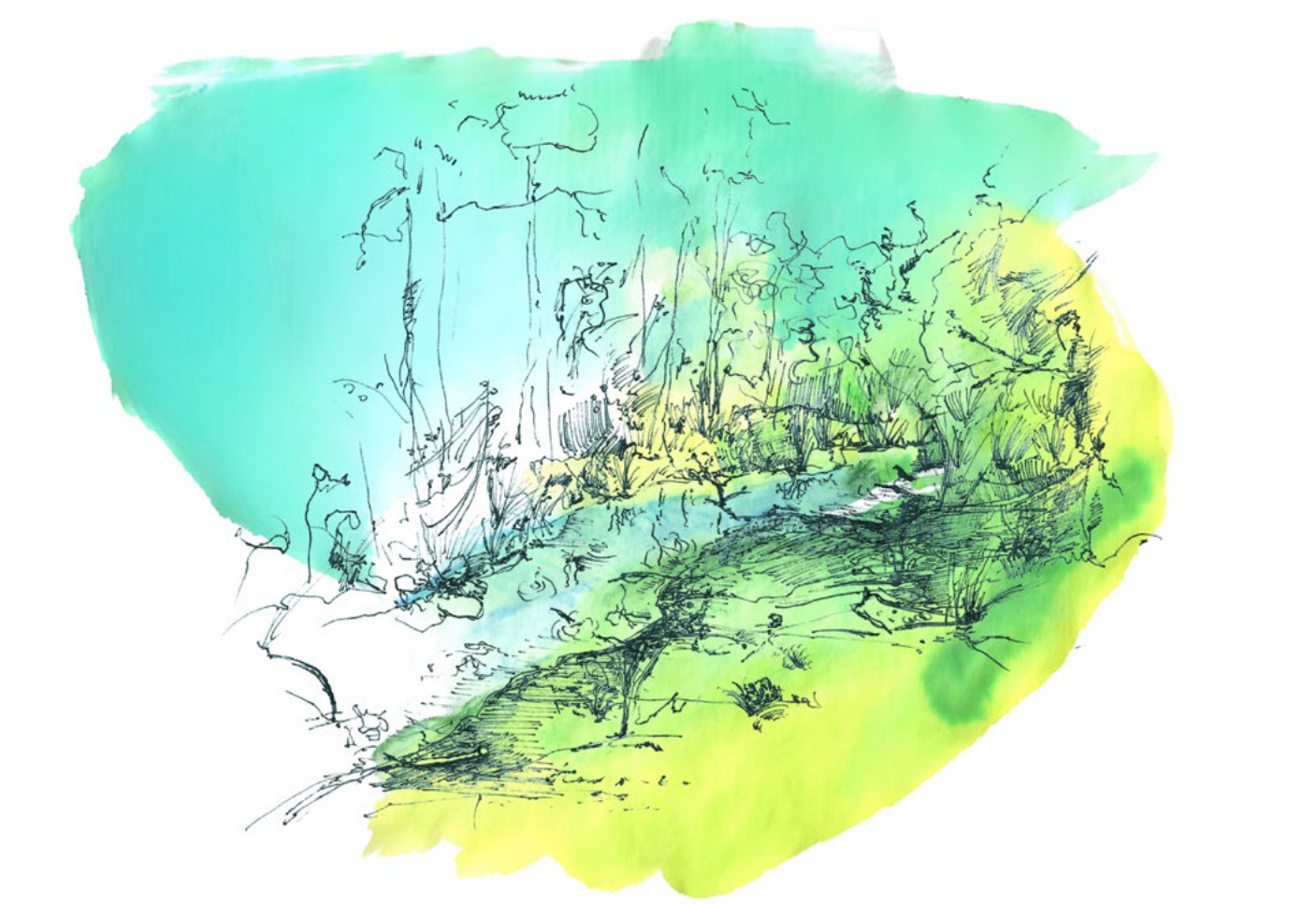




zrobił, co byś zauważył?”. To zaproszenie zachęcało uczestników do połączenia się z naturą w dowolny sposób, zgodnie z tym, co podpowiadało im ciało. Niektórzy z nich położyli się na ziemi, wspięli się na drzewa, przytulili mech je porastający lub zakopali się prawie całkowicie w liściach, dosłownie obejmując świat przyrody. Było to głęboko poruszające zaproszenie w tym miejscu na szczycie wzgórza. Na dźwięk fletu ponownie zebraliśmy się w grupie, ale zamiast dzielić się historiami, jak zwykle, stanęliśmy w ciasnym kręgu, objęliśmy się ramionami i staliśmy w ciszy, doświadczając bliskości między sobą, w połączeniu z lasem i światem. Teraz nie były potrzebne żadne słowa.

Faza czasu dla siebie:

Schodząc ze wzgórza, dotarliśmy do młyna nad rzeką. Poczucie wspólnoty było tak silne, że zaproszenie do samotnej wędrówki wydawało się nieco nienaturalne, a nawet sprzeczne z tym, co wyczuwałem od grupy. Nigdy wcześniej podczas żadnej wędrówki nie doświadczyłem tak silnej i naturalnej więzi między uczestnikami. Na szczęście jednak ostatnia faza spaceru obejmowała odcinek wzdłuż małej rzeki biegnącej przez wąwóz. Ścieżka była na tyle wąska, że nie można było iść obok siebie, więc spacer w pojedynkę, w górę rzeki, stał się naturalnym sposobem poruszania się. Krajobraz był tak piękny, a rytm drzew i odbicia słońca na wodzie tak dynamiczne, że każdy z nich w naturalny sposób zanurzył się w swojej samotnej podróży na swój własny, niepowtarzalny sposób.



Faza końcowa:

Wyprzedziłem nieco grupę, aby przygotować ceremonię zakończenia na ich przybycie. W zakolu rzeki, w pobliżu małego drewnianego mostu, rozłożyłem obrusy, na których ułożyłem ciastka, kanapki, orzechy, kubki i termosy wypełnione przygotowaną wcześniej herbatą z pokrzywy. Część herbaty była z miodem, a część bez, aby można było wybrać napój odpowiedni dla siebie. Uczestnicy spaceru powoli dotarli na nasze zimowe piknikowe miejsce w lesie, ciesząc się z powodu ciepłej herbaty, która na nich czekała. Dobrym pomysłem okazało się użycie metalowych kubków, ponieważ szybko przekazują ciepło herbaty dłoniom. Niektórzy, ku naszemu zaskoczeniu, przynieśli również ciasta i inne smakołyki, które zostały dodane do naszego piknikowego posiłku. Zanim zaczęliśmy pić napar z pokrzywy, odbyło się ostatnie spotkanie w kręgu: ”Czy jest coś, czym chcielibyście się podzielić, aby poczuć się spełnionymi?”. Mały liść służył nam jako ”pałeczka

do mówienia" – osoba trzymająca liść miała czas, aby podzielić się tym, co chciała, a milczenie również było dopuszczalne. Podkreślono, jak ważne jest, że przed nami jeszcze trzy spacery w tym samym gronie i że to dopiero początek. Jeden z uczestników powiedział:

"Wszyscy jesteśmy migrantami, tak jak ta ziemia, tak jak te skały, które 20 000 lat temu przybyły tu ze Skandynawii, a teraz nazywamy je niemiecką ziemią. Po ilu dniach, miesiącach, latach, tysiącach lat istota przestaje być "migrantem" i staje się "miejscowym"?



Sezonowe adaptacje:

ZIMA

Kwestie praktyczne: Ciepły sprzęt: termosy, dodatkowe szaliki, czapki, rękawiczki i ogrzewacze do rąk. Wodoodporne, nadmuchiwane poduszki do siedzenia na śniegu i przekąski zawierające cukier. Zalecana jest trasa wymagająca ruchu, najlepiej biegnąca raz w górę raz w dół, osłonięta od wiatru.

Zaproszenia sensoryczne:
Zaprosenia związane ze stanami wody: Kiedy napotkacie zamarzniętą wodę lub śnieg, obserwujcie wodę w różnych stanach. "Ciekawi mnie, co zauważycie w wodzie w tych różnych postaciach. Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli".

Odkrywanie temperatury: "Ciekawe, co by się stało, gdybyś dotknął różnych powierzchni – pni drzew, gałęzi lub ziemi pod śniegiem. Jakie różnice temperatur zauważasz w porównaniu z otaczającym cię powietrzem? Zostań w pobliżu, a kiedy usłyszysz wezwanie do powrotu, wróć do nas powoli".

Historie nagich drzew: Obserwacja drzew liściastych bez liści. "Gdyby to bezlistne zimowe drzewo mogło opowiedzieć historię, o czym by była? Co zauważacie w zimowym lesie, czego nie zauważyliście wcześniej? Zostańcie w pobliżu i kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli".

Tropienie śladów: W warunkach śnieżnych podążaj za istniejącymi śladami i stwórz własne. "Zastanawiam się, jaką historię opowiadają te ślady i jaką historię możesz stworzyć, podążając własną ścieżką. Zostań w pobliżu i kiedy usłyszysz wezwanie do powrotu, wróć do nas powoli".

Znajdź swoje miejsce: "Zastanów się, co by się stało, gdybyś poszukał swojego miejsca, miejsca, w którym czułbyś się jak w swoim pokoju. Gdzie by to było? Zostań tam przez chwilę. Pozostań w pobliżu, a kiedy usłyszysz wezwanie do powrotu, wróć do nas powoli".

Zakończenie sesji: Stańcie w kręgu, bardzo blisko siebie, jak pingwiny, i ogrzejcie się nawzajem swoimi ciałami. Podzielcie się tym, czego potrzebujecie, aby poczuć się spełnieni. Gorąca herbata w metalowych kubkach, słodycze i małe świeczki. Jeśli to możliwe, zbierzcie się wokół małego kominka.



WIOSNA

Kwestie praktyczne:
Konieczne jest zapewnienie uczestnikom wody i nakryć głowy oraz zwrócenie szczególnej uwagi na alergie. Niektórzy mogą doświadczyć nieznanych wcześniej reakcji alergicznych. Konieczne jest stosowanie środków odstraszających kleszcze i inne owady. Niezbędna jest wiedza na temat chronionych roślin i zwierząt, a także obszarów rozrodu, do których nie należy wchodzić.

Pobudzanie zmysłów:
Podążanie za jednym zmysłem: ”Zastanówcie się, co by się stało, gdybyście dzisiaj podążali tylko za jednym zmysłem – wzrokiem, słuchem, dotykiem, węchem lub tym, co podpowiada wam serce. Co odkryjecie? Pozostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli”.

Równowaga i brak równowagi: ”Ciekawi mnie znalezienie równowagi i braku równowagi wokół ciebie – poprzez budowanie małych konstrukcji, obserwowanie natury lub balansowanie ciałem. Co zauważasz? Zostań w pobliżu, a kiedy usłyszysz wezwanie do powrotu, wróć do nas powoli”.

Wspólne rysowanie perspektywy: Ułóżcie kartki w okręgu i przygotujcie coś do rysowania. Poproś wszystkich, aby narysowali to, co widzą przed sobą, a następnie przejdźcie do następnej kartki, aby dodać coś do rysunku. ”Co się dzieje, gdy patrzymy na naturę oczami innych?”

Opowieści o chmurach: ”Zastanawiam się, co by się stało, gdybyście znalezli miejsce, z którego widać niebo, chmury i gałęzie drzew. Ciekawe, czy mogłaby to być opowieść i o czym by była. Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli”.

Zakończenie sesji: Pierwsze owoce sezonu: młode jabłka, truskawki lub lokalny miód z pobliskich kwiatów. Podzielcie się tym, czego potrzebujecie, aby poczuć się spełnionymi.

Możesz również podzielić się wierszem Kahlila Gibrana, libańskiego pisarza i artysty, który wyemigrował wraz z rodziną do Stanów Zjednoczonych w 1895 roku, zatytułowanym ”Song Of The Rain VII” (Pieśń deszczu VII):

”... Tak więc z miłością –
Westchnienia z głębokiego morza uczuć;
Śmiech z kolorowego pola ducha;
Łzy z bezkresnego nieba wspomnień”.

LATO

Kwestie praktyczne: Pomimo wysokich temperatur, zalecamy długie spodnie i zamknięte buty, aby uniknąć ukąszeń komarów lub kleszczy. Niezbędna jest woda dla każdego uczestnika oraz ochrona przeciwsłoneczna. Uczestnicy powinni mieć maty lub szaliki, aby zapewnić sobie wygodę podczas kontaktu z podłożem.

Prowokacje sensoryczne:
Odkrywanie zbiorów: "Lato to czas zbiorów. Zastanawiam się, jakie owoce i nasiona zauważyciej. Spacerujcie i podążajcie za swoją ciekawością. Obserwujcie owoce, ale nie próbujcie ich, zostawcie je tam, gdzie są. Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli".

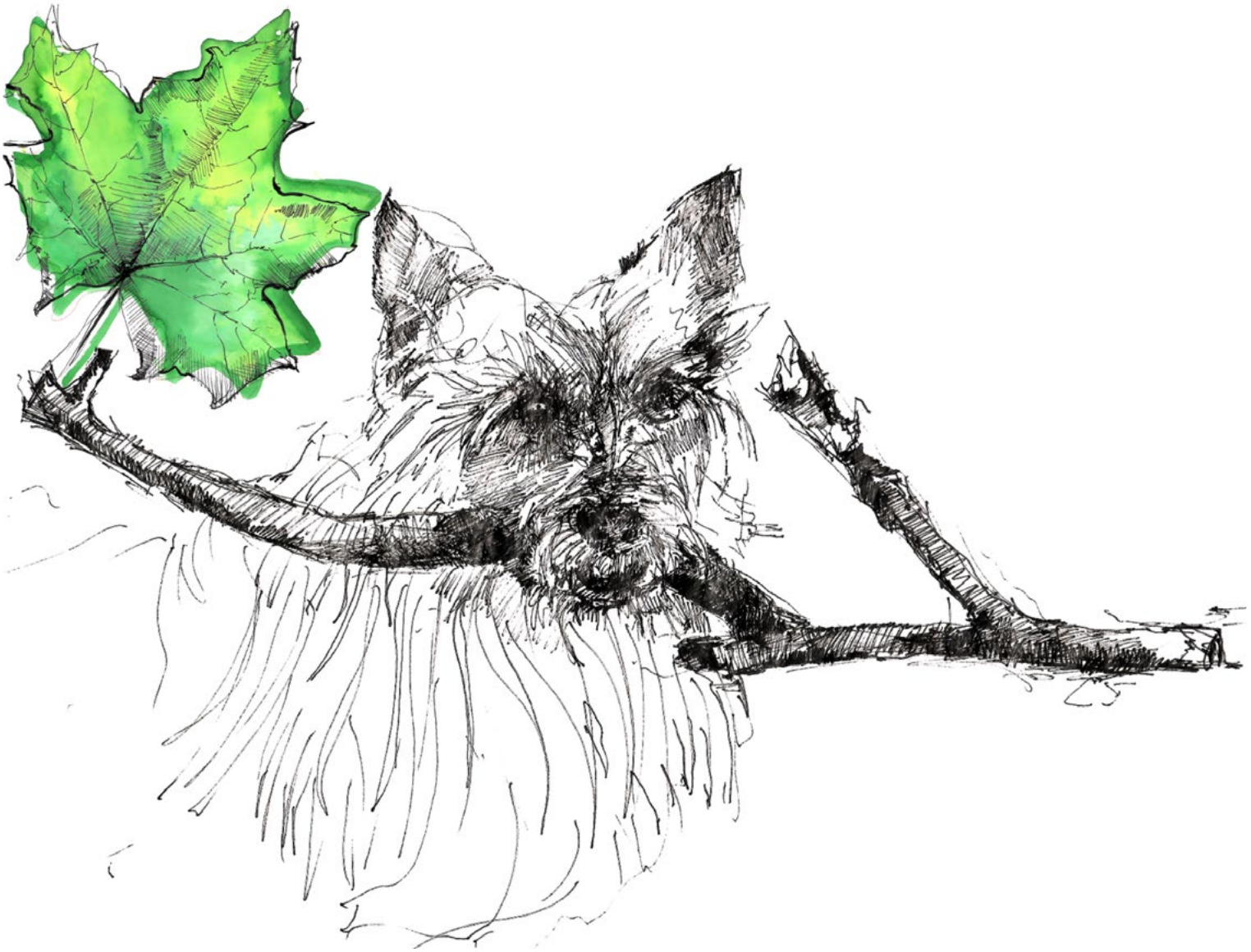
Gra światła i cienia: Wysokie letnie słońce tworzy charakterystyczne cienie. "Ciekawi mnie, co zauważacie w świetle i cieniu, kierunkach północnym i południowym lub cyklu słonecznym wokół was. Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli".

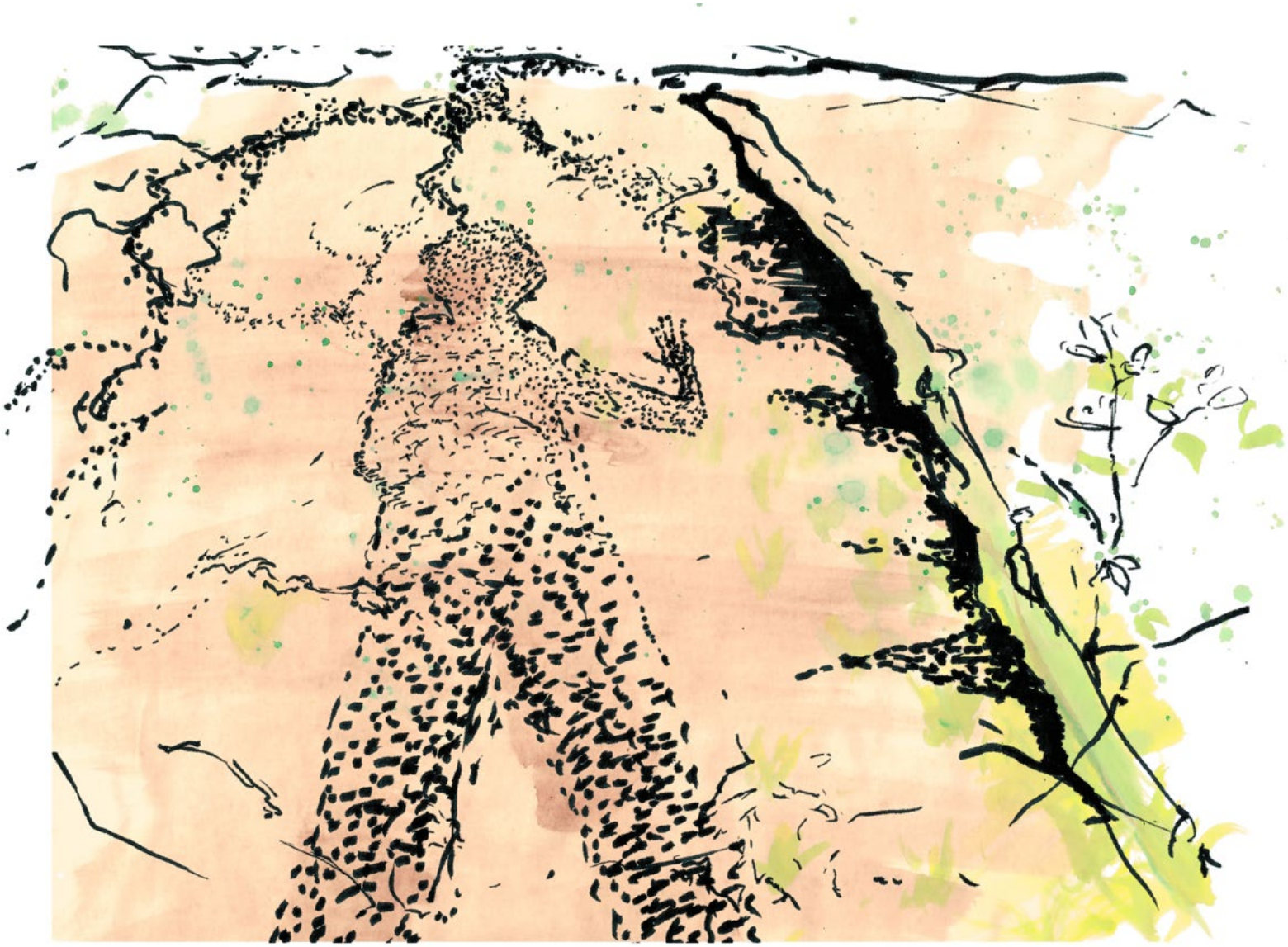
Rytm deszczu: Jeśli zacznie padać deszcz, skup się na jego rytmie, przestrzeni między kroplami, schowaj się pod drzewami lub obserwuj kręgi tworzone przez krople na powierzchni wody. "Co zauważasz w wzorach i rytmie deszczu? Zostań w pobliżu, a kiedy usłyszysz wezwanie do powrotu, wróć do nas powoli".

Bycie z życiem: "Zastanów się, co by się stało, gdybyś spotkał jakąś istotę i pozostał z nią przez chwilę, gdybyś ją zobaczył i pozwolił się zobaczyć. Co byś zauważył? Pozostań w pobliżu i kiedy usłyszysz wezwanie do powrotu, wróć do nas powoli".

Zakończenie sesji: Lokalne owoce, lemoniada z lokalnych ziół lub chleb wypieczony z regionalnego zboża. Podzielcie się tym, czego potrzebujecie, aby poczuć się spełnionymi.

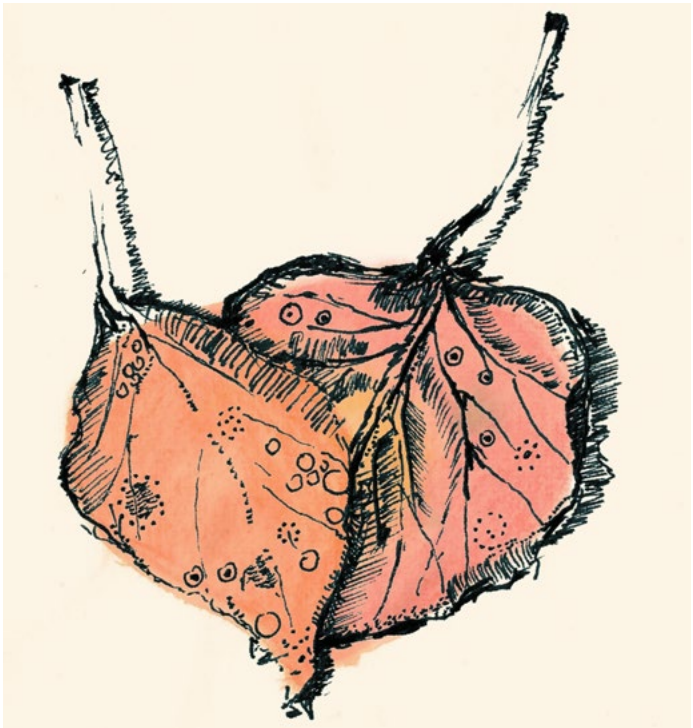
Możesz podzielić się wierszem.





JESIEŃ

Kwestie praktyczne: Zwróć uwagę na deszcz i warunki pogodowe i odpowiednio się przygotuj.



Zaproszenia sensoryczne: Mapy liści: ”Liście przypominają mapy. Ciekawe, co opisują i z czym mogą ci się kojarzyć. Zostań w pobliżu i kiedy usłyszysz wezwanie do powrotu, wróć do nas powoli”.

Porównanie dłoni: Niektóre liście mają kształt dłoni. ”Ciekawe, co się stanie, gdy porównasz liście z własnymi dłońmi i położysz je obok siebie. Co zauważysz w tym porównaniu? Zostań w pobliżu, a kiedy usłyszysz wezwanie do powrotu, wróć do nas powoli”.

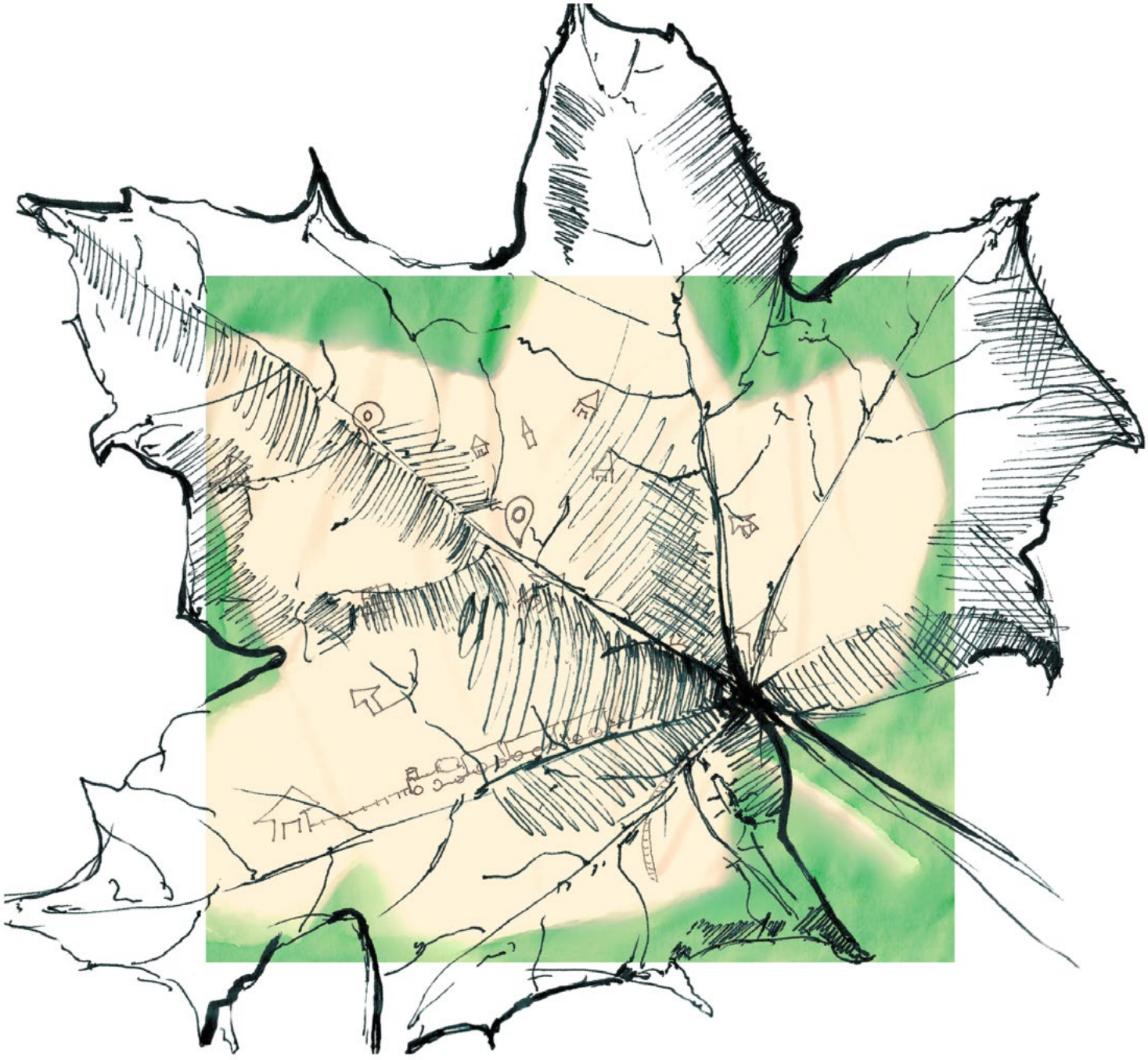
Kontakt liścia z ciałem: ”Zastanawiam się, co by się stało, gdybyś przyłożył liść do swojego ciała – do czoła, szyi, dłoni lub serca. Co wyczuwasz, pozostając w tym kontakcie? Zostań w pobliżu i kiedy usłyszysz wezwanie do powrotu, wróć do nas powoli”.

Mądrość ciała: ”Zastanów się, co by się stało, gdybyś pozwolił swojemu ciału robić wszystko,

czego potrzebuje w tej chwili – położyć się, przetoczyć, pozostać w miejscu, usiąść lub tańczyć. Co by to było? Jakie to uczucie podążać za swoim ciałem? Pozostań w pobliżu i kiedy usłyszysz wezwanie do powrotu, wróć do nas powoli".

Zajęcia końcowe: Stwórzcie piękny wzór z owoców, który stanie się wspólną przekąską. Przed piknikiem uczestnicy dzielą się tym, czego potrzebują, aby czuć się spełnieni.

Uwaga ogólna: Niezależnie od pory roku, zaproszenia związane z zmysłami, odnalezieniem swojego miejsca w naturze i medytacją związaną z korzeniami są szczególnie ważne i potrzebne za każdym razem.



PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

Praktyczne wskazówki dotyczące dostępnych spacerów po lesie z migrantami

Zaplanujcie kilka spacerów:
Dlaczego to ważne: Jednorazowe doświadczenia mogą mieć duży wpływ, ale seria spacerów pozwala uczestnikom zbudować trwałą relację z naturą i sobą nawzajem. Szczególnie dla społeczności migrantów, którzy mogą czuć się odizolowani, powtarzające się doświadczenia tworzą poczucie ciągłości i przynależności, które mogą znacząco poprawić ich samopoczucie.
Jak to zrobić: Organizuj spacery sezonowo lub co miesiąc. Zachęcaj uczestników do udziału w wielu sesjach, podkreślając, że każdy spacer będzie stanowił kontynuację poprzedniego.



Takie podejście pomaga nawiązać głębszą więź z otoczeniem i wzmacnia więzi społeczne.

Jeśli możliwy jest tylko jeden spacer, to:
Dlaczego ma znaczenie? Pojedyncze doświadczenie na łonie natury może mieć tak duży wpływ i tak bardzo różnić się od codziennego życia, że po jego zakończeniu uczestnicy mogą odczuwać tęsknotę, a nawet niepokój. Bez możliwości kontynuowania spacerów z przewodnikiem ważne jest, aby zapewnić uczestnikom poczucie zamknięcia, jednocześnie otwierając im drzwi do samodzielnej kontynuacji.
Jak to wdrożyć:

- Zainspiruj do praktykowania kontaktów z naturą – poświęć czas na podzielenie się praktycznymi sposobami, dzięki którym uczestnicy mogą samodzielnie utrzymać kontakt z naturą. Przedstaw praktyki takie jak ”sit spot” (regularne odwiedzanie tego samego miejsca w naturze w celu obserwowania zmian i pogłębiania świadomości) lub spacery sensoryczne, podczas których uczestnicy świadomie angażują wszystkie zmysły. Zapewnij proste pisemne przewodniki, które uczestnicy mogą zabrać do domu.
- Ułatwiaj budowanie społeczności – zapewnij uczestnikom możliwość wymiany danych kontaktowych, jeśli wyrażą takie życzenie. Kontakty społeczne nawiązane podczas doświadczenia są cenne, a zaspokojenie potrzeby wspólnoty pozwala uczestnikom potencjalnie organizować własne wspólne doświadczenia na łonie natury.

Rytualizacja doświadczenia:
Dlaczego to ważne: Rytuały zapewniają strukturę i komfort, pomagając uczestnikom przejść do stanu umysłu otwartego na kontakty i refleksję. Tworzą uniwersalny język, który przekracza bariery kulturowe i językowe, sprawiając, że doświadczenie staje się bardziej dostępne i znaczące. Rytuały funkcjonują jako ”techniki transformacji”, które działają poprzez ścieżki poznawcze, kodując komunikaty społeczne poprzez symboliczne działania, które mogą głęboko zmienić postrzeganie uczestników przez samych siebie i ich relacje ze światem



przyrody. Poprzez powtarzające się symboliczne działania rytuały tworzą stabilność poznawczą, sprawiając, że złożoność świata przyrody wydaje się uporządkowana i zrozumiała, co pozwala uczestnikom odnaleźć głębszy sens w swoich doświadczeniach. Prosty gest zebrania się w kręgu, utrzymywany z wewnętrznym poczuciem ważności, rytm powrotu do wspólnej dyskusji po indywidualnych doświadczeniach oraz celowe zakończenie spaceru stanowią niewielki, ale potężny rytuał, który utrwala doświadczenie w pamięci uczestników i nadaje mu głębsze znaczenie.

Jak to wdrożyć: Każdą wędrówkę rozpoczynajcie w tym samym miejscu. Następnie trzymajcie się kolejności etapów wędrówki, zaczynając od fazy połączenia zmysłowego, następnie budowania relacji z naturą, indywidualnej eksploracji i ceremonii integracji grupy. Spójność tych niewielkich sekwencji rytuałów pomaga uczestnikom wiedzieć, czego mogą się spodziewać, dzięki czemu czują się bezpieczniej i są bardziej zaangażowani. Zachowajcie rytm wędrówki, tak jak natura zachowuje cykle pór roku.

Wybierz odpowiednią lokalizację:

Dlaczego to ważne: Miejsce spaceru może mieć duży wpływ na komfort i zaangażowanie uczestników. Parki miejskie są łatwo dostępne i znane, podczas gdy lasy poza miastem zapewniają bardziej wciągające doświadczenie. Oba miejsca są cenne, w zależności od potrzeb grupy i jej znajomości otoczenia. Ważne jest, aby skupić się na profilach uczestników; dla niektórych osób wyjście do zimowego lasu może być zbyt trudne, więc park miejski może być wystarczający. Pamiętaj, że natura jest wszędzie, a wartościowe doświadczenie może się wydarzyć nawet w małym ogrodzie obok domu.

Jak to zrealizować: Miejsce musi być Ci znane. Jeśli jest to park, musisz często go odwiedzać, aby sprawdzić, ile osób się tam przebywa i gdzie można znaleźć kameralne miejsca. Jeśli wybierasz się do lasu, musisz go wcześniej zbadać i ewentualnie

zorganizować specjalny transport, aby zapewnić dostępność. Ważne jest, aby mieć wygodne miejsce na rozpoczęcie i zakończenie spaceru, ponieważ uczestnicy mogą przybyć znacznie później niż oczekiwano, co jest dość typowe dla osób nowo przybyłych do kraju. Upewnij się, że jest gdzie usiąść, najlepiej w ciepłym i osłoniętym miejscu z dostępem do toalet. Punkt startowy służy zarówno jako praktyczne miejsce zbiórki, jak i psychologiczna siatka bezpieczeństwa, pozwalająca uczestnikom zorientować się w terenie przed wyruszeniem na łono natury oraz zapewniająca schronienie po powrocie, gdzie można podsumować wrażenia i nawiązać kontakty.

Budowanie społeczności wśród migrantów podczas spacerów na łonie natury:
Dlaczego to ważne: Żyjąc w swoim kraju, łatwo zapomnieć, jak to jest mieszkać w miejscu, gdzie nie ma sieci wsparcia, rodziny i przyjaciół z dzieciństwa. Potrzeba przynależności do społeczności jest naturalna i fundamentalna. Dlatego szczególnie ważne jest, aby przed rozpoczęciem spaceru zapewnić wszystkim wystarczającą ilość czasu na zapoznanie się. Proste ”cześć” nie wystarczy. Warto, aby uczestnicy mieli okazję porozmawiać ze sobą, zrozumieć, skąd pochodzą, z jakich ekosystemów się wywodzą i czym różni się ich obecne środowisko od tego, które znali w swoich krajach ojczystych. Taki kontekst pozwala nawiązać głębsze relacje i wzajemne zrozumienie. Ważne jest, aby podczas spaceru budować poczucie wspólnoty i wzajemnego wsparcia. Kiedy ludzie rozumieją swoje pochodzenie, mogą pomóc w wypełnieniu luki między znanym a nieznanym środowiskiem, dzięki czemu doświadczenie natury staje się bardziej wartościowe i dostępne dla wszystkich.
Jak to zrealizować: Zacznijcie w miejscu, które jest wam stosunkowo znane, np. w kawiarni, piekarni lub innej przestrzeni publicznej dostępnej dla wszystkich. Ważne jest, aby miejsce spotkania nie stanowiło wyzwania kulturowego (np. klasztor lub cmentarz). Poszukajcie neutralnych przestrzeni, które sprzyjają rozmowie – unikajcie hałaśliwych miejsc lub miejsc, w których uczestnicy nie słyszą się nawzajem lub nie mogą wygodnie stać razem. Zaplanuj dłuższy czas na gościnność i dłuższe zakończenie, aby uczestnicy mogli nawiązać więzi przed i po spacerze. Czasami dobrym pomysłem jest dłuższy spacer przed dotarciem do pierwszego miejsca, w którym odbywają się zajęcia pobudzające zmysły. Może to na przykład obejmować spacer z parkingu lub przystanku autobusowego. Ten czas przejściowy pozwala uczestnikom stopniowo przejść z codziennego sposobu myślenia do stanu bardziej obecnego, związanego z naturą, jednocześnie budując relacje społeczne.

Postaw na powolne tempo:
Dlaczego to ważne: Wielu uczestników może nie znać koncepcji zanurzenia się w naturze. Powolne tempo pozwala im zaaklimatyzować się, zarówno fizycznie, jak i psychicznie, oraz w pełni zaangażować się w otoczenie i relacje z innymi. Powolne tempo dotyczy nie tylko charakteru samego spaceru, ale także zrozumienia, że niektóre elementy doświadczenia mogą zająć więcej czasu niż zwykle. Może to wynikać z wielu powodów, od potrzeby tłumaczenia lub interpretacji, po różnice kulturowe w postrzeganiu czasu. Elastyczność w zakresie czasu tworzy bardziej integracyjną i swobodną atmosferę, w której wszyscy mogą w pełni uczestniczyć bez poczucia pośpiechu.
Jak to wdrożyć: Unikaj pośpiechu podczas doświadczenia. Pozwól uczestnikom przybyć we własnym tempie i zapewnij wystarczającą ilość czasu na każdy etap spaceru. Takie podejście sprzyja nawiązaniu głębszych relacji i bardziej znaczącym doświadczeniom. Jednym z aspektów powolnego tempa jest również umiejętność znoszenia ciszy. Często powoli liczę w myślach do pięciu, pozostawiając tyle czasu na ciszę, zanim przejdę dalej.

Bądź otwarty zapraszając:
Dlaczego to ważne: Spacer na łonie natury ma największą moc, gdy uczestnicy czują się swobodnie, mogą odkrywać i łączyć się z naturą na swój własny sposób. Zbyt ustrukturyzowane zajęcia mogą hamować tę osobistą więź, a nawet wywołać dyskomfort. Pamiętaj, że masz do czynienia z ludźmi, którzy mogą doświadczać zupełnie nowego klimatu, a budowanie relacji z naturą może wyglądać dla nich zupełnie inaczej. Ich zmysły mogą inaczej reagować na tekstury, zapachy, kolory, mogą budzić różne reakcje, wspomnienia, skojarzenia.
Jak to wdrożyć: Zamiast ściśle określonych zadań, zaproponuj otwarte zaproszenia. Na przykład, zaproś uczestników do ”odkrywania tego, co przyciąga ich uwagę”, zamiast ”znalezienia

określonego rodzaju liścia". Taka otwartość zachęca do samodzielnej eksploracji i bardziej spersonalizowanych doświadczeń. Aby to zapewnić, zaproszenia można zakończyć zdaniem



typu: "lub w dowolny inny sposób, który w danej chwili wydaje ci się odpowiedni".

Słuchaj siebie:
Dlaczego to ważne: Prowadzenie zróżnicowanej grupy może być trudne, zwłaszcza gdy uczestnicy pochodzą z różnych środowisk kulturowych. Zaufanie intuicji i pozostawanie w kontakcie z własnym spokojem i obecnością może pomóc w skutecznym kierowaniu grupą. Nie ma nic złego w tym, że nie znasz wszystkich kultur, kontekstów i okoliczności uczestników. I szczerze mówiąc, nie musisz ich znać, jeśli przygotujesz doświadczenie na łonie natury w sposób otwarty, tak aby każdy mógł znaleźć swoje miejsce. Otwartość wymaga wewnętrznej siły, aby utrzymać cały proces. Dzięki doświadczeniu zobaczysz, jak wiara w siebie i w naturę oraz synchronizacja tych dwóch światów tworzą jedność i współpracę.
Jak to wdrożyć: Zacznij od własnych spacerów, obserwując, jak zmieniają się Twoje plany i jak reagujesz na to, co dzieje się w otoczeniu. Przede wszystkim poczuj siebie w naturze i zaufaj tej swojej części. Wymaga to oczywiście doświadczenia i poważnego potraktowania przygotowań do zanurzenia się w naturze. Przed każdym spacerem poświęć trochę czasu na ugruntowanie się w naturze. Zaakceptuj wszelkie niepewności jako część procesu i zaufaj, że Twoja więź z naturą poprowadzi Cię podczas przewodzenia grupie.

Zaakceptuj nieznane:
Dlaczego to ważne:
Spacery na łonie natury są z natury nieprzewidywalne – pogoda, dynamika grupy i indywidualne reakcje mogą się zmieniać. Akceptacja tej nieprzewidywalności pozwala na bardziej autentyczne i elastyczne doświadczenie.
Jak to wdrożyć: Im lepiej się przygotujesz, tym więcej będziesz mógł improwizować, gdy się zrelaksujesz. Bądź gotowy na różne możliwości, od zmian pogody po nieoczekiwane potrzeby uczestników. Zaufaj, że doświadczenie potoczy się tak, jak powinno, i bądź otwarty na dostosowanie planu w razie potrzeby.

HISTORIA DAGNY – JEJ PODRÓŻ OD WIZJI DO ZAKOŃCZENIA CYKLU

Była północ, kiedy obudziłam się z myślą o ”lesie dostępnym dla wszystkich”. Moje marzenie o stworzeniu praktyk, które głębiej łączą ludzi z naturą, zaowocowało tym projektem realizowanym we współpracy z wspaniałym zespołem ekspertów. Całkowicie poświęciłam się temu doświadczeniu.

Jako przewodniczka terapii leśnej i sama będąc imigrantką w Niemczech, skupiliśmy się na pracy z migrantami i osobami z doświadczeniem uchodźczym. Nasze czterosezonowe spacery odbywały się z grupą migrantów z bardzo różnych środowisk kulturowych. Za każdym razem przed spacerem czułam mieszankę nerwów i ekscytacji, ale także wiarę, że wszystko potoczy się dobrze. Dla mnie ta wiara zawsze opierała się na partnerstwie z naturą.

Za każdym razem wybraliśmy się w piękne miejsce niedaleko Berlina, do parku przyrodniczego pełnego magicznego piękna torfowisk i tajemniczych wzgórz polodowcowych. Była to trzecia z serii letnich wycieczek. I właśnie wtedy zaczęła się burza.

Ponieważ uczestnicy znali już to miejsce, postanowiliśmy spróbować zanurzyć się w ulewie. Nie wiedziałam dokładnie, dokąd zaprowadzi nas las i jakie niespodzianki nam przygotuje, ale jedno było pewne – to będzie niezwykła wycieczka.

Zaproszenia do skanowania zmysłowego pojawiły się bez słów, z pomocą tybetańskiej misy dźwiękowej. W pelerynach przeciwdeszczowych staliśmy pod gałęziami drzew w niesamowitym spokoju, a krople deszczu zdawały się nas omijać. Spacer prowadził wokół jeziora, więc woda była naturalnym motywem naszych zaproszeń – otaczała nas ze wszystkich stron.

Gdy szliśmy wokół jeziora, poruszając się w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, deszcz stopniowo ustawał, chmury się rozpraszały, a słońce dyskretnie pojawiało się na niebie. Nadal pamiętam, jak pod koniec spaceru siedzieliśmy wśród polnych kwiatów na łące, w pełnym letnim słońcu. Ludzie mówili o magii, uniesieniu i czymś znacznie większym niż ja, wy lub natura.

Ostatecznie nie miało znaczenia, skąd pochodziliśmy ani jaką przeszłość nosiliśmy w sobie. Ta chwila była wspólna, wyjątkowa i głęboko dostępna dla każdego z nas. Podczas tego spaceru w jakiś sposób zamknęliśmy cykl, który do dziś pozostaje w naszych sercach. A na pewno w moim.



PUNKTY KONTROLNE:

- Czy potrafisz wskazać kluczowe etapy spaceru w lesie i sposób, w jaki do na siebie nawiązują?
- Czy rozumiesz, jak dostosować doświadczenia związane z naturą w różnych porach roku?
- Czy znasz konkretne praktyczne kwestie, które należy wziąć pod uwagę podczas pracy z grupami migrantów na łonie natury?
- Czy zastanawiałeś się, w jaki sposób wielokrotne spacery zwiększają jakość doświadczenia?

PYTANIA KLUCZOWE:

1. W jaki sposób cykliczne, sezonowe spacery mogą pomóc w pokonaniu niektórych konkretnych barier utrudniających migrantom kontakt z naturą?
2. W jaki sposób rytualna struktura spacerów po lesie może pomóc w stworzeniu poczucia przynależności wśród uczestników z różnych środowisk kulturowych?
3. Jak dostosowałbyś te podejścia do swojego konkretnego kontekstu i grupy uczestników?

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: STRUKTURA ZANURZENIA W LESIE

PRZYGOTOWANIE:

- Ankieta rejestracyjna w celu zrozumienia kontekstu i motywacji
- Wymiana informacji (odzież, bezpieczeństwo, oczekiwania)
- Organizacja transportu (uwzględnienie dostępności)
- Przygotowanie sprzętu (poduszki, gwizdki, odzież odpowiednia do pogody, środki odstraszające owady)

OGÓLNY PRZEBIEG ZAJĘĆ:

1. Faza połączenia (orientacja, bezpieczeństwo, intencje, połączenie sensoryczne)
2. Faza utwierdzenia kontaktu z naturą (zaproszenia dostosowane do natury i grupy)
3. Faza czasu dla siebie (indywidualna eksploracja)
4. Faza zamknięcia (krąg dzielenia się wrażeniami, poczęstunek, integracja)

KLUCZOWA WNIOSEK: W miarę jak uczestnicy oswajają się z procesem podczas kolejnych spacerów, potrzeba werbalnych wskazówek maleje, a głębia połączenia wzrasta.depth of connection increases

KARTA 2: DOSTOSOWANIA SEZONOWE

ZIMA

- Dodatkowy sprzęt zapewniający ciepło (termosy, szaliki, ogrzewacze do rąk)
- Skup się na ruchu, różnicach temperatur i bezlistnych koronach drzew
- Ceremonia parzenia gorącej herbaty

WIOSNA

- Uwzględnij alergie, środki odstraszające owady i świadomość ochrony
- Skup się na obfitości, poszukiwaniu szczegółów i odkrywaniu równowagi
- Działania dzielenia się perspektywą, pierwsze owoce sezonowe

LATO:

- Długie spodnie pomimo upałów, woda i ochrona przed słońcem
- Skupienie się na zbiorach, dłuższy czas spędzany w samotności, praca z wykorzystaniem światła i cienia
- Zaproszenia związane z deszczem, jeśli to możliwe

JESIEŃ

- Skupienie na kolorach, wzory liści i porównania
- Medytacje kontaktowe z naturą
- Wspólne tworzenie wzorów z naturalnych materiałów

STAŁE Zaproszenia sensoryczne, odnajdywanie miejsca w naturze i medytacja korzeniowa, cenne o każdej porze roku

KARTY DOSTĘPU

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 3: KWESTIE PRAKTYCZNE

LISTA SPRZĘTU:
- Płaszcze przeciwdeszczowe i ochrona przed warunkami atmosferycznymi
- Poduszki do siedzenia na ziemi
- Elementy bezpieczeństwa (gwizdki, apteczka pierwszej pomocy)
- Napoje i przekąski odpowiednie do pory roku
- Dodatkowa odzież
- Środki sygnalizacyjne (flet)

CZYNNIKI LOKALIZACYJNE:
- Dostępność środkami transportu
- Dostępność toalet
- Zadaszone miejsce przed i po imprezie
- Ukształtowanie terenu dostosowane do różnych uczestników
- Alternatywne opcje odległości

DYNAMIKA GRUPOWA:
- Rozmowy podczas jazdy samochodem sprzyjają budowaniu koleżeństwa
- Wizyty w piekarni tworzą rytuał i bezpieczną przystań
- Wspólne spacery wzmacniają więzi społeczne
- Z czasem naturalnie zmniejsza się potrzeba udzielania werbalnych wskazówek

KARTA 4: ZASADY SUKCESU

OSIEM KLUCZOWYCH ZASAD:
1. Zaplanuj wiele spacerów (seria zapewnia ciągłość i głębszą więź)
2. Uczyń z tego rytuał (stała struktura zapewnia poczucie bezpieczeństwa)
3. Wybierz odpowiednie lokalizacje (równowaga między dostępnością a immersją)
4. Buduj społeczność (twórz więzi społeczne poprzez wspólne doświadczenia)
5. Postaw na powolne tempo (daj czas na aklimatyzację i pogłębienie wrażeń)
6. Zapraszaj wszystkich (zachęcaj do samodzielnej eksploracji)
7. Zaufaj swojej intuicji (zachowaj równowagę jako prowadzący)
8. Akceptuj nieprzewidywalność (bądź elastyczny w stosunku do warunków i potrzeb)

KWESTIE SPECYFICZNE DLA MIGRANTÓW:
- Dostępność językowa (potrzebny wspólny język lub tłumaczenie)
- Wsparcie w dostosowaniu się do klimatu (dodatkowa odzież, wskazówki)
- Tworzenie bezpieczeństwa fizycznego i emocjonalnego poprzez spójność
- Budowanie poczucia przynależności poprzez wspólne i powtarzające się doświadczenia
- Uznanie różnorodnych perspektyw i wcześniejszych doświadczeń związanych z naturą





SEKCJA 4. KORZYŚCI DLA GRUPY

INTRO

Czego dowiesz się w tej sekcji:

- Wiedza teoretyczna: zrozumienie przemian emocjonalnych i psychologicznych, jakich doświadczają migranci uczestniczący w sezonowych spacerach po lesie, oraz wymiernych zmian w ich relacji z naturą.
- Praktyczne zastosowania: Rozpoznawanie policzalnego wpływu regularnego obcowania z naturą na redukcję stresu i więź ekologiczną migrantów miejskich

Refleksja: Poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoimi celami na tym etapie pracy. Czy koncentrujesz się na zrozumieniu wpływu natury na ludzkie samopoczucie, opracowaniu metod pomiaru przemian w ramach jednostki lub włączeniu obu tych elementów do własnej praktyki?

Kluczowe kompetencje: W tej sekcji omówimy następujące kompetencje:

- Ocena skuteczności interwencji opartych na naturze
- Zrozumienie mechanizmów redukcji stresu w środowisku naturalnym
- Rozpoznawanie wzorców transformacji w różnych porach roku
- Pomiar zmian w związku z naturą i tożsamością ekologiczną

Czas: Poświęć około 20 minut na zapoznanie się z materiałami i ćwiczeniami.

Warto zauważyć, że sytuacja migrantów regularnych rzadko jest analizowana pod kątem zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Dzięki temu projektowi mogliśmy nie tylko wesprzeć tę grupę docelową, ale także skupić się na jej potrzebach i specyfice.

Badania wykazały, że doświadczenia związane z zanurzeniem się w nowym środowisku mają znaczący potencjał w zakresie rozwiązywania problemów zdrowia psychicznego, z którymi borykają się populacje imigrantów, które doświadczają podwyższonego poziomu depresji i zaburzeń lękowych związanych ze stresem akulturacyjnym i izolacją społeczną. Fizjologiczne korzyści płynące z przebywania na łonie natury bezpośrednio wpływają na chroniczne reakcje na stres odnotowywane u imigrantów doświadczających dyskryminacji, barier językowych i presji związanej z dostosowaniem się do now Interwencje oparte na naturze oferują neutralne kulturowo środowisko lecznicze, w którym imigranci mogą tworzyć nowe pozytywne wspomnienia i więzi społeczne, zachowując jednocześnie swoją tożsamość kulturową, co zaspokaja podstawową potrzebę zarówno wsparcia integracyjnego, jak i zachowania dziedzictwa. Ogrody społecznościowe i parki miejskie są szczególnie skutecznymi miejscami dla populacji imigrantów, ułatwiając im doświadczenia, które sprzyjają adaptacji, interakcjom społecznym i poczuciu przynależności do społeczności przyjmującej. Terapeutyczne efekty zanurzenia się w naturze – regulacja hormonów stresu, wzmocnienie odporności i poprawa nastroju – są zgodne z opartymi na dowodach naukowych podejściami do wspierania odporności psychicznej imigrantów i ułatwiania im pomyślnej adaptacji kulturowej. Wyniki te potwierdzają znaczenie włączenia programów zanurzenia się w naturze do usług zdrowotnych dla imigrantów jako dostępnych, niefarmakologicznych interwencji, które odpowiadają zarówno potrzebom indywidualnego uzdrowienia, jak i integracji społeczności.



W naszym projekcie:

Nastrój i poziom stresu:

W przeciągu roku grupa uczestników – migrantów mieszkających w mieście – wzięła udział w czymś, co było swego rodzaju testem "**Accessible Forest Practice**": czterech spacerach z przewodnikiem po lesie, po jednym w każdej porze roku. Każdy spacer poprzedzała uproszczona ankieta dotycząca nastroju i poziomu stresu, a po spacerze wypełniano tę samą ankietę.
Każdy spacer miał swój własny nastrój i właściwości lecznicze. Zobaczmy, jak zmieniały się one w poszczególnych porach roku:

Spacer zimowy (nasz pierwszy) rozpoczął się od ciekawości i zmęczenia emocjonalnego. Niektórzy odczuwali podekscytowanie, podczas gdy inni byli zaniepokojeni dynamiką grupy lub po prostu zimną pogodą. Jednak nawet wtedy las "powitał" ich serdecznie.

Jeden z uczestników napisał:
"Zmęczony, wyczerpany, emocjonalnie i duchowo wyczerpany".
A po spacerze:
"Znacznie bardziej zrelaksowany, bardzo chętny do kochania swojej pracy, wdzięczny".
Wiosną pojawiły się motywy odnowy. Ludzie opisywali zamieszanie, przemianę i oczekiwanie – jak kiełki przebijające się przez zimną ziemię.
"Czuję się przytłoczony jak dziecko, jak mała roślina czekająca na lato".
Później zastanawiali się:
"Pełen energii, to wspaniałe doświadczenie, które uwolniło mnie od stresu".





Lato przyniosło jasność i namacalną zmianę. Uczestnicy zaczęli dostrzegać więcej w swoim otoczeniu i w sobie. Jeden z nich napisał:

”Las nie był po prostu ”tam” – był żywy, a ja byłem jego częścią”.

I wreszcie jesień, najbardziej dojrzała emocjonalnie z wszystkich spacerów. Poziom stresu był najwyższy na początku, ale to właśnie wtedy nastąpiło najgłębsze odprężenie.

”Odświeżony i uwolniony”.
”Skoncentrowany i ugruntowany”.

Po zakończeniu cyklu spacerów uczestnicy podzielili się swoimi końcowymi przemyśleniami. Wielu wyraziło wdzięczność, jasność umysłu i silną zmianę emocjonalną. Niektórzy twierdzili nawet, że zmieniły się ich zmysły – widzieli więcej, czuli więcej i traktowali drzewa jak towarzyszy.

Jeden z nich powiedział:

”Czasami w lesie w końcu znów słyszę swój własny głos”.

Inny:

”Nawet teraz myślę o drzewach inaczej. Jak o przyjaciołach. Jak o strażnikach. Jak o rodzinie”.

Dane potwierdzają tę przemianę. Średnio poziom stresu spadł o **ponad 75%** po każdym spacerze.

Większość uczestników rozpoczęła spacery z **wysokim poziomem stresu**, wynoszącym średnio 7,8 na 13 przed ostatnim (jesiennym) spacerem.

Najczęściej używane słowa opisujące ich stan emocjonalny to ”zmęczenie”, ”przytłoczenie”, ”przeciążenie psychiczne” i ”odłączenie”. Życie w mieście – pełne betonu, hałasu i szybkiego tempa – wyraźnie odcisnęło swoje piętno.

Jednak po kilku godzinach spędzonych w lesie coś się zmieniło. Poziom stresu spadł – w niektórych przypadkach do **1 lub 2 w skali** – a słownictwo emocjonalne uczestników uległo zmianie. Mówili o uczuciu ”odświeżenia”, ”uziemienia”, ”spokoju” i ”jasności umysłu”. Jedna osoba ujęła to po prostu:

”Czuję się spełniony, a w głowie mam ciszę”.

Uczestnicy wykazywali **stopniową zmianę emocjonalną** – od stresu, odłączenia i zmęczenia w kierunku **jasności, spokoju i spełnienia**. Słownictwo emocjonalne ewoluowało od ”przytłoczony” i ”wyczerpany” do ”uziemiony”, ”jasny” i ”zrównoważony”.

Zmiana ta powtarzała się podczas każdego sezonowego spaceru, a pod koniec roku nie była już tylko chwilą ulgi – stała się **zapamiętanym rytmem.**

Najsilniejsze odprężenie nastąpiło podczas **dwóch ostatnich spacerów**, co sugeruje, że **regularny kontakt z naturą wzmacnia jej korzystny wpływ wraz z upływem czasu**. Wskazuje to na pogłębiającą się z czasem emocjonalną harmonię i wrażliwość na kontakt z naturą.

Jest zbyt wcześnie, aby stwierdzić, jak ta praktyka wpłynie na przyszłość tych osób. Czy będą kontynuować spacery na łonie natury na własną rękę? Czy spokój i obecność, które odnalazły, przeniosą się na ich rodziny, miejsca pracy i społeczności?
Program ”Accessible Forest Practice” dał grupie migrantów coś prostego, ale głębokiego: drogę powrotną do ich naturalnego ja. Dzięki drzewom, ciszy, oddechowi i czterem cyklom pór roku przypomnieli sobie coś, co zawsze nosili wewnątrz.

”Jestem głęboko ciekawa
– i pełna nadziei – co z tego wyniknie”.

Wyniki związane z relacją z naturą:

Oprócz korzyści emocjonalnych i zmniejszenia stresu zaobserwowanego podczas czterech sezonowych spacerów, zbadaliśmy również **długoterminowe zmiany w postawach uczestników i ich emocjonalnej więzi z naturą. W tym celu wdrożyliśmy wizualny i uproszczony kwestionariusz dotyczący relacji z naturą**, który został przeprowadzony przed pierwszym i po ostatnim spacerze w cyklu rocznym.
Kwestionariusz oceniał **cztery kluczowe wymiary** relacji między człowiekiem a naturą:
Relacje między człowiekiem a naturą
(Od ”Jestem ważniejszy od natury” do ”Natura i ja jesteśmy równi”)
Komfort na świeżym powietrzu
(Od ”Wolę przebywać w pomieszczeniach” do ”Uwielbiam przebywać na świeżym powietrzu, nawet przy nieprzyjemnej pogodzie” – skala odwrócona)
Komfort w dzikiej przyrodzie
(Od ”Boję się dzikiej przyrody” do ”Czuję się komfortowo na łonie natury”)
Świadomość ekologiczna
(Od ”Nie dbam o środowisko ani ekologiczne praktyki” do ”Dbam o środowisko i jestem świadomy ekologicznych praktyk”)

Narzędzie to, dzięki rysunkom i intuicyjnej skali, stało się bardziej przystępne dla uczestników z różnych środowisk i o różnym poziomie znajomości języka, umożliwiając im refleksję nad ich stosunkiem do świata przyrody w wartościowy i niewerbalny sposób.



Najważniejsze wnioski

1. Relacje między człowiekiem a naturą

Uczestnicy przystąpili do programu z już stosunkowo silnym poczuciem więzi z naturą, średnio **4,6 na 5 punktów.** Jednak pod koniec spaceru **wszystkie odpowiedzi osiągnęły maksymalny wynik 5,0**, co wskazuje **na całkowitą zgodność z ideą wzajemnej przynależności i równości** między ludźmi a światem przyrody. Sugeruje to wzmocnienie tożsamości ekologicznej i głęboką internalizację wzajemnych powiązań.

2. Komfort przebywania na świeżym powietrzu

Średni wynik wzrósł z **4,0 do 4,4**, co wskazuje na niewielką, ale znaczącą zmianę. Uczestnicy stali się bardziej **skłonni do przebywania na świeżym powietrzu pomimo dyskomfortu**, co może odzwierciedlać rosnącą **odporność, docenianie naturalnych rytmów** i komfort w "niekontrolowanym" środowisku – w tym deszczu, zimnie lub wietrze.

3. Komfort w dzikiej przyrodzie

Wyniki pozostały na niezmiennie wysokim poziomie **4,6**, co wskazuje, że uczestnicy albo już czuli się komfortowo w dzikich przestrzeniach, albo format spacerów po lesie – z przewodnikiem, w wolnym tempie i celowo niebudzącymi zagrożenia – pielęgnował i podtrzymywał ten komfort od samego początku.

4. Świadomość ekologiczna

Kategoria ta ujawniła najbardziej **wyraźną transformację**, gdzie początkowa średnia wynosząca **3,0** wzrosła do **4,8** podczas ostatniego spaceru. Wydaje się, że uczestnicy nie tylko rozwinęli **większą świadomość kwestii ekologicznych**, ale także **osobiste zaangażowanie** w dbanie o środowisko. Zmiana ta odzwierciedla coś więcej niż tylko wiedzę teoretyczną – wskazuje na **poczucie odpowiedzialności i zaangażowania**.



Wnioski:

Wyniki te potwierdzają to, co sugerowały



już dotychczasowe doświadczenia związane z spacerami: **powtarzające się, refleksyjne zanurzenie się w naturze zmienia ludzi**. Nie tylko zmniejszył się poziom stresu i wzrosła jasność emocjonalna, ale **uczestnicy zaczęli postrzegać siebie jako część natury**, a nie od niej oddzieloną. Czuli się bardziej komfortowo w naturze, byli bardziej wyczuleni na jej niuanse i bardziej zaangażowani w jej ochronę.

Dotyczy to zwłaszcza osób mieszkających w środowisku miejskim, takich jak migranci, którzy wzięli udział w tym projekcie. Wielu z nich opisało spacery jako "przypomnienie" – ponowne połączenie się z czymś starożytnym i nieodłącznym.

"Natura jest w nas, a my jesteśmy naturą – nie jesteśmy oddzieleni".

"Las nie był po prostu "tam" – był żywy, a ja byłem jego częścią".

Nie są to tylko poetyckie stwierdzenia. Odzwierciedlają one **zmianę świadomości i emocjonalną reorientację**, które są niezbędne, jeśli mamy wspólnie stawić czoła kryzysom ekologicznym z świadomością i troską.











PUNKTY KONTROLNE:

- Czy potrafisz zidentyfikować powtarzające się wzorce redukcji stresu obserwowane podczas spacerów o różnych porach roku?
- Czy potrafisz wyjaśnić, w jaki sposób kontakt z naturalnym środowiskiem może wpływać na różne aspekty życia człowieka?
- Czy zastanawiałeś się, jak te wyniki mogą mieć zastosowanie do innych populacji migrantów?

PYTANIA KLUCZOWE:

1. Jakie konkretne elementy doświadczenia lasu mogły mieć największy wpływ na redukcję stresu?
2. W jaki sposób udokumentowane korzyści mogą pomóc w pokonaniu wyjątkowych wyzwań, przed którymi stają migranci w środowisku miejskim?
3. Jakie długoterminowe korzyści społeczne i ekologiczne mogłyby wyniknąć, gdyby takie praktyki stały się powszechnie dostępne dla społeczności migrantów?

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: WZORCE OGRANICZANIA STRESU

STAN POCZĄTKOWY:
- Średni poziom stresu: 7,8/13 przed ostatnim spacerem
- Typowe opisy: ”zmęczenie”, ”przytłoczenie”, ”przeciążenie psychiczne”, ”odłączenie się”
- Wpływ środowiska miejskiego: beton, hałas, szybkie tempo, powodujące odłączenie

PRZEMIANY:
- Natychmiastowy efekt: poziom stresu spadł do 1-2 w skali
- Ogólna redukcja: średni spadek o 75% po każdym spacerze
- Progresywny wpływ: Największa ulga latem i jesienią (koniec cyklu)

ZMIANA EMOCJONALNA:
- Przed: ”wyczerpany”, ”zraniony”, ”przytłoczony”, ”zdezorientowany”
- Po: ”odświeżony”, ”uziemiony”, ”spokojny”, ”jasny umysł”, ”spełniony”

KLUCZOWA WNIOSEK: ”Czuję się spełniony, a w głowie mam spokój” – stała zmiana powtarzająca się po każdym sezonowym spacerze, stająca się ”zapamiętanym rytmem”.

KARTA 2: REZULTATY ZWIĄZANE Z NATURĄ

METODA POMIARU:
- Wizualny, uproszczony kwestionariusz
- Wypełniany przed pierwszym spacerem i po ostatnim spacerze
- Dostępna konstrukcja dla osób z różnym poziomem znajomości języka

MIERZONE CZTERY WYMIARY:

Relacje między człowiekiem a naturą
- Początkowa: 4,6/5
- Końcowa: 5,0/5
- Pełna zgodność z zasadą równości między ludźmi a naturą

Komfort na świeżym powietrzu
- Początkowa: 4,0/5
- Ostateczna: 4,4/5
- Zwiększona chęć do aktywności niezależnie od warunków pogodowych

Komfort w dzikiej przyrodzie
- Stała: 4,6/5
- Wysoki komfort utrzymywany przez cały czas trwania programu

Świadomość ekologiczna
- Początkowa: 3,0/5
- Ostateczna: 4,8/5
- Najbardziej znacząca zmiana
- Rozwój osobistego zaangażowania w ochronę środowiska

KARTA 3: WPŁYW SPECYFICZNY DLA MIGRANTÓW

WYJĄTKOWY KONTEKST:

- Migracja często powoduje utratę więzi z ziemią i naturalnym rytmem życia
- Środowisko miejskie jeszcze bardziej oddala od natury
- Dostosowanie kulturowe powoduje dodatkowe czynniki stresogenne

ELEMENTY TRANSFORMACJI:

- Przywrócenie więzi z ziemią: ”W powolnym spacerowaniu po lesie, z innymi ludźmi, z zamierzonym celem, jest coś bardzo głębokiego i pradawnego. To rodzaj wspomnienia”.
- Większa pewność siebie w kontakcie z naturą: ”Ta sytuacja dała mi również poczucie komfortu – mogłam przyznać przed sobą, że nie boję się jej odkrywać”.
- Rozszerzenie zmysłów: Uczestnicy zgłaszali, że widzą więcej, czują więcej i inaczej odnoszą się do elementów natury

ZMIANA RELACJI:

- Personifikacja natury: ”Nawet teraz myślę o drzewach inaczej. Jak o przyjaciołach. Jak o strażnikach. Jak o rodzinie”.
- Ponowne połączenie z samym sobą: ”Czasami w lesie w końcu znów słyszę swój głos”.
- Tożsamość ekologiczna: ”Natura jest w nas, a my jesteśmy naturą – nie jesteśmy oddzieleni”.

DŁUGOTERMINOWY POTENCJAŁ: Stworzenie ”drogi powrotnej do naturalnej jaźni” z możliwym efektem domina w rodzinach, miejscach pracy i społecznościach.







CZĘŚĆ B. MIGRANCI W TRUDNEJ SYTUACJI (UCHODŹCY)

Czego dowiesz się w tym rozdziale:

1. Wiedza teoretyczna: zrozumienie wyjątkowych wyzwań, doświadczeń psychologicznych i codziennej rzeczywistości uchodźców – migrantów znajdujących się w trudnej sytuacji
2. Praktyczne zastosowania: Rozpoznawanie konkretnych barier utrudniających kontakt z naturą wśród populacji uchodźców oraz podejścia do tworzenia sprzyjającego środowiska

Refleksja: Poświęć chwilę na zastanowienie się nad celami na tym etapie pracy. Czy skupiasz się na pogłębianiu empatii wobec doświadczeń uchodźców, zwiększaniu swojej zdolności do tworzenia dla nich bezpiecznych doświadczeń związanych z naturą, czy też na obu tych aspektach?

Kluczowe kompetencje: W tym rozdziale omówimy następujące kompetencje:

- Empatyczne zrozumienie doświadczeń uchodźców
- Wrażliwość kulturowa w pracy opartej na naturze
- Rozpoznawanie wyjątkowych barier, z jakimi borykają się migranci znajdujący się w trudnej sytuacji

Czas: Poświęć około godziny na zapoznanie się z materiałami i ćwiczeniami.

SEKCJA 1. ZROZUMIENIE GRUPY – MIGRANCI ZNAJDUJĄCY SIĘ W TRUDNEJ SYTUACJI (UCHODŹCY)

Migranci znajdujący się w trudnej sytuacji to osoby, które zostały zmuszone do opuszczenia swoich domów z powodu konfliktu, prześladowań lub klęski żywiołowej. Osoby te często nie mogą w pełni korzystać z przysługujących im praw człowieka i są narażone na zwiększone ryzyko naruszeń i nadużyć. W związku z tym wymagają szczególnej opieki i ochrony.



Zaproszenie do empatii:

Co by się stało, gdybyś znalazł się w sytuacji migranta znajdującego się w trudnej sytuacji?

Wyobraź sobie, że jesteś zmuszony opuścić swój dom nie z własnej woli, ale dlatego, że pozostanie oznacza niebezpieczeństwo lub śmierć. Jako uchodźca przybywasz do nowego kraju, niosąc zarówno ciężar tego, co straciłeś, jak i nadzieję na bezpieczeństwo w przyszłości. Ta podróż zmienia cię w sposób, którego nigdy się nie spodziewałeś.

Wszystko wokół ciebie wydaje się obce – nie rozumiesz języka, normy kulturowe są dla ciebie zagadką, a nawet proste interakcje stają się wyzwaniem. Każdego dnia próbujesz zrozumieć otoczenie, a wspomnienia z domu śledzą cię jak cień. Sieć wsparcia, na której kiedyś polegałeś, zniknęła, a izolacja może być przytłaczająca, zwłaszcza gdy twój status prawny pozostaje niepewny.

Codziennie dręczą cię pytania: Czy pozwolą mi zostać, czy odeślą z powrotem? Bardzo tęsknię za domem, ale powrót nie jest możliwy. Gdzie są moi bliscy?

Wcześniej miałeś tożsamość i miejsce w społeczeństwie. Teraz jesteś przede wszystkim określany jako "uchodźca" lub "osoba ubiegająca się o azyl" – kategorie, które nie oddają tego, kim naprawdę jesteś. Istniejesz w tej przestrzeni pomiędzy – odporny, ale wrażliwy, czujny, ale wyczerpany.

Nawet drobne rzeczy wydają się obce: woda ma inny smak, słońce inaczej pada na skórę, a codzienne dźwięki drażnią zmysły. Szukasz chwili spokoju, w których możesz ponownie połączyć się ze sobą, ale prywatność jest rzadkością. Osoba, którą byłeś wcześniej, zmienia się w kogoś nowego, kogo dopiero poznajesz.

"Jestem uchodźcą, upartym ocalałym. Widzisz, okrucieństwo próbowało mnie złamać, wojny próbowały mnie wymazać, bigoteria próbowała mnie uciszyć, a polityka próbowała mnie wykluczyć, ale mimo to, podobnie jak czas, nadal stoję; nadal, jak pył, powstaję; nadal, jak nadzieja, poruszam się; i nadal, jak miłość, rozkwitam. Jestem uchodźcą i leczę ludzkość. Jestem uchodźcą, wędrowną, barwną, niespokojną, obcą, obcą duszą. Czy nie pozwolisz mi odnaleźć mojego człowieczeństwa, tuż obok ciebie?" (Z wiersza "Jestem uchodźcą" autorstwa Ifrah Mansour)

- Jak byś się czuł, nie mając miejsca, które naprawdę nazywasz swoim domem?
- Jak to jest, gdy wszystko, co zbudowałeś, nagle znika?
- Jak wpływa na ciebie to, że ludzie widzą tylko twój status uchodźcy, a nie to, kim naprawdę jesteś?
- Jak czułbyś się, przyjmując podarowane ubrania, które ci się nie podobają, ponieważ nie masz wyboru?
- Jak to jest, gdy nawet podstawowe produkty spożywcze nie smakują tak, jak te, do których jesteś przyzwyczajony?
- Jak radzisz sobie z niepewnością co do tego, gdzie będziesz za tydzień lub za miesiąc?
- Co to znaczy mieszkać w miejscu, w którym nie masz prawa przebywać?
- Jak byś się czuł, mieszkając w miejscu, które nie ma żadnego związku z twoją historią, gdzie ulice nie budzą żadnych wspomnień?
- Jak to jest mieszkać w ciasnych pomieszczeniach z innymi osobami ubiegającymi się o azyl – nieznajomymi, z którymi łączy cię tylko etykietka – i jeść posiłki w pomieszczeniach wspólnych, a nie we własnym?
- Jak to jest być w grupie ludzi, którzy nazywani są tak samo jak ty – "uchodźcami" – ale których język, kultura i doświadczenia mogą być zupełnie inne od twoich?
- Jak to jest wiedzieć, że niektórzy obywatele nie chcą cię w swoim kraju, podczas gdy ty też nie chciałeś tam być – znalazłeś się tam tylko przez przypadek i geopolitykę?
- Jak wpłynęło na twoje poczucie godności, gdy nie miałeś wyboru, czy twoja ojczyzna stanie się niebezpieczna, nie miałeś wyboru, który kraj cię przyjmie, nie miałeś wyboru, gdzie się urodzisz, a mimo to jesteś traktowany jako ktoś, kto w mniejszym stopniu zasługuje na podstawowe prawa i szacunek?
- Jak byś się czuł, gdybyś mógł pozwolić sobie na chwilę radości, niezależnie od okoliczności, zapomnieć o wszystkich ciężarach i po prostu być tu i teraz, próbując się zrelaksować i cieszyć teraźniejszością?

Kluczowe kwestie

- Różnorodne podejście do natury; dla niektórych, zwłaszcza mężczyzn, natura jest postrzegana bardziej jako obiekt niż miejsce relaksu i radości.
- Gorączkowe dni, niski standard życia, wspólne pokoje i poczucie niestabilności, prowadzące do niemożności podjęcia długoterminowych zobowiązań; decyzje o udziale w zajęciach podejmowane są na krótko przed ich rozpoczęciem.
- Jeśli pracujesz wyłącznie z osobami dorosłymi, konieczne jest zapewnienie opieki nad dziećmi. Matki doceniały czas spędzony bez dzieci jako okazję do odetchnięcia.
- Różnice kulturowe – różne koncepcje i rozumienie natury, komunikacji i autorytetu.
- Bariera językowa – brak wspólnego języka komunikacji.
- Niski poziom zaufania; najlepiej jest pochodzić z instytucji lub nawiązać wcześniej osobisty kontakt.
- Pogoda – zimno lub deszcz nie sprzyjają uczestnictwu.

Wspierając migrantów w trudnej sytuacji, należy pamiętać o następujących kwestiach:

- Uznawać różnice kulturowe: uchodźcy pochodzą z różnych środowisk i mają różne sposoby postrzegania świata, w tym interakcji z naturą.
- Skupienie się na prawach człowieka: migranci w trudnej sytuacji mogą mieć trudności z dostępem do podstawowych praw. Zapewnienie bezpiecznego, sprzyjającego środowiska ma kluczowe znaczenie.
- Uznawać potrzebę czasu: uchodźcy potrzebują czasu, aby dostosować się do nowego otoczenia i nie należy ich popędzać do szybkiej integracji.

Przeszkody w kontakcie z naturą

For migrants in vulnerable situations, accessing nature presents its own set of challenges:

- **Strach przed nieznanym**: dla wielu migrantów znajdujących się w trudnej sytuacji sama myśl o wyruszeniu na łono natury może być przytłaczająca. Mogą myśleć: ”To zbyt trudne, żeby zrobić to samemu; wolę pozostać w miejscu, gdzie czuję się bezpiecznie”. Strach przed nieznanym w połączeniu z traumatycznymi doświadczeniami, które skłoniły ich do migracji, może sprawiać, że niechętnie odkrywają nieznane środowiska.
- **Odpowiedzialność za dzieci:** Wielu migrantów znajdujących się w trudnej sytuacji to rodzice, często z wieloma dziećmi. Pomysł zabrania dzieci na łono natury, zwłaszcza





gdy nie znają one otoczenia, może wydawać się zniechęcający. Bez wsparcia mogą uznać, że uczestnictwo w zajęciach na świeżym powietrzu, szczególnie w nowym i nieznanym otoczeniu, jest zbyt ryzykowne.

- **Koncentracja na trybie przetrwania:** Migranci znajdujący się w trudnej sytuacji często żyją w trybie przetrwania, w którym skupiają się przede wszystkim na zaspokojeniu podstawowych potrzeb, takich jak pożywienie, schronienie i bezpieczeństwo. Ciągła koncentracja na przetrwaniu pozostawia niewiele miejsca na myślenie o dobrym samopoczuciu i wyższych potrzebach. Nawet jeśli natura może podświadomie zapewnić im ulgę i relaks, pomysł wykorzystania jej w tym celu może nawet nie przyjść im do głowy ze względu na pilne sprawy dnia codziennego.
- **Brak zrozumienia kulturowego korzyści płynących z natury:** W wielu kulturach idea, że natura może przynosić ulgę i służyć jako przestrzeń relaksu, może nie być dobrze rozumiana lub doceniana. Migranci znajdujący się w trudnej sytuacji, zwłaszcza pochodzący z obszarów miejskich lub dotkniętych konfliktami, mogli nie mieć okazji doświadczyć natury w ten sposób. Ten brak kontekstu kulturowego lub zrozumienia może uniemożliwić im postrzeganie natury jako źródła dobrego samopoczucia.
- **Nieprzewidywalny harmonogram:** Migranci znajdujący się w trudnej sytuacji często nie dysponują własnym czasem, ponieważ muszą zmagać się z wieloma terminami, spotkaniami prawnymi, konsultacjami lub wydarzeniami w miejscach, w których mieszkają. Obowiązki te, które mogą pojawić się nieoczekiwanie i są trudne do przewidzenia z dnia na dzień, utrudniają planowanie lub znalezienie czasu na aktywność na łonie natury. Ciągła presja związana z wypełnianiem tych obowiązków może sprawiać, że nie mają energii lub obawiają się, że ich ominie.





PUNKTY KONTROLNE:

- Czy potrafisz wskazać kluczowe różnice między doświadczeniami zwykłych migrantów a migrantami znajdującymi się w trudnej sytuacji?
- Czy rozumiesz konkretne przeszkody, które uniemożliwiają uchodźcom kontakt z naturą?
- Czy znasz psychologiczne aspekty doświadczeń uchodźczych?
- Czy zastanawiałeś się, w jaki sposób priorytety związane z przetrwaniem wpływają na zdolność uchodźców do obcowania z naturą?

PYTANIA KLUCZOWE:

1. W jaki sposób doświadczenia związane z naturą można dostosować do nieprzewidywalnych harmonogramów i priorytetów związanych z przetrwaniem uchodźców?
2. W jaki sposób spacery leśne mogą zaspokoić głębsze potrzeby psychologiczne uchodźców związane z bezpieczeństwem, przynależnością i tożsamością?
3. Jak można pogodzić szacunek dla różnorodnych kulturowych sposobów rozumienia natury z wprowadzaniem jej potencjalnych korzyści dla dobrego samopoczucia?

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: ZROZUMIENIE DOŚWIADCZEŃ UCHODŹCÓW

DEFINICJA: Migranci znajdujący się w trudnej sytuacji, którzy zostali zmuszeni do opuszczenia swoich domów z powodu konfliktu, prześladowań lub klęski żywiołowej.

WYMIAR PSYCHOLOGICZNY:
- Utrata tożsamości poza etykietą ”uchodźcy”
- Istnienie w stanie ”pomiędzy”
- Dezorientacja sensoryczna w nowym środowisku
- Ciągła niepewność co do przyszłości
- Jednoczesna odporność i wrażliwość

CODZIENNA RZECZYWISTOŚĆ:
- Bariery językowe powodujące izolację
- Dezorientacja kulturowa i zagubienie
- Utrata sieci wsparcia
- Ograniczona prywatność w mieszkaniach wspólnych
- Brak wyboru w podstawowych aspektach życia
- Nieznane jedzenie, dźwięki i otoczenie

KLUCZOWA INFORMACJA: ”Jestem uchodźcą, upartym ocalałym... czy nie pozwolicie mi odnaleźć człowieczeństwa, tuż obok was?” (Ifrah Mansour)

KARTA 2: BARIERY W KONTAKCIE Z NATURĄ

STRACH PRZED NIEZNANYM:
- Nieznane otoczenie wywołuje niepokój
- Niechęć do odkrywania obszarów poza ”bezpieczną strefą”
- Traumatyczne doświadczenia wzmacniają ostrożność
- ”To zbyt trudne, żeby zrobić to samemu”

PRIORYTETY PRZETRWANIA:
- Skupienie na zaspokojeniu podstawowych potrzeb (jedzenie, schronienie, bezpieczeństwo)
- Ograniczona przestrzeń umysłowa na działania związane z dobrym samopoczuciem
- Świadomość korzyści płynących z natury nie jest dostrzegana
- Potrzeby wyższego rzędu schodzą na dalszy plan

OGRANICZENIA PRAKTYCZNE:
- Nieprzewidywalny harmonogram obowiązkowych spotkań
- Odpowiedzialność za dzieci bez systemu wsparcia
- Wrażliwość na warunki pogodowe (szczególnie w nieznanym klimacie)
- Ograniczone możliwości transportu
- Wspólne warunki mieszkaniowe ograniczające wolny czas

CZYNNIKI KULTUROWE:
- Różnice kulturowe w postrzeganiu natury
- Różne koncepcje autorytetu i komunikacji
- Natura postrzegana jest jako coś użytkowego, a nie regenerującego (szczególnie wśród mężczyzn)
- Ograniczony dostęp do obszarów naturalnych w krajach pochodzenia

KARTA 3: PODEJŚCIA WSPIERAJĄCE

ISTOTNE KWESTIE
- Uznaj różnorodność kulturową
- Skup się na prawach człowieka i godności
- Uznaj potrzebę czasu na dostosowanie się
- Zbuduj zaufanie, zanim będziesz oczekiwał udziału

PRAKTYCZNE WSPARCIE:
- Zapewnij opiekę nad dziećmi podczas zajęć na świeżym powietrzu
- Współpracuj z zaufanymi instytucjami
- Zbuduj osobiste relacje przed zaproszeniem na zajęcia na łonie natury
- Dokładnie rozważ warunki pogodowe
- Adresuj barier językowych za pomocą komunikacji wizualnej

STRATEGIE ANGAŻOWANIA:
- Stwórz bezpieczne, przewidywalne doświadczenia
- Szanuj decyzje podejmowane w ostatniej chwili
- Uznaj ograniczoną zdolność do podjęcia długoterminowych zobowiązań
- Zapewnij zajęcia przeznaczone specjalnie dla matek, aby dać im chwilę wytchnienia
- Weź pod uwagę różnice kulturowe związane z płcią

KLUCZOWA INFORMACJA: Dla osób znajdujących się w trybie przetrwania kontakt z naturą wymaga najpierw zaspokojenia podstawowych potrzeb i zapewnienia bezpieczeństwa.

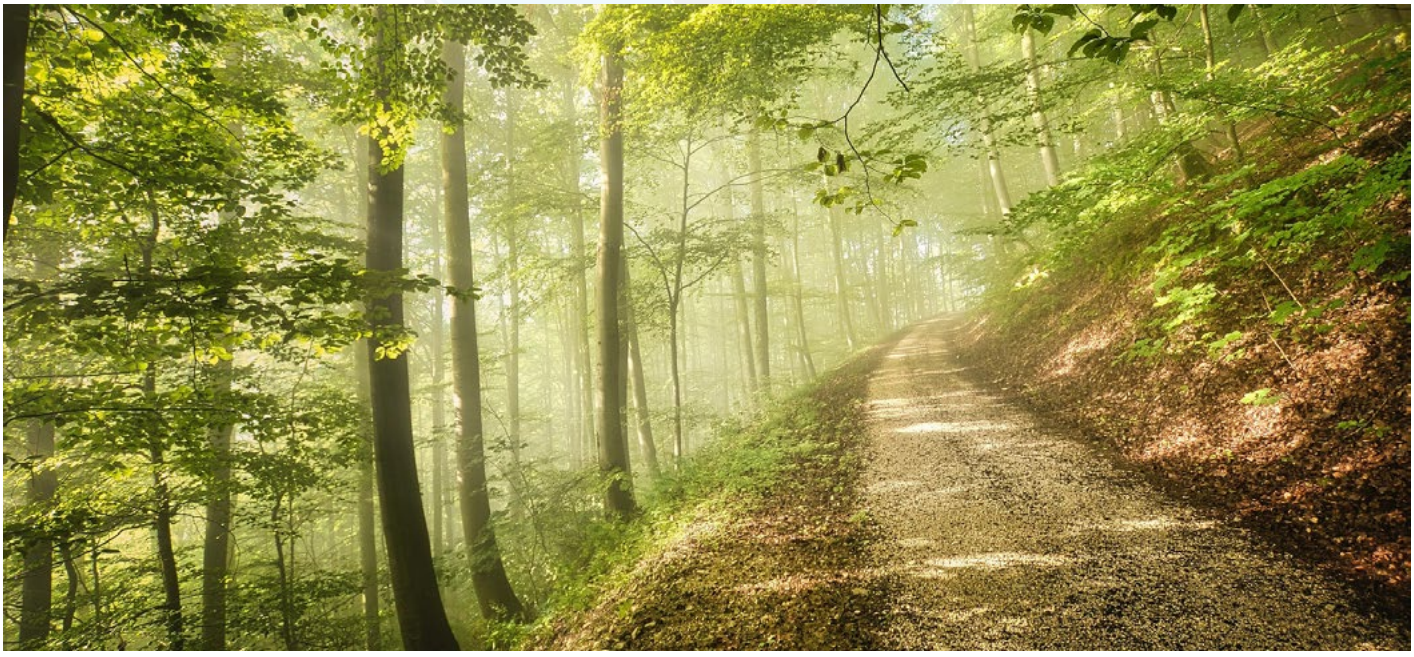
KARTA 4: PORÓWNANIE POTRZEB. REGULARNI MIGRANCI A MIGRANCI Z GRUPY RYZYKA:

MIGRANCI REGULARNI:
- Cieszą się bezpieczeństwem prawnym, które zapewnia stabilność
- Możliwość planowania i angażowania się w działanie
- Często dysponują prywatną przestrzenią życiową
- Możesz napotkać trudności związane z dostosowaniem się do nowej kultury, ale dysponują większymi środkami do radzenia sobie z nimi
- Mają większy wpływ na codzienne decyzje

MIGRANCI W TRUDNEJ SYTUACJI:
- Cierpią z powodu ciągłego stresu związanego z niepewnością prawną
- Mają ograniczoną możliwość planowania przyszłości
- Często mieszkają w lokalach wieloosobowych
- Mogą doświadczać traumy wymagającej specjalistycznego wsparcia
- Mają ograniczoną swobodę działania w życiu codziennym

POTRZEBY OGÓLNE:
- Poczucie przynależności i akceptacji
- Możliwość zachowania tożsamości kulturowej
- Wolność od dyskryminacji
- Kontakt z wartościowymi doświadczeniami
- Odpoczynek i regeneracja

KLUCZOWA WNIOSEK: Chociaż wszyscy migranci borykają się z wyzwaniami, osoby znajdujące się w trudnej sytuacji wymagają dodatkowego wsparcia, bezpieczeństwa i wrażliwości podczas angażowania się w praktyki związane z naturą.



INTRO

Po omówieniu niektórych ważnych cech migrantów w kontekście wyzwań, przed którymi stają oni na co dzień, a także w odniesieniu do działań związanych z kontaktem z naturą, przyjrzymy się bliżej kompetencjom, które mogą rozwinąć praktycy AF, aby sprostać tym wyzwaniom i opracować skuteczne praktyczne strategie zapewniające tej grupie znaczące doświadczenia związane z kontaktem z naturą.

Zacznijmy od przyjrzenia się kompetencjom, które powinni rozwinąć praktycy AF, którzy chcą pracować z migrantami, oraz od przeprowadzenia samooceny w oparciu o te kompetencje.



ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE (”JA”) (PÓŁNOCNY KWADRANT)

Świadomość siebie stanowi podstawę umiejętności pracy z migrantami przez specjalistów w zakresie Accessible Forest.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Tolerancję bez osądzania
- Wrażliwość
- Tworzenie przestrzeni dla emocji
- Brak wysokich oczekiwań wobec siebie
- Miłość

DOŚWIADCZENIE (KWADRANT POŁUDNIOWY)

Ten kwadrant opisuje wiedzę, umiejętności i postawy, które mogą pomóc specjalistom “AFP” w przygotowaniu się do swojej szczególnej drogi.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Skupianie się na tym, co pojawia się naturalnie, poza narracjami traumatycznymi
- Projektowanie integracyjnych procesów dostosowanych do etapu rozwoju i szerokiego grona odbiorców
- Kierowanie komunikacją bez wspólnego języka
- Zapewnianie bezpieczeństwa

KONTAKT Z NATURĄ (KWADRANT ZACHODNI)

Wspieranie własnej więzi z naturą ma kluczowe znaczenie dla organizacji spaceru dla osób, które nie są świadome środowiska. Praktycy pracujący w tym kwadrancie koncentrują się na swojej więzi z naturą, aby wspierać i prowadzić uczestników do zaangażowania się w świat przyrody w sposób, który sprzyja ugruntowaniu, ucieleśnieniu i regulacji emocjonalnej.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Świadomość ekologiczna
- Znajomość lokalnej przyrody i warunków pogodowych
- Ułatwianie nawiązywania kontaktu z naturą w miejskich, zaludnionych miejscach



GRUPA (KWADRANT WSCHODNI)

Kwadrant wschodni dotyczy kompetencji niezbędnych do skutecznego ułatwiania dynamiki grupy, zapewniając integrację i bezpieczeństwo emocjonalne wszystkich uczestników.

Kluczowe kompetencje obejmują:

- Świadomość historii kulturowej i środowiskowej uczestników
- Komunikacja integracyjna i dostępna dla osób w różnym wieku i o różnym poziomie umiejętności czytania i pisania
- Kultywowanie relacji międzyludzkich opartych na szacunku

Przyjrzyjmy się teraz bliżej każdej z tych kompetencji i ich znaczeniu dla was jako potencjalnych przyszłych specjalistów w zakresie Accessible Forest.

SAMOREFLEKSJA NA TEMAT WSKAZANYCH KOMPETENCJI

Poniżej znajdziesz samoocenę każdej z wymienionych powyżej kompetencji.
W skali od 1 do 10 oceń, jak oceniasz siebie w odniesieniu do każdej z kompetencji. Dzięki temu uzyskasz przegląd kompetencji, którym warto poświęcić więcej czasu i energii. Opracuj strategię pogłębiania zrozumienia każdej z kompetencji, ustalając priorytety, które uważasz za najbardziej odpowiednie dla swojej indywidualnej ścieżki nauki.

ŚWIADOMOŚĆ SIEBIE ”JA” – KWADRANT PÓŁNOCNY

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Tolerancja bez osądzania Na ile jesteś otwarty na nieoczekiwane sposoby obcowania uchodźców z naturą (ciągłe korzystanie z telefonu, głośne rozmowy, odmienne normy interakcji), przyjmując te różnice z prawdziwą ciekawością, zamiast narzucać im swoje oczekiwania? (1 = Prywatnie chciałbym, aby uczestnicy dostosowali się do mojego wyobrażenia o ”właściwym” obcowaniu z naturą; 10 = Podchodzę do nieoczekiwanych zachowań z pokorną ciekawością, uznając, że stanowią one ważny wyraz kulturowego obcowania z naturą).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Wrażliwość Jak rozwinięta jest twoja ”delikatna skóra” – zdolność do pozostawania emocjonalnie otwartym i wrażliwym na energię grupy, pozwalająca uchodźcom wyczuć twoją autentyczność, a tym samym poczuć się na tyle bezpiecznie, aby nawiązać kontakt? (1 = Zachowuję profesjonalny dystans, aby chronić siebie; 10 = Kultywuję emocjonalną obecność, która pozwala uchodźcom wyczuć moje prawdziwe człowieczeństwo i odzwierciedla moją otwartość)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Tworzenie przestrzeni dla emocji Jak umiejętnie tworzysz otwarte zaproszenia, które nie nakładają żadnych oczekiwań, pozwalając uczestnikom zaangażować się poprzez eksplorację zmysłową na takim poziomie, jaki jest dla nich bezpieczny? (1 = Moje działania subtelnie kierują uczestników w stronę określonych rezultatów emocjonalnych; 10 = Oferuję prawdziwie otwarte, ucieleśnione doświadczenia, które uczestnicy mogą interpretować i angażować się w nie w całkowicie osobisty sposób)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Miłość Jak świadomie kultywujesz stan miłości przed każdą sesją, budząc w sobie zdolność do podejścia do uczestników z prawdziwą miłością i troską, która obejmuje zarówno ich, jak i naturę? (1 = Skupiam się przede wszystkim na kompetencjach zawodowych, a nie na połączeniu serc; 10 = Świadomie przygotowuję swoje serce, aby spotkać się z uczestnikami z taką samą miłością, jaką darzę cenne przestrzenie naturalne)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

DOŚWIADCZENIE (KWADRANT POŁUDNIOWY)

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Skup się na tym, co pojawia się naturalnie, poza narracjami traumatycznymi Jak dobrze potrafisz projektować doświadczenia związane z naturą, które zachęcają osoby z doświadczeniem uchodźczym do skupienia się na teraźniejszości, a nie na przeszłych trudnościach, tworząc przestrzeń dla spontanicznego pojawiania się nowych narracji? (1 = Moje działania często nieumyślnie skupiają uwagę na trudnościach lub przeszłych doświadczeniach; 10 = Tworzę doświadczenia, które delikatnie angażują uczestników w zmysłową obecność, pozwalając na pojawienie się naturalnych chwil radości, zachwytu i więzi).	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Projektowanie integracyjnych, wielodyscyplinarnych i dostosowanych do rozwoju procesów Jak skutecznie tworzysz zajęcia na łonie natury, które angażują jednocześnie osoby w różnym wieku, szczególnie podczas pracy z matkami i dziećmi? (1 = Moje działania sprawdzają się w przypadku niektórych uczestników, ale pozostawiają innych obojętnych; 10 = Projektuję wielopoziomowe doświadczenia z wieloma punktami wejścia, które angażują w znaczący sposób różnorodnych uczestników, zarówno dorosłych, jak i dzieci)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kierowanie komunikacją bez wspólnego języka Jak bardzo jesteś pomysłowy w ułatwianiu znaczącego kontaktu z naturą za pomocą komunikacji niewerbalnej, uniwersalnych symboli, demonstracji i wskazówek wizualnych podczas pracy z osobami mówiącymi w różnych językach, których nie znasz? (1 = w dużym stopniu polegam na tłumaczeniu lub prostych instrukcjach słownych; 10 = płynnie komunikuję się za pomocą języka ciała, demonstracji, pomocy wizualnych, wsparcia cyfrowego i gestów, które przekraczają bariery językowe)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Bezpieczeństwo Jak starannie wybierasz i przygotowujesz dostępne naturalne otoczenie, które zapewnia zarówno bezpieczeństwo fizyczne, jak i psychiczne dla osób wymagających szczególnej troski, w tym jasne punkty orientacyjne i łatwe drogi ewakuacyjne? (1 = wybieram lokalizacje przede wszystkim ze względu na ich cechy naturalne; 10 = skrupulatnie oceniam lokalizacje pod kątem łagodnego ukształtowania terenu, jasnego oznakowania, wielu miejsc odpoczynku i łatwych dróg powrotnych, które zapewniają zarówno bezpieczeństwo fizyczne, jak i emocjonalne)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

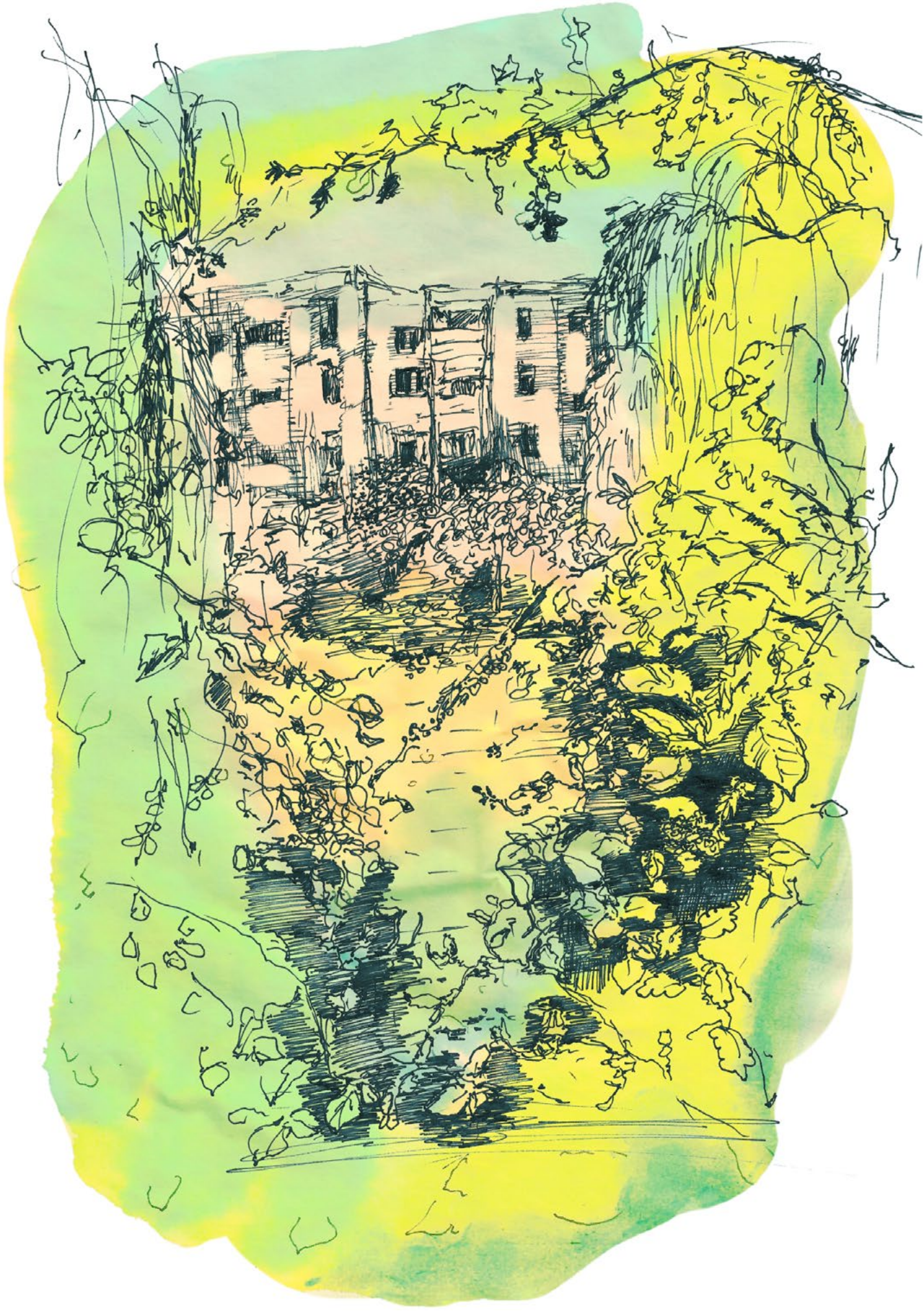
KONTAKT Z NATURĄ (KWADRANT ZACHODNI)

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Świadomość ekologiczna Jak dokładnie obserwujesz i rozumiesz konkretne środowisko naturalne, w którym planujesz prowadzić wrażliwych migrantów, zwracając uwagę na subtelne elementy, które mogą wywołać strach, stanowić zagrożenie lub stwarzać okazje do nawiązania uzdrawiających relacji? (1 = Mam ogólną wiedzę na temat cech środowiska; 10 = Dostrzegam subtelne szczegóły środowiska za pomocą wielu zmysłów, przewidując wyzwania, a także możliwości uzdrowienia dla uczestników)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Znajomość lokalnej przyrody i warunków pogodowych Jak dobrze rozumiesz lokalne warunki pogodowe, zmiany pór roku i ich potencjalny wpływ na wrażliwych migrantów, którzy mogą mieć ograniczone doświadczenie z tym klimatem lub środowiskiem? (1 = nie znam prognoz pogody; 10 = posiadam szczegółową wiedzę na temat lokalnych mikroklimatów i zmian pór roku i potrafisz przewidzieć, jak mogą one wpłynąć na uczestników fizycznie i emocjonalnie)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Ułatwianie kontaktu z naturą w miejskich, zaludnionych obszarach Na ile jesteś otwarty na tworzenie znaczących doświadczeń związanych z naturą w dostępnych miejskich terenach zielonych? (1 = Mam trudności z ułatwianiem głębokiego kontaktu z naturą w środowisku miejskim; 10 = Potrafię odkrywać bogate relacje ekologiczne i ułatwiać głębokie doświadczenia związane z naturą nawet w małych miejskich parkach lub ogrodach)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



GRUPA (KWADRANT WSCHODNI)

Pytanie o kompetencje	Skala samooceny od 1 do 10
Świadomość historii kulturowej i środowiskowej uczestników Czy jesteś otwarty na różnice kulturowe dotyczące postrzegania natury, które zaobserwujesz u uczestników spacerów? (1 = stosuję uniwersalne podejście, nie biorąc pod uwagę tła kulturowego; 10 = świadomie biorę pod uwagę różnice kulturowe i mnogość praktyk z tym związanych, aby stworzyć rezonujące doświadczenia, jednocześnie będąc wrażliwym na potencjalne traumy związane z otoczeniem naturalnym)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Komunikacja integracyjna i dostępna dla osób w każdym wieku i o różnym poziomie umiejętności czytania i pisania Jak dobrze rozumiesz specyficzne potrzeby komunikacyjne swojej grupy docelowej i jak skutecznie potrafisz przekazywać pojęcia związane z naturą oraz ułatwiać doświadczenia uchodźcom o różnych umiejętnościach językowych, w różnym wieku i o różnym poziomie umiejętności czytania i pisania? (1 = w dużym stopniu polegam na złożonych instrukcjach słownych, nie rozumiejąc konkretnych wyzwań komunikacyjnych moich odbiorców; 10 = płynnie łączę uniwersalne doświadczenia sensoryczne, proste słownictwo, demonstracje wizualne i język ciała w oparciu o dogłębną znajomość poziomu umiejętności czytania i pisania, pochodzenia językowego oraz stylów uczenia się mojej grupy docelowej, aby stworzyć integracyjne środowisko, w którym każdy może w pełni uczestniczyć, niezależnie od barier)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Kultywowanie relacji międzyludzkich opartych na szacunku Jak dobrze potrafisz nawiązywać autentyczne, pełne szacunku relacje z wrażliwymi uczestnikami-migrantami, uznając ich pełne człowieczeństwo, wykraczające poza status uchodźcy? (1 = Nieświadomie pozycjonuję się jako ekspert lub pomocnik, tworząc nierówności władzy, które utrudniają autentyczne relacje; 10 = Konsekwentnie tworzę przestrzeń, w której kwitnie wzajemna nauka, gdzie ceniona jest wiedza uczestników na temat ich własnych doświadczeń, a godność i sprawczość są centralnym elementem wszystkich interakcji)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



INTRO

Czego nauczysz się w tym rozdziale:

- Wiedza teoretyczna: zrozumienie praktycznej realizacji spacerów leśnych specjalnie zaprojektowanych dla migrantów, w tym procesów przygotowawczych, wyzwań i dostosowań.
- Praktyczne zastosowania: wdrażanie skutecznych strategii komunikacji, wybór lokalizacji i projektowanie zajęć dla tej grupy

Refleksja: Poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoimi celami na tym etapie pracy. Czy koncentrujesz się na rozwijaniu praktycznych umiejętności ułatwiających doświadczanie przyrody przez grupy uchodźców, zrozumieniu niuansów międzykulturowego związku z naturą, czy też na obu tych aspektach?

Kluczowe kompetencje: W tym rozdziale omówimy następujące kompetencje:

- Planowanie i przygotowanie doświadczeń na łonie natury dla uchodźców
- Komunikacja międzykulturowa i wielojęzyczna w środowisku naturalnym w miastach
- Tworzenie dostępnych i wartościowych rytuałów związanych z naturą
- Dostosowywanie działań do różnorodnych potrzeb uczestników

Czas: Poświęć około półtorej godziny, aby w pełni zapoznać się z materiałami i ćwiczeniami.

W 2024 roku, w ramach projektu "Accessible Forest Practice", kilka organizacji zorganizowało serię spacerów leśnych dla różnych, szczególnie wrażliwych, grup społecznych. W ramach inicjatywy zaproszono między innymi grupę uczestników, wśród których znalazło się wielu uchodźców i członków ich rodzin. Chcieliśmy, aby nasze spacery były proste: kilka godzin spokojnej przechadzki, podczas której zachęcano uczestników do zatrzymywania się, obserwowania i nawiązywania kontaktu z naturą.



Proces przygotowań

Przygotowania do tych spacerów były dość skomplikowane. Pierwszym ważnym krokiem było nawiązanie ścisłej współpracy z placówką pracującą z osobami, które doświadczyły uchodźstwa – AWO w Berlinie. Placówka ta przyjmuje osoby, które właśnie przybyły do Niemiec. Mieści się w wielopiętrowym wieżowcu, do którego wejście jest strzeżone przez ochronę. Placówka jest monitorowana. Czasami w małych mieszkaniach na wielu piętrach mieszkają całe rodziny.

Aby przygotować się do spacerów, przeprowadziliśmy konsultacje z kierownikiem placówki, psychologiem pracującym w placówce, a na koniec z osobą koordynującą wolontariuszy.

Dodatkowo podczas spacerów towarzyszył nam ekspert w pracy z uchodźcami, który wraz z przewodnikiem terapii leśnej nadzorował cały proces.
Podczas spotkań ewaluacyjnych nasz kolega z ośrodka dla uchodźców podkreślił, że spacery te były wspaniałym doświadczeniem, które pogłębiło więzi społeczne, zapewniło spokój i pozwoliło uczestnikom odetchnąć.

Pokonywanie wyzwań
Podczas spotkań przygotowawczych zwróciliśmy szczególną uwagę na kilka przeszkód, które mogłyby znacząco wpłynąć na naszą zdolność do przeprowadzenia spaceru. Pierwszym z nich było samo zaproszenie ludzi do udziału w takim wydarzeniu. Doszliśmy do wniosku, że samo opisanie tego jako ”spaceru na łonie natury” nie wystarczy, aby zilustrować, co będziemy robić. Jednak dodanie słowa ”piknik” uprościło przekaz i sprawiło, że stał się on bardziej zrozumiały, ponieważ koncepcja pikniku jest znana i łatwa do wyjaśnienia w skrócie, nie powodując nieporozumień.

Ale jak opisać piknik, nie tworząc iluzji typowego pikniku? Dodaliśmy frazę ”piknik na łonie natury” na końcu spaceru po lesie połączonego z kontemplacją. Dołączyliśmy ilustracje przedstawiające osobę medytującą na łonie natury, aby pomóc w przekazaniu tej koncepcji.

Kolejnym wyzwaniem był język, którego mieliśmy użyć do komunikacji. Biorąc pod uwagę charakter obiektu, większość mieszkańców nie znała jeszcze języka niemieckiego ani angielskiego, a ponadto przebywały tam grupy osób, które nie miały wspólnego języka. Zdecydowaliśmy, że plakaty informacyjne o wydarzeniu zostaną wydrukowane w sześciu językach: rosyjskim, arabskim, tureckim, gruzińskim, niemieckim i angielskim. Dodatkowo jedna osoba w ośrodku pełniła rolę osoby kontaktowej, która mogła dokładnie wyjaśnić, na czym będzie polegało to doświadczenie.

Nasze zaproszenie brzmiało: ”Zapraszamy na piknik na łonie natury. Serdecznie zapraszamy na wyjątkowy piknik na łonie natury, podczas którego zwolnimy tempo, zrelaksujemy się i poświęcimy czas sobie w kontakcie z naturą. Piknik jest



przeznaczony wyłącznie dla osób dorosłych".

Dostosowanie do potrzeb
Doświadczenie zostało zaplanowane dla dorosłych z dwóch powodów: po pierwsze, były względy prawne – gdyby miały w nim uczestniczyć dzieci, potrzebowalibyśmy więcej wychowawców, ponieważ opuszczaliśmy teren placówki; po drugie, brakowało zorganizowanych zajęć przeznaczonych specjalnie dla dorosłych. Placówka miała znacznie więcej ofert dla dzieci niż dla dorosłych.

Chociaż założenie, że doświadczenie będzie przeznaczone wyłącznie dla dorosłych, było słuszne, rozszerzono je o matki z małymi dziećmi. Za każdym razem w spacerze brały udział matki z niemowlętami i dziećmi w wieku przedszkolnym. Uczestniczyły w nim również kobiety w zaawansowanej ciąży.

Zainteresowanie spacerami przyrodniczymi wśród mieszkańców było duże. Jednak ze względu na dynamiczny charakter ich życia – nieprzewidywalne spotkania, problemy z członkami rodziny i wiele innych aspektów – nie wszyscy zainteresowani mogli wziąć udział w doświadczeniu zanurzenia się w lesie. Podejrzewamy, że gdyby pikniki przyrodnicze stały się stałym elementem programu placówki, na przykład w każdy czwartek po południu, ludzie mogliby łatwiej zaplanować swój udział.

Przemyślany wybór lokalizacji
Kolejnym ważnym aspektem była lokalizacja spaceru. Wybraliśmy park krajobrazowy Herzberge, który znajduje się w pobliżu ośrodka dla uchodźców. Decyzja ta została podjęta z dwóch powodów: po pierwsze, osoby z doświadczeniem uchodźczym mogą czuć się niepewnie, oddalając się od miejsca zamieszkania, zwłaszcza do lasu; po drugie, była to próba poszerzenia zakresu znanych miejsc w najbliższym otoczeniu, aby pomóc im lepiej zaaklimatyzować się w okolicy. Park znajduje się zaledwie 15 minut spacerem od ośrodka.

Spacer został starannie zaplanowany na terenie parku. Wybraliśmy miejsca, w których można było usiąść na dmuchanych poduszkach w większych grupach, gdzie przyroda była różnorodna i gdzie były otwarte przestrzenie – z widokiem na łąki lub rzeki – tak aby doświadczenie nie odbywało się w gęsto zalesionych obszarach. Ważne było, aby miejsce w parku było dostępne i zapewniało poczucie wytchnienia i piękna. Jednocześnie im rzadziej odwiedzane przez przechodniów, tym lepiej, aby zapewnić intymność doświadczenia.

Zaplanowaliśmy dwie alternatywne trasy: jedną dostosowaną do deszczowej pogody z zadaszonym pawilonem, a drugą na cieplejsze dni, gdzie mogliśmy zorganizować piknik w cieniu drzew. Wypróbowaliśmy obie trasy i obie wycieczki dostarczyły głębokich wrażeń, które przyniosły wiele spokoju, radości i połączenia z naturą.

FAZY SPACERU LETNIEGO:

Była to już nasza druga wycieczka z rzędu, więc edukatorzy lepiej rozumieli proces, a mieszkańcy mogli opowiedzieć sobie nawzajem o swoich wrażeniach.

Było popołudnie w dzień powszedni, a słońce pięknie świeciło. Ponieważ na koniec spaceru zaplanowaliśmy mały piknik, zabrałam ze sobą dużą torbę na kółkach, aby łatwiej przetransportować wszystkie niezbędne rzeczy. Tego dnia planowaliśmy udać się bezpośrednio do otwartej części parku, ponieważ podczas naszej ostatniej wizyty jedna osoba odczuwała dyskomfort wśród drzew z powodu alergii.

Czekaliśmy przy wejściu do głównego budynku. Zebranie grupy zajęło około godziny, ale czas ten nie był dla mnie zaskoczeniem; czekaliśmy spokojnie przy drzwiach, nawiązując kontakty z pojawiającymi się osobami – matkami i ich dziećmi. Mimo że spacer był już cykliczną imprezą w placówce, uczestniczący w nim ludzie byli tam po raz pierwszy. Nie znaliśmy się nawzajem, podobnie jak uczestnicy nie znali swoich imion.

Czas potrzebny na zebranie wszystkich był już ważnym punktem wyjścia dla tego doświadczenia. Przygotowałam duży blok rysunkowy formatu A3, na którym zarówno dzieci, jak i dorośli mogli narysować rośliny, które znali i które najbardziej lubili. Najczęściej były to róże. Wymiana imion i próby przedstawienia się w różnych językach również pomogły nawiązać pierwsze kontakty. Tym razem od samego początku korzystałam z aplikacji

tłumaczeniowej w telefonie, wpisując dłuższe frazy w języku angielskim i tłumacząc je kolejno na arabski, turecki i rosyjski. Dzięki funkcji czytania na głos uczestnicy mogli usłyszeć tłumaczenie i odpowiedzieć mi w podobny sposób. W ten sposób nawiązaliśmy swego rodzaju komunikację.

Następnie wyruszyliśmy wspólnie do parku. Zajęło to około 20 minut, ponieważ była to dość zróżnicowana grupa dorosłych i małych dzieci. Muszę przyznać, że bardzo polubiłam ten moment spaceru do parku; był dla mnie swego rodzaju przejściem z jednego świata do drugiego. Szliśmy między budynkami, samochodami i zgiełkiem miasta, a następnie weszliśmy do zielonego parku, gdzie stopniowo otaczał nas świat natury – spokój, śpiew ptaków i piękno kolorów. Mieliśmy szczęście, że po drodze spotkaliśmy również owce, które były atrakcją nie tylko dla dzieci, ale dla nas wszystkich. Zaczęło się tworzyć poczucie tajemniczej przygody.

W końcu zatrzymaliśmy się na końcu parku, pod drzewem na niewielkim wzgórzu z widokiem na łąkę. Było to idealne miejsce na odpoczynek, z krajobrazem rozciągającym się aż po horyzont i bliskością drzew i krzewów. Kiedy dotarliśmy na miejsce, zaczęliśmy wspólnie ”rozpakowywać się”. Rozdzieliliśmy dmuchane poduszki między dorosłych i dzieci. Rozłożyliśmy na ziemi duży okrągły obrus i położyliśmy na nim nasze jedzenie: owoce, truskawki, winogrona, orzechy, ciastka i zimną wodę aromatyzowaną miętą, pokrzywą i miodem. Ceremonia przygotowania pikniku na łonie natury była również ważnym działaniem, które budowało poczucie wspólnoty i wzajemnego zrozumienia. Wszyscy pomagali w przygotowaniach pikniku; była to swego rodzaju rytualizacja dla tej małej społeczności. W pewnym sensie, niezależnie od kultury, piknik wydawał się czymś naturalnym; wszyscy wiedzieli, co mają robić.

Faza połączenia

Spacer i przygotowania do pikniku uspokoiły wszystkich, w tym dzieci, i zbliżyły nas do siebie. Kolejnym krokiem było naturalne usiąść na dmuchanych poduszkach rozłożonych na trawie wokół rozłożonego na trawie piknikowego kosza z produktami.

Miałam przy sobie mały dzwonek, który teraz





wyjąłam i za pomocą gestów i dźwięków zaprosiłam wszystkich, aby spojrzeli na mnie i ucichli. Miałam też mały drewniany model pary drzwi, którymi symbolicznie otworzyłam drzwi do natury. Ta mała inscenizacja przyciągnęła uwagę wszystkich uczestników, a zwłaszcza dzieci.

Pierwszym uderzeniem dzwonka dałam znak, żeby wszyscy usiedli wygodnie na ziemi i wzięli głęboki oddech. Spojrzałam na każdą osobę z osobna, a wszyscy, dorośli i dzieci, poszli za moim przykładem. Zapadła cisza i wszyscy skupili się na tym, co się dzieje.

Zabrzmiał kolejny dzwonek, a ja wskazałam na uszy, gestem zachęcającym do słuchania, kierując w ten sposób uwagę na dźwięki. Nagle dały o sobie znać głosy wiatru, śpiew ptaków i szelest drzew.

Po chwili ponownie zadzwoniłam dzwonkiem i skierowałam uwagę, wskazując na nos – zapach. Skupiliśmy się na wąchaniu. Było lato, a susząca się trawa pachniała pięknie.

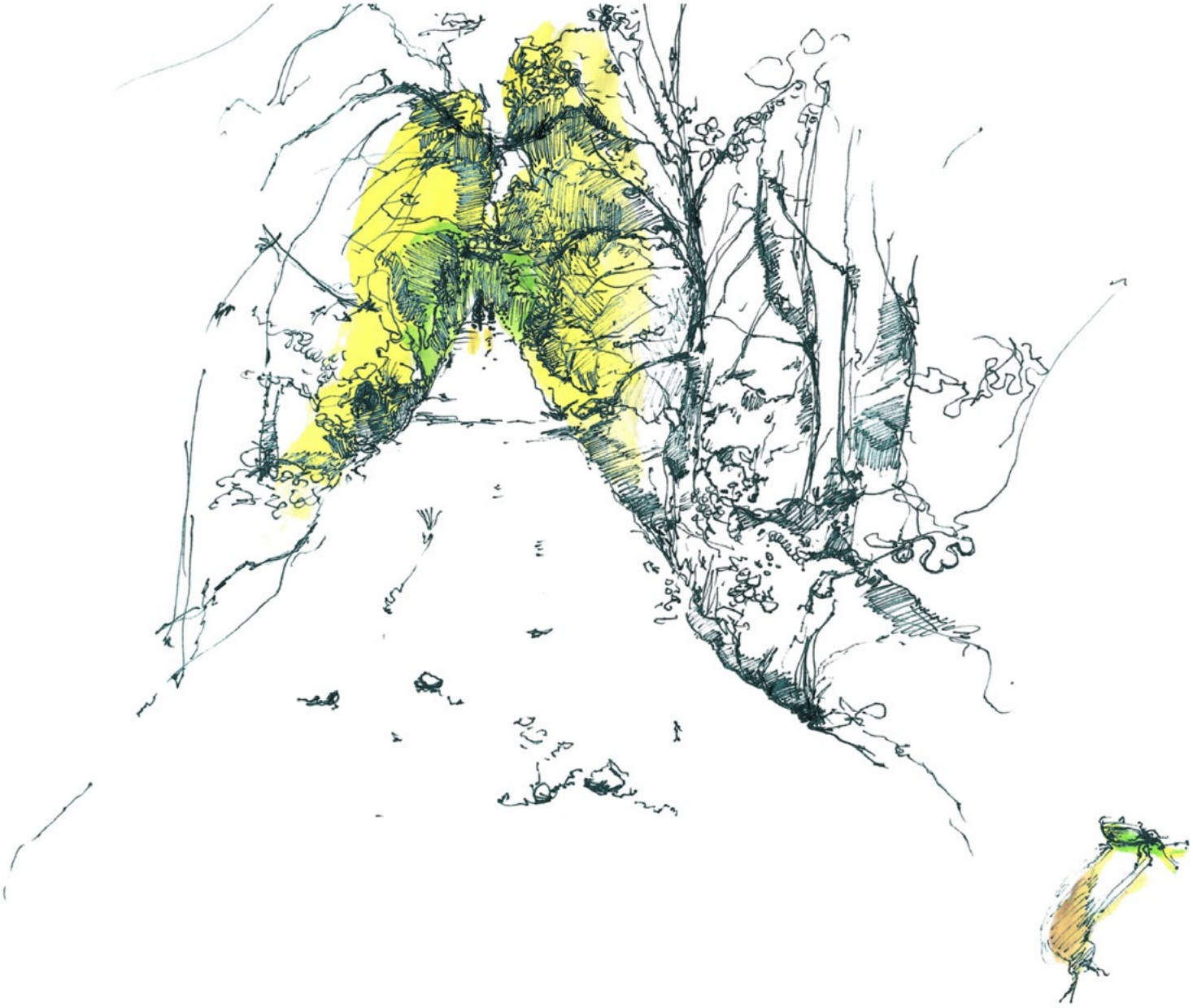
Kolejny dzwonek, wyciągnęłam rękę i zaczęłam gładzić trawę i gałązki, wywołując zmysł dotyku. Trawa była lekko chłodna, a ziemia ogrzana słońcem. Szorstkie gałązki, resztki wysuszonych liści i małe kamyki jeszcze bardziej skupiły uwagę grupy na dotyku.

Dzwoniłam jeszcze raz, aby zwrócić uwagę na zmysł serca, kładąc jedną rękę na sercu, a drugą na ziemi. Kiedy rozejrzałam się dookoła, wszyscy w kręgu, zarówno dzieci, jak i kobiety, zrobili to samo, pogrążeni w kontemplacji, poważni i milczący.

Kolejny dźwięk dzwonka wywołał uśmiechy i zaproszenie do podzielenia się tym, co teraz było w was. Nikt z nas nie mówił zbyt wiele; zamiast tego były uśmiechy i głębokie spojrzenia w oczy innych.

Kiedy się skupili, mogłam zaprosić grupę do kolejnego doświadczenia, które polegało na spacerowaniu w wolniejszym tempie. Do tego spaceru dodałam doświadczenie poszukiwania kolorów. Wcześniej przygotowaliśmy małe płótna (3x3 cm) z przyklejoną dwustronną taśmą. Po oderwaniu warstwy ochronnej można było swobodnie przyklejać na powierzchni płótna małe elementy z natury – fragmenty liści, trawy, kawałki ziemi. Każdy miał swoje małe płótno i wszyscy byli zaangażowani, niezależnie od wieku. Poprosiłam ich o zbieranie kolorów. Wszyscy zaczęli wędrować i zbierać różne przedmioty z natury. Na płótnach w naturalny sposób pojawiły się kolorowe krajobrazy. Osoby, które wykonały to zadanie, zwalniały tempo, przyglądały się naturze i podążały za własnym rytmem i zainteresowaniami. Nie było więc zbyt wiele do wyjaśnienia.

Dzwonkiem wezwałam wszystkich z powrotem na piknik, gdzie czekały miniaturowe sztalugi. Umieściliśmy każde dzieło na sztalugach i przez chwilę obserwowaliśmy je w ciszy. W ten sposób dzieliliśmy się naszym doświadczeniem.



Faza utwierdzenia kontaktu z naturą

Teraz, gdy wszyscy zrozumieli, na czym polega to doświadczenie, mogłam zaprosić ich do fazy głębszej. Słońce nadal nas ogrzewało, a wiatr cicho zachęcał do kontemplacji. Podążając za tym uczuciem, poprosiłam kobiety, osoby dorosłe, aby znalazły sobie miejsce w pobliżu i skoncentrowały się na wybranym zmysłach – aby pozostały przy jednym zmyśle przez około 20 minut i obserwowały, co zauważą. Rozdałam karty z ilustracjami zmysłów, aby mogli wybrać jeden i spędzić z nim trochę czasu. Jeśli chcieli, mogli wybrać nawet kilka zmysłów.

W tym samym czasie dzieci oswoiły się z miejscem i ze mną. Zaufały mi bardziej i pozwoliły zaprosić się do innej aktywności. Dzieci otrzymały zeszyty i kolorowe kredki i zaczęły rysować kształty z natury.

Był to moment, w którym dzieci pracowały, skupiając się na czynnościach dotykowych podczas naszego pikniku, podczas gdy matki cicho oddalały się, każda w swoim kierunku, ale nadal w zasięgu wzroku, aby mieć czas dla siebie na łonie natury.

Po 20 minutach zadzwoniłam dzwonkiem, aby wszystkich zwołać. Powoli zebraliśmy się ponownie. Dzieci pokazały mamom swoje artystyczne dzieła, a mamy z wdzięcznością dzieliły się wrażeniami z czasu spędzonego sam na sam z naturą.

Nie przedstawiłam kolejnego zaproszenia, ponieważ byłoby to zbyt wiele. To, co udało nam się osiągnąć i zbudować, wystarczyło. Natura nadal wspierała nas delikatnością powietrza. Słońce powoli chyliło się ku zachodowi.

Faza zamknięcia

Teraz, gestem powitalnym, oficjalnie otworzyłam część wspólnego pikniku. Nalaliśmy ziołową wodę do kubków i poczęstowaliśmy się ciastem i owocami.

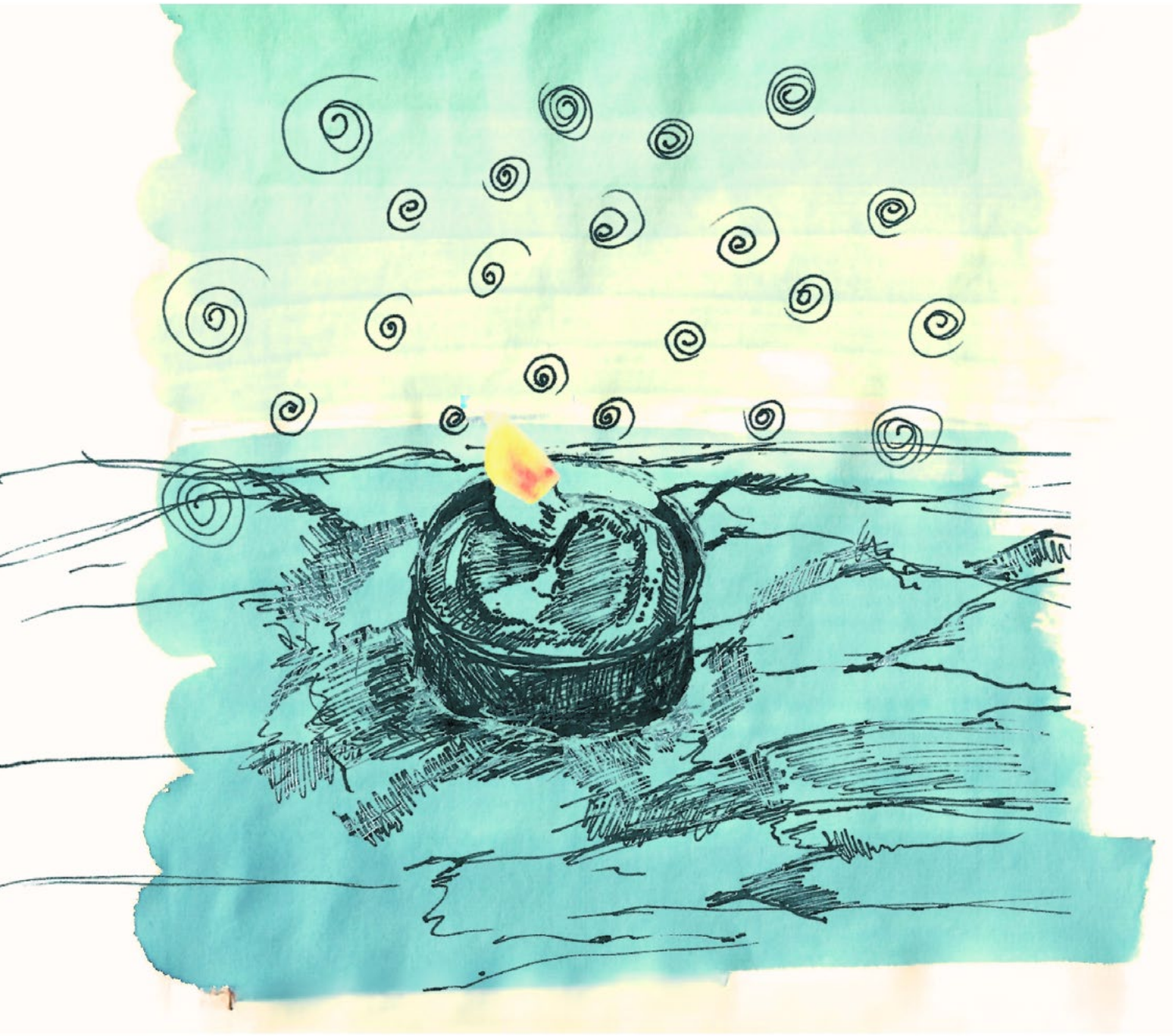
Następnie rozdałam nasz notes, w którym znajdowały się wcześniejsze zaproszenia przetłumaczone na pięć języków, a także nasze rysunki z czasu, gdy czekałyśmy na wszystkich przed budynkiem. Na jednej stronie znajdowało się zaproszenie: ”Napisz, co teraz czujesz”.

Kobiety pisały jedna po drugiej, głęboko skoncentrowane.

Na koniec wpisaliśmy proste sekwencje do aplikacji tłumaczeniowej, aby usłyszeć te końcowe myśli.

Pakowanie pikniku do torby było również dobrym zakończeniem, podobnie jak spacer z powrotem do centrum.

Teraz, będąc blisko siebie, wróciłyśmy w innym nastroju. Kobiety opowiedziały mi o sobie tyle, ile byłam w stanie zrozumieć. Na zmianę ciągnęłyśmy dużą torbę na kółkach. W tej krótkiej chwili stworzyłyśmy mini-społeczność, międzypokoleniową i międzykulturową, dzięki wspólnemu doświadczeniu zanurzenia się w naturze.



Sezonowe dostosowania

Podejście podstawowe: Spacery z osobami, które mogą doświadczać trudnych reakcji, powinny koncentrować się głównie na zmysłach, uziemieniu i byciu razem jako społeczność.

ZIMA

Kwestie praktyczne: Należy zapewnić odpowiedni sprzęt i ciepłe napoje. Sesje powinny być krótkie, trwać około godziny, biorąc pod uwagę znacznie krótszy dzień. Należy mieć pod ręką dodatkowe czapki, szaliki, rękawiczki i ogrzewacze do rąk, ponieważ uczestnicy mogą nie mieć odpowiedniej odzieży na zimę.

Pobudzanie zmysłów: Niezbędne jest skanowanie ciała i powolne chodzenie – upewnijcie się, że uczestnicy są rozgrzani, na przykład poprzez szybki spacer do miejsca sesji.

Zaproszenie do zabawy w śniegu: Jeśli jest śnieg, zaproście uczestników do siedzenia na dmuchanych poduszkach umieszczonych na zaśnieżonej ziemi. ”Ciekawi mnie, co zauważacie, gdy jesteście tak blisko śniegu. Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli”.

Ślady i wzory: ”Zastanawiam się, co by się stało, gdyby śnieg był waszym płótnem, a wy artystą. Co by się stało, gdybyście stworzyli wzory na podstawie tego, co widzicie w naturze lub tego, co wydaje wa się odpowiednie w tej chwili? Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli”.

Zaproszenie do budowania: ”Zastanawiam się, jak moglibyście znaleźć elementy, które można by wykorzystać do zbudowania małej



instalacji – czegoś wykonanego z tych naturalnych materiałów, co sprawiłoby wam przyjemność. Co by to było? Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli".

Zaproszenie do rytmu: "Gdyby te drzewa były nutami, jaki rytm by tworzyły? Co by się stało, gdybyście klaskali w ten rytm lub wystukiwali go patykiem? Ciekawe, co by się wydarzyło? Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli".

Zakończenie sesji: Zakończcie, zbierając się wokół małego ogniska, aby napić się gorącej herbaty. Czasami małe świeczki ułożone w kręgu tworzą poczucie ciepła. Zachęć uczestników, aby stąpali z nogi na nogę, aby się ogrzać.



WIOSNA

Kwestie praktyczne: Wiosną często występują naprzemienne opady deszczu i słońce. Zapewnij wszystkim uczestnikom peleryny przeciwdeszczowe i zaplanuj trasę z możliwością schronienia się w pobliżu, np. w altankach. Przydatne będą również parasole.

Zaproszenia sensoryczne: Szczegółowa eksploracja: Zapewnij lupy. "Ciekawe, jakie nowe rzeczy zauważycie, gdy zwrócicie uwagę na szczegóły. Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli".

Zachęta do zabawy wiatrem: "Zastanawiam się, co by się stało, gdybyście usiedli lub poszli pod wiatr, a potem z wiatrem. Co byście zauważyli? Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli".

Zaproszenie dźwiękowe: "Zastanawiam się, co by się stało, gdybyście wybrali jeden dźwięk i skupili się na nim. Co zauważycie? Możecie wybrać kilka dźwięków. Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie sygnał do powrotu, wróćcie do nas powoli".

LATO

Kwestie praktyczne: Zapewnij środki ochrony przeciwsłonecznej: krem z filtrem, okulary przeciwsłoneczne i dużo wody.

Zaproszenia sensoryczne: Odkrywanie faktur: ”Zastanawiam się, co by się stało, gdybyście odkrywali różne faktury – korę drzew, liście, ziemię. Co zauważycie? Zostańcie w pobliżu i kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli”.

Skupienie na zapachach: ”Ciekawi mnie, co by się stało, gdybyście skupili się na swoim zmysłach węchu. Jak pachnie natura w tym miejscu? Czy jest jakiś zapach, który was zaskakuje? Co zauważacie? Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli”.

Kontakt z ziemią: ”Oto koc – zapraszam was do położenia się na trawie. Ziemia jest wystarczająco ciepła, aby się na niej położyć. Znajdźcie sobie miejsce, połóżcie się i odpocznijcie, angażując różne zmysły. Kiedy usłyszycie sygnał do powrotu, wróćcie do nas powoli”.

JESIEŃ

Kwestie praktyczne: Zwróć uwagę na warunki pogodowe i odpowiednio się przygotuj.

Zaproszenia sensoryczne: Kompozycja kolorów: Rozdaj małe płótna z taśmą dwustronną. ”Gdybyście mogli poszukać kolorów, jaką kompozycję stworzylibyście? Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli”. Następnie stwórzcie małą wystawę tych prac.

Liść jako mapa: ”Ciekawe, co by się stało, gdyby ten liść był mapą. Co by było, gdybyście podążali ścieżką wytyczoną przez liść? Co byście zauważyli? Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli”.

Odkrywanie smaków: Rozdaj małe pojemniki z pokrojonymi owocami. ”Zastanawiam się, co by się stało, gdybyście usiedli w miejscu, które jest dla was przyjemne, i powoli próbowali różne owoce z miseczki. Co byście zauważyli? Zostańcie w pobliżu, a kiedy usłyszycie wezwanie do powrotu, wróćcie do nas powoli”.

Zajęcia końcowe: Jeśli dostępne są jesienne liście, dobrym zakończeniem zajęć może być wspólne ułożenie wzoru, na przykład mandali, z kolorowych liści.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

Zaplanuj kilka spacerów
Dlaczego to ma znaczenie: W instytucjach, w **których występuje duża rotacja mieszkańców, nie ma wspólnej ścieżki komunikacji, a każda osoba znajduje się na innym etapie organizowania swojego pobytu w kraju, ważne jest, aby działania były regularne i przewidywalne.**
Jak to wdrożyć: Taka kultura buduje się powoli. Zacznij od pierwszego spaceru. Zobacz, jak wygląda najbliższe otoczenie i jakie relacje nawiązujesz z ludźmi. Po każdym spacerze dokonaj oceny. Zaproś innych edukatorów, aby doświadczyli tego razem z tobą i mogli się od ciebie uczyć. Dzięki takiemu podejściu placówka będzie mogła stworzyć regularny program spacerów na łonie natury, który nie będzie wymagał twojej obecności za każdym razem.

Rytualizacja doświadczenia
Dlaczego to ważne: Rytuały zapewniają strukturę i komfort, pomagając uczestnikom przejść do stanu umysłu otwartego na nawiązywanie kontaktów i refleksję. Tworzą uniwersalny język, który przekracza bariery kulturowe i językowe, sprawiając, że doświadczenie staje się bardziej dostępne i znaczące.
Jak to wdrożyć: Elementy rytuałów obejmują sposób opisywania doświadczenia, wykorzystywane elementy wizualne, miejsce spotkania, miejsce spaceru oraz jego przebieg. Zachowaj powtarzalny i charakterystyczny rytm, wzbogacając go jednak drobnymi niespodziankami i zmianami, które z pewnością zapewni dynamicznie zmieniająca się natura.

Wybierz odpowiednią lokalizację

Dlaczego to ważne: Lokalizacja spaceru może mieć duży wpływ na komfort i zaangażowanie uczestników. Parki miejskie są łatwo dostępne i znane. Z naszego doświadczenia wynika, że osoby mieszkające w ośrodkach dla uchodźców, a także osoby tam pracujące, często nie wiedzą o istnieniu zielonych terenów, takich jak parki, w pobliżu. Dlatego warto przygotować dobry opis miejsca; dobrym pomysłem może być również mała mapa.

Jak to zrobić: Aby miejsce sprzyjało procesowi zanurzenia się w rzeczywistości, zalecamy staranne wybranie odpowiedniej lokalizacji i pory na spacer po parku. Oczywiście nie da się przewidzieć wszystkiego, ale im lepiej się przygotujesz i im lepiej zrozumiesz środowisko naturalne i jego dynamikę, tym lepszy będzie proces, który poprowadzisz. Sugeruję, aby zawsze – zwłaszcza w przypadku spacerów w przestrzeni zurbanizowanej – przed spacerem odwiedzić miejsce samodzielnie. Parki są dość dynamicznym środowiskiem. Na przykład w jednym z parków, w którym prowadziliśmy spacery, nagle pojawiły się namioty z bezdomnymi lub miejsca z dużymi ilościami śmieci. Konieczne jest każdorazowe dostosowanie trasy do pogody i warunków praktycznych. Jest to szczególnie ważne, ponieważ naszym celem jest zapewnienie intymności. Pracujemy z ludźmi w konkretnych sytuacjach życiowych – nie ma tu miejsca na przygody. Im lepiej przygotowana trasa, z miłością i troską, tym lepszy efekt doświadczenia.

Postaw na powolne tempo

Dlaczego to ważne: Życie osoby szukającej schronienia charakteryzuje się wieloma zmiennymi, dużym niepokojem i ciągłym ruchem. Nie tylko ciało jest w pośpiechu, ale także myśli. Zmiana tempa musi następować stopniowo, poprzez różne rytuały.

Jak to wdrożyć: Unikaj pośpiechu podczas doświadczenia. Pozwól uczestnikom przybyć we własnym tempie i zapewnij wystarczającą ilość czasu na każdy etap spaceru. Przede wszystkim nie spiesz się sam. Każdy element ma znaczenie – sposób, w jaki witasz osoby wychodzące z budynku, spokojne czekanie na wszystkich, nawet przez godzinę. Dotarcie do parku również zajmuje więcej czasu; nie spiesz się z spacerem, wręcz przeciwnie, skup się na nim i na poznaniu uczestników. Przygotowanie pikniku, nadmuchiwanie poduszek do siedzenia na ziemi – wszystkie te drobne czynności spowalniają tempo, pozwalając wszystkim skupić się na chwili obecnej. Nie spiesz się z instrukcjami. Spokojnie wszystko tłumacz. Daj czas między zadaniami. To nie jest wyścig. To nie jest zadanie. To spotkanie z naturą. Dlatego nie tylko samo doświadczenie jest lepsze, gdy jest spowolnione, ale także podejście osoby prowadzącej: spokojne, opanowane, z szacunkiem dla tego, co się dzieje.





Zaproszenie dla zmysłów

Dlaczego to ma znaczenie: Kiedy umysł jest w stanie stresu, a zwłaszcza w stanie długotrwałego stresu, czynności wymagające wyobraźni są niemożliwe, ponieważ stres blokuje dostęp do myślenia abstrakcyjnego. Jednak w sytuacjach silnego stresu zaproszenia związane z eksploracją zmysłów stają się szczególnie ważne. Tylko to, nic więcej – to proste podejście, które może mieć głęboki wpływ. Skupienie się na bezpośrednich doznaniach zmysłowych stanowi łatwą drogę do połączenia się z naturą, gdy zasoby poznawcze są ograniczone przez stres.

Jak to wdrożyć: Z naszego doświadczenia wynika, że kiedy umysł jest obciążony trudnymi doświadczeniami z przeszłości i odczuwa niekompletność chwili obecnej, nie ma potrzeby polegania na wyobraźni – ważne jest, aby uczestnicy byli tu i teraz, odkrywając zmysły w sposób, na który są gotowi. Pewnego razu, podczas deszczu, dwoje uczestników wybiegło na zewnątrz i tańczyło, podczas gdy dwoje innych siedziało cicho pod drewnianym dachem. Doświadczanie natury we własnym tempie, z uważnością, jest niezwykłym darem. Jest to szczególnie cenne, gdy nie mamy wspólnego języka komunikacji. Po prostu otwórzmy drzwi do spotkania z naturą.

Zachęcajcie do dobrowolnego udziału

Dlaczego to ważne: Nie można wymusić osobistej więzi z naturą. Uczestnicy muszą czuć się gotowi i chętni do udziału w doświadczeniu, aby miało ono sens. Z naszego doświadczenia wynika, że dobrowolny udział oznacza również akceptację faktu, że osoba, która zgłosiła chęć udziału w spacerze, może się nie pojawić. Osoby mieszkające w ośrodkach dla uchodźców często mają nieoczekiwane wizyty lub dodatkowe obowiązki. Staraj się zachować otwartość. Kieruj się zasadą: ktokolwiek jest obecny, jest dokładnie tą osobą, która powinna tam być, niezależnie od liczby uczestników lub tego, kto faktycznie się pojawił.

Jak to wdrożyć: Stwórz otwartą i zachęcającą atmosferę, nie wywierając na nikim presji, aby wziął udział. W materiałach promocyjnych używaj jasnego, przystępnego języka i zachowaj przyjazny ton. Regularnie organizuj spacery, aby uczestnicy mogli dołączyć, kiedy poczują się gotowi. Upewnij się, że ludzie wiedzą, gdzie się spotykacie i dokąd idziecie, tworząc zachęcające informacje w formie małych plakatów lub ulotek. Daj ludziom szansę zrozumieć, na czym będzie polegało to doświadczenie. Ta jasność pomaga budować zaufanie i sprawia, że udział staje się bardziej dostępny.

Prostota i dostępność

Dlaczego to ważne: Wiele osób, niezależnie od kultury, może nie od razu zrozumieć wartość zwolnienia tempa i kontaktu z naturą. Uproszczenie doświadczenia i ułatwienie dostępu pomaga uczestnikom pokonać te bariery. Mieszkańcy centrów często pochodzą z różnych środowisk kulturowych, a życie w tych miejscach jest wielowymiarowe i wiele rzeczy dzieje się jednocześnie. W takich środowiskach łatwo rozprzestrzeniają się błędne informacje. Dlatego im prostsze informacje, tym lepiej zostaną one przyjęte i zrozumiane.

Jak to wdrożyć: Przedstawiając spacer, używaj prostego, jasnego języka i obrazów. Na przykład opisz wydarzenie jako ”piknik na łonie natury”, a nie ”zanurzenie się w lesie”. Dzięki temu aktywność będzie bardziej przystępna i łatwiejsza do wyjaśnienia innym. Z naszego doświadczenia wiemy, jak wiele chcemy przekazać, zapraszając ludzi do takich doświadczeń, i jak bardzo musimy je uprościć. Prostota nie umniejsza mocy tego doświadczenia – może nawet przeciwnie. Ograniczając złożoność, faktycznie zwiększasz potencjał nawiązania wartościowych relacji.

Używaj uniwersalnego języka

Dlaczego to ważne: Bariery językowe mogą stanowić poważne wyzwanie, ale kontakt z naturą wykracza poza słowa. Wykorzystanie pomocy wizualnych i przetłumaczonych materiałów gwarantuje, że wszyscy będą mogli w pełni zaangażować się w doświadczenie.

Jak to wdrożyć: Zaproszenia i instrukcje przygotuj w wielu językach, korzystając z przetłumaczonych materiałów. Stwórz plakaty, ulotki lub pocztówki przetłumaczone na języki najczęściej używane przez uczestników, takie jak arabski, gruziński, ormiański, turecki, czeczeński, rosyjski, hiszpański, angielski i francuski. W zeszytach użyj systemu kolorów, aby pomóc uczestnikom szybko znaleźć swój język, wyświetlając tłumaczenia za każdym razem w tej samej kolejności.

Rozważ przygotowanie większego zeszytu lub tablicy z przetłumaczonymi zaproszeniami na każdy etap spaceru. Takie podejście pozwala skupić uwagę wszystkich uczestników i wzmacnia poczucie wspólnoty. Jeśli podczas spaceru pojawią się nowe zaproszenia, użyj smartfona z aplikacją tłumaczeniową, aby szybko skontaktować się z grupą.

Rozważ również zatrudnienie tłumacza symultanicznego, jeśli większość uczestników posługuje się tym samym językiem, pamiętaj jednak, że na tłumaczenie może mieć wpływ osobiste doświadczenie tłumacza. Użyj powierzchni wizualnych lub małych tablic, na których uczestnicy mogą wizualnie wyrazić swoje uczucia i podzielić się wrażeniami. Zachęcaj do niewerbalnej wymiany podczas refleksji grupowych, poprzez gesty, dźwięki, a nawet piosenki, pozwalając uczestnikom wyrazić to, co w danej chwili jest dla nich ważne.

Weź pod uwagę rodziny

Dlaczego to ważne: Włączenie rodzin w spacery na łonie natury zwiększa złożoność, ale także zapewnia bogatsze, bardziej integracyjne doświadczenie. Pozwala zarówno dorosłym, jak i dzieciom nawiązać kontakt z naturą na swój własny sposób. W ośrodkach dla uchodźców matki często opiekują się bardzo małymi dziećmi, nie mając żadnego zastępstwa ani wsparcia, a jednocześnie szczególnie potrzebują dedykowanego wsparcia i oferty. Oddzielenie matek od dzieci spowodowałoby dodatkowe trudności, problemy i smutek. Dlatego tak ważne jest, aby zapewnić im





wspólne doświadczenia, tworząc możliwości, które służą jednocześnie rodzicom i dzieciom.
Jak to zrobić: Zbierz dwóch ekspertów: jednego, który poprowadzi główny proces, a drugiego, który skupi się na dzieciach. Użyjcie wizualnych wskazówek, takich jak małe drzwi symbolizujące wejście do nowego świata, aby zaangażować zarówno dorosłych, jak i dzieci. W razie potrzeby zapewnijcie oddzielne zajęcia, aby dorośli mieli czas na refleksję, podczas gdy dzieci są pod opieką. Dodajcie interaktywne gry, takie jak zbieranie kolorów, śledzenie kształtów znalezionych w naturze lub badanie natury przez lupy. Możecie zachęcić do sensorycznego odkrywania w prosty, ale zabawny sposób, który zaangażuje zarówno dorosłych, jak i dzieci. Takie zajęcia tworzą wspólne doświadczenia, które pomagają pokonać bariery międzypokoleniowe, jednocześnie pozwalając wszystkim nawiązać kontakt z naturą na swoim poziomie.

Szanuj technologię
Dlaczego to ważne: Dla wielu uczestników, zwłaszcza nowo przybyłych, smartfony są niezbędnym środkiem komunikacji. Zrozumienie ich znaczenia może pomóc włączyć je do doświadczenia, zamiast postrzegać je jako czynnik rozpraszający uwagę. Z naszego doświadczenia wynika, że obecność telefonów w naturze nie jest czymś, czego zazwyczaj oczekujemy lub preferujemy. Jednak dla tych osób telefony są jedyną niezawodną metodą komunikacji, szczególnie dzięki aplikacjom do tłumaczenia językowego. Pewnego razu, gdy byliśmy już w trakcie spaceru, jeden z uczestników poinformował nas o swojej alergii. Bez tłumaczenia nie bylibyśmy w stanie zrozumieć tak ważnej informacji.

Podkreśla to, jak technologia może być niezbędna dla bezpieczeństwa i komunikacji, a nie tylko elementem rozpraszającym uwagę.
Jak to wdrożyć: Zezwól na korzystanie ze smartfonów do tłumaczenia i komunikacji, ale ustal granice, aby uczestnicy mogli skupić się na doświadczaniu przyrody. Zachęcaj uczestników do używania telefonów do robienia zdjęć, a nie do rozmów lub innych rozrywek.

Bądźcie świadomi traumy
Dlaczego to ważne: Niektórzy uczestnicy mogli doświadczyć traumatycznych przeżyć na łonie natury lub podczas przeprowadzki. Delikatne, otwarte podejście pozwoli im ponownie nawiązać kontakt z naturą we własnym tempie.
Jak to wdrożyć: Zaproponuj elastyczną strukturę z otwartymi zaproszeniami, które pozwolą uczestnikom zaangażować się w takim stopniu, w jakim czują się komfortowo. Wykorzystaj bodźce sensoryczne, aby pomóc uczestnikom skupić się na chwili obecnej, prosząc ich o zwrócenie uwagi na to, co czują, tekstury wokół nich i kolory w otoczeniu. Te proste doznania sensoryczne mogą być bardzo uziemiające i pomóc odbudować poczucie ”tu i teraz”, które jest kluczowe dla osób przetwarzających traumę. Zachęć ich do wyboru sposobu uczestnictwa – siedzącego, leżącego lub pozostając blisko grupy.

Jedzenie i napoje
Dlaczego to ważne: Jedzenie jest czymś powszechnym, co angażuje zmysły i tworzy wspólnotę. Dlatego pomysł zorganizowania pikniku jest jednym z najlepszych, jakie wymyśliliśmy, próbując stworzyć poczucie bliskości i gościnności na łonie natury.
Jak to zrobić: Dobrym pomysłem jest umieszczenie różnych owoców w małych pojemnikach, a napoje w termosach. Produkty, którymi dzielisz się z innymi, powinny być najlepiej sezonowe lub wytworzone z lokalnych produktów danego kraju. Z czasem możesz zauważyć, że uczestnicy przynoszą własne jedzenie, aby podzielić się nim z innymi.



Zaproszenie do empatii:

Na zewnątrz obiektu było bardzo gorąco, gdy czekaliśmy na wszystkich uczestników. Czekaliśmy ponad godzinę z edukatorem, podczas gdy inni przychodzili i odchodzili. W końcu pojawiły się kobiety, które przyprowadziły również swoje dzieci. Nie miałem przygotowanego scenariusza dla dzieci. W mojej głowie zaczęły krążyć myśli, gorączkowo próbując ogarnąć tysiące różnych scenariuszy na sekundę. To wcale nie pomogło.

Jednak patrząc w oczy uczestniczek, przywitałam je z radością i skupieniem. Spotkanie wzroku dziecka stało się bramą do wszystkich innych spojrzeń, które widziałam wcześniej – jakby w tym jednym spojrzeniu połączyła się przeszłość i teraźniejszość. Spokojnie ruszyliśmy w kierunku parku.

Nie wiedziałam, jak potoczy się spacer, ale wiedziałam, że podróż właśnie się rozpoczęła. Jedna z kobiet bardzo chciała pomóc mi ciągnąć wózek piknikowy. Dzięki otwartości pozwoliłam sobie płynąć z nurtem chwili.

Kiedy usiedliśmy na ziemi w kręgu, wokół obrusu, poczułam siłę. Zaczęłam opowiadać historię zmysłów za pomocą gestów. Byliśmy jakby w tańcu uważności. Kiedy dotknęłam jedną ręką serca, a drugą ziemi, rozejrzałam się po kręgu – kobiety i dzieci wykonywały podobne gesty w głębokiej uważności i głębokiej ciszy.

To było tak, jakbyśmy dotknęli swoich serc. Spacer przebiegł cudownie. A to uczucie połączenia serc pozostało ze mną do dziś. To była święta chwila.





PUNKTY KONTROLNE

- Czy potrafisz wskazać kluczowe etapy przygotowań niezbędnych do zorganizowania spacerów po lesie z uchodźcami?
- Czy rozumiesz konkretne strategie komunikacyjne potrzebne do pokonania barier językowych?
- Czy znasz znaczenie wyboru lokalizacji i jego wpływu na komfort uczestników?
- Czy zastanawiałeś się, jak zorganizować zajęcia, które uwzględnią różnorodne potrzeby osób z grup uchodźców?

KLUCZOWE PYTANIA:

1. Jak możesz dostosować te podejścia do pracy uchodźcami w Twoim konkretnym kontekście?
2. W jaki sposób regularne, przewidywalne doświadczenia związane z naturą mogą zaspokoić konkretne potrzeby psychologiczne uchodźców, wykraczające poza natychmiastową redukcję stresu?
3. Jak możesz zrównoważyć zapewnienie struktury i rytuałów z elastycznością i reagowaniem na zmieniające się potrzeby uczestników-uchodźców?

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: PODSTAWOWE ELEMENTY PRZYGOTOWAŃ

WSPÓŁPRACA INSTYTUCJONALNA:
- Nawiąż współpracę z ośrodkami dla uchodźców
- Skonsultuj się z kierownictwem ośrodka, psychologami i koordynatorami wolontariuszy
- Zapewnij nadzór ekspertów, którzy już pracują z uchodźcami
- Opracuj regularny, przewidywalny program

STRATEGIA KOMUNIKACYJNA:
- Używanj przystępnej terminologii (np. ”piknik na łonie natury” zamiast ”zanurzenie w lesie”)
- Zapewnij materiały w wielu językach (co najmniej 6, w tym arabski, rosyjski, turecki)
- Wykorzystuj pomoce wizualne i ilustracje do przekazania pojęć
- Wyznacz osobę kontaktową w placówce, która będzie mogła wyjaśnić mieszkańcom, na czym polega doświadczenie

USTALENIA PRAKTYCZNE:
- Zaplanuj transport
- Uwzględnij nieprzewidywalny udział uczestników
- Weź pod uwagę potrzeby związane z opieką nad dziećmi lub zaplanuj udział dzieci w doświadczeniu
- Przygotuj się na nieprzewidziane warunki pogodowe.

KLUCZOWA INFORMACJA: ”Brakuje zorganizowanych zajęć przeznaczonych specjalnie dla dorosłych – dbanie o dobre samopoczucie dorosłych jest ważną, niezaspokojoną potrzebą”.

KARTA 2: WYBÓR LOKALIZACJI

CZYNNIKI ZWIĄZANE Z ODLEGŁOŚCIĄ:
- Wybierz lokalizację w pobliżu ośrodków dla uchodźców (najlepiej 15 minut spacerem).
- Rozszerz ”krąg bezpieczeństwa” uczestników o pobliskie obszary naturalne
- Zrównoważ dostępność z jakością immersji

CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE:
- Wybierz miejsca z różnorodnymi elementami przyrody
- Uwzględnij otwarte przestrzenie z widokiem (unikaj gęstych lasów dla nowo przybyłych)
- Zapewnij możliwość siedzenia (nadmuchiwane poduszki)
- Wybierz miejsca o minimalnym ruchu przechodniów, aby zapewnić prywatność

PRAKTYCZNE PLANOWANIE:
- Przed każdym spacerem osobiście sprawdź lokalizacje
- Przygotuj alternatywne trasy na różne warunki pogodowe
- Weź pod uwagę sezonowe zmiany w otoczeniu
- Sprawdź potencjalne utrudnienia (roboty budowlane, imprezy)

KLUCZOWA INFORMACJA: ”Osoby z doświadczeniem uchodźczym mogą czuć się niepewnie, oddalając się od miejsca zamieszkania” – bliskość daje poczucie bezpieczeństwa.

KARTA 3: STRUKTURA SPACERÓW

FAZA ZGROMADZENIA:
- Zapewnij uczestnikom wystarczającą ilość czasu na zebranie się (do godziny).
- Przygotuj zajęcia angażujące uczestników przed spacerem (rysowanie roślin, przedstawienie się).
- Do komunikacji użyj cyfrowych narzędzi tłumaczeniowych.
- Buduj społeczność podczas przemieszczania się do miejsca docelowego.

UNIWERSALNA SEKWENCJA:
- Ustal rytuał (układ w kręgu, poduszki, przygotowanie pikniku).
- Pobudzenie zmysłów (skupienie uwagi na zmysłach za pomocą dzwonków)
- Interaktywna eksploracja (zbieranie kolorów, sztuka natury)
- Czas na indywidualne relacje (dorośli) z równoległymi zajęciami (dzieci)
- Ceremonia dzielenia się (jedzenie, refleksje)

PROCES ZAKOŃCZENIA:
- Wspólne dzielenie się posiłkiem
- Możliwość refleksji bez użycia słów
- Wspólne pakowanie i powrót
- Utrzymanie poczucia "mini-społeczności" podczas powrotu

KLUCZOWA WNIOSEK: "W tej krótkiej chwili stworzyliśmy mini-społeczność, ponadpokoleniową i ponadkulturową, dzięki wspólnemu doświadczeniu zanurzenia się w naturze".

KARTA 4: ZASADY PRAKTYCZNE

OSIEM KLUCZOWYCH ZASAD:
- Zaplanuj wiele spacerów (stwórz przewidywalność w nieprzewidywalnym życiu)
- Uczyń z tego rytuał (zapewnij strukturę pomimo barier językowych)
- Wybierz odpowiednie miejsca (priorytetowo traktuj bezpieczeństwo i dostępność)
- Postaw na wolne tempo (przeciwdziałaj ciągłemu pośpiechowi życia uchodźców)
- Zapraszaj otwarcie (pozwól na samodzielną eksplorację)
- Słuchaj swojej intuicji (zachowaj równowagę jako osoba towarzysząca)
- Zaakceptuj nieprzewidywalność (zachowaj elastyczność)
- Zachęcaj do dobrowolnego udziału (stopniowo buduj zaufanie)

KWESTIE MIĘDZYKULTUROWE:
- Używaj uniwersalnego języka (pomoce wizualne, przetłumaczone materiały, kodowanie kolorami)
- Włączaj rodziny w sposób przemyślany (w razie potrzeby rozdzielaj zajęcia)
- Szanuj technologię (wykorzystaj telefony jako narzędzia tłumaczeniowe)
- Bądź świadomy traumy (oferuj wybór, skup się na ugruntowaniu sensorycznym)
- Dziel się jedzeniem w sposób znaczący (twórz społeczność poprzez lokalne, sezonowe potrawy)

CZYNNIKI ADAPTACYJNE:
- Uprość złożone pojęcia, używając przystępnego języka
- Twórz wielojęzyczne zasoby o spójnej strukturze
- Zrównoważyć strukturę z otwartością na pojawiające się potrzeby
- Umożliwiaj różne poziomy uczestnictwa i zaangażowania

KLUCZOWA INFORMACJA: "Dla wielu uczestników, zwłaszcza nowo przybyłych, smartfony są podstawowym środkiem komunikacji" – integracja technologii zamiast jej wykluczania



INTRO

Czego dowiesz się w tej sekcji:

- Wiedza teoretyczna: zrozumienie wymiernego wpływu nawet jednego spaceru po lesie na poziom stresu migrantów i ich związanie z naturą
- Praktyczne zastosowania: Rozpoznanie skuteczności krótkich doświadczeń związanych z zanurzeniem się w naturze dla grup szczególnie wrażliwych oraz konkretnych wymiarów zachodzących w nich przemian

Refleksja: Poświęć chwilę na zastanowienie się nad swoimi celami na tym etapie pracy. Czy skupiasz się na ocenie dowodów na natychmiastowe korzyści płynące z interwencji przyrodniczych, zrozumieniu wielowymiarowego wpływu spacerów po lesie, czy też dostosowaniu tych spostrzeżeń do konkretnego kontekstu?

Kluczowe kompetencje: W tej sekcji omówimy następujące kompetencje:

- Zrozumienie zmian w wymiarach związku z naturą
- Uznanie transformacyjnego potencjału krótkich doświadczeń związanych z naturą
- Dostosowywanie praktyk leśnych w oparciu o dowody skuteczności

Czas: Poświęć około 20 minut na zapoznanie się z materiałami i zadaniami.

Jak zanurzenie się w naturze wpływa na stan psychiczny uchodźców?

W tej sekcji badamy, w jaki sposób doświadczenia na świeżym powietrzu mogą pozytywnie wpływać na zdrowie psychiczne uchodźców, łącząc spostrzeżenia z naszych własnych badań terenowych z szerszymi badaniami naukowymi. Badania konsekwentnie wykazują, że interwencje oparte na naturze znacznie zmniejszają depresję i stres psychiczny wśród populacji uchodźców, którzy są narażeni na zwiększone ryzyko problemów ze zdrowiem psychicznym, jak pokazano w kompleksowej metaanalizie przeprowadzonej w wielu krajach. W Wielkiej Brytanii zorganizowane zajęcia na świeżym powietrzu stworzyły cenne możliwości wspólnych doświadczeń i nauki o kulturze, pomagając uchodźcom w nawiązaniu znaczących relacji z nowym otoczeniem i społecznością. Dowody z krajów północnoeuropejskich pokazują, że nawet w miesiącach zimowych programy na świeżym powietrzu przynoszą wymierne korzyści dla zdrowia psychicznego, co sugeruje, że interwencje te mogą być skuteczne przez cały rok, a nie tylko w cieplejszych porach roku. Wdrożenie dostępnych programów na świeżym powietrzu stanowi opłacalną strategię zdrowia publicznego, która jednocześnie zajmuje się dobrym samopoczuciem psychicznym, integracją społeczną i budowaniem społeczności w krytycznym okresie przesiedlenia, co pokazują na przykład bieżące działania organizacji charytatywnych zajmujących się uchodźcami w Edynburgu w Szkocji.

W ramach naszego projektu zorganizowaliśmy łącznie cztery spacery – po jednym w każdej sesji. W dwóch spacerach uczestniczyli wyłącznie uchodźcy, a w pozostałych dwóch – mieszane grupy zwykłych migrantów i uchodźców.

Poniżej przedstawiamy wyniki uproszczonej analizy nastroju i poziomu stresu przed i po jednym spacerze.



Poniższe wyniki opierają się na połączonych danych ze wszystkich czterech krótkich spacerów.

Każdy z uczestników został poproszony o podzielenie się swoimi odczuciami przed i po spacerze. Refleksje ujawniły wyraźny wzorzec:

- **Średni poziom stresu przed spacerem:** 6,08 (w skali od 0 = brak stresu do 13 = ekstremalny stres)
- **Średni poziom stresu po spacerze:** 1,83
- To **70% spadek odczuwanego stresu** – osiągnięty podczas jednego spaceru.

This shift was not just numerical. The emotional tone of the reflections also changed significantly:

"Very stressed and overwhelmed with tasks."
-> "I feel relaxed and peaceful."
"Head is full, no space to breathe."
-> "Nature gave me space to feel grounded again."
"I feel disconnected and not calm."
-> "More here, more me. Present."

Dla osób przechodzących długi i często niepewny proces migracji – obejmujący obowiązki rodzinne, biurokrację, adaptację kulturową i żałobę po tym, co pozostawili – te **chwile spokoju, obecności i więzi** są niezwykle cenne.

Co zmieniło się po jednym spacerze?
Uczestnicy zgłosili zmiany, które dotknęły wszystkie warstwy ich doświadczeń:

- **Fizycznie bardziej zrelaksowani:** zmniejszyło się napięcie, oddech stał się głębszy
- **Emocjonalnie bardziej zrównoważeni:** mniej niepokoju, więcej radości
- **Umysłowo bardziej jasne:** mniej przytłoczeni, bardziej skoncentrowani
- **Społecznie bardziej zintegrowani**: z innymi członkami grupy i z samym sobą
- **Duchowo bardziej ugruntowani:** powrót do wewnętrznej obecności i naturalnej przynależności

Dla osób z doświadczeniem uchodźczym, które mogą mieszkać w mieszkaniach przejściowych, środowiskach miejskich lub w niepewnych









warunkach prawnych i społecznych, tego rodzaju doświadczenie oferuje powrót do **poczucia bezpieczeństwa, akceptacji i pełni**.

Mała praktyka o dużym znaczeniu
Dane te są szczególnie znaczące, ponieważ wielu uczestników nie miało zwyczaju spędzania czasu na łonie natury. Niektórzy nigdy wcześniej nie spacerowali po lesie. Inni mieszkali w środowisku miejskim, otoczeni hałasem, betonem i nieprzewidywalnością.

A jednak już po jednym spacerze zgłaszali, że czują:
”Większą więź z samym sobą”.
”Spokój w sercu i ciszę w głowie”.
”Wdzięczność za miejsce, które nic od ciebie nie wymaga”.

To nie są drobne sprawy. Dla rodzin próbujących odbudować się po wysiedleniu oraz dla osób zmagających się z traumą lub niepewnością doświadczenia te mogą służyć jako kotwice – chwile ponownego połączenia się i cichej transformacji.

Związek z naturą po jednym spacerze w środowisku miejskim
Nawet jeden spacer po lesie, jeśli zostanie starannie zaplanowany, może zmienić sposób, w jaki ludzie postrzegają świat przyrody.

Aby zrozumieć ten wpływ, poprosiliśmy uczestników o wypełnienie krótkiej, przystępnej ankiety przed i po spacerze. Narzędzie to mierzyło zmiany emocjonalne i postawy w czterech kluczowych wymiarach relacji między człowiekiem a naturą za pomocą skali wizualnej, umożliwiając uczestnikom z różnych środowisk intuicyjną refleksję.

Zmierzone wymiary relacji z naturą:

Relacja człowiek-natura
(”Jestem ważniejszy od natury”
<-> ”Ja i natura jesteśmy równi”)

Komfort na świeżym powietrzu
(”Uwielbiam przebywać na świeżym powietrzu, nawet przy nieprzyjemnej pogodzie”
<-> ”Wolę pozostać w pomieszczeniu”)

Komfort w dzikiej przyrodzie
(”Boję się dzikiej przyrody”
<-> ”Czuję się komfortowo na łonie natury”)

Świadomość ekologiczna
(”Nie dbam o środowisko ani o ekologiczne praktyki” <-> ”Dbam o środowisko i jestem świadomy ekologicznych praktyk”)



Co się zmieniło?
Dane ujawniają kilka znaczących pozytywnych zmian w stosunku uczestników do natury. Relacje między człowiekiem a naturą poprawiły się o 0,5 punktu, co wskazuje, że ludzie zaczęli postrzegać siebie jako bardziej równych naturze, a nie od niej oddzielonych. Komfort przebywania na świeżym powietrzu wzrósł znacząco o 1,1 punktu, co pokazuje, że po tym doświadczeniu uczestnicy odczuwali znacznie większą radość z przebywania na świeżym powietrzu. Podobnie komfort przebywania na łonie dzikiej przyrody wzrósł o 0,9 punktu, co sugeruje, że uczestnicy czuli się znacznie swobodniej i pewniej w mniej zagospodarowanym środowisku naturalnym. Najbardziej znacząca zmiana nastąpiła w zakresie świadomości ekologicznej, która wzrosła o 1,5 punktu, co wskazuje, że spacery szczególnie pobudziły świadomość ekologiczną uczestników i zrozumienie kwestii związanych z ochroną środowiska.

Wyniki te to coś więcej niż tylko liczby – odzwierciedlają one subtelne, ale realne zmiany wewnętrzne. Jeden spacer – zmysłowe, namacalne doświadczenie w miejskim parku – doprowadził do zwiększenia odporności psychicznej, silniejszego poczucia przynależności i większej świadomości odpowiedzialności ekologicznej.





Kluczowe wnioski
- Wielu uczestników rozpoczęło spacer z pełnym szacunkiem dla natury, ale ostatecznie doszło do głębszego uznania równości i wzajemnych powiązań.
- Największy skok nastąpił w zakresie świadomości ekologicznej, co wskazuje, że nawet krótka immersja może przenieść ludzi od abstrakcyjnego doceniania do bardziej ugruntowanego poczucia troski o ekologię.
- Prawie wszyscy, nawet ci, którzy początkowo byli niepewni lub nie znali takich środowisk, poczuli się bardziej komfortowo zarówno na świeżym powietrzu, jak i w bardziej dzikich warunkach.
- Miejski las, w swój cichy sposób, stał się zwierciadłem – nie tylko odzwierciedlającym piękno, ale także wydobywającym siłę, zachwyt i troskę.



Wnioski
Dane te potwierdzają transformacyjną moc natury, nawet w niewielkich dawkach. Pojedynczy spacer po lesie z przewodnikiem może zmienić sposób, w jaki uczestnicy postrzegają siebie w relacji z żywym światem. Sprzyja to nie tylko dobremu samopoczuciu, ale także budowaniu podstaw **odpowiedzialności za środowisko naturalne**. W świecie, w którym kryzysy ekologiczne mogą wydawać się abstrakcyjne i przytłaczające, wyniki te dają nadzieję. Sugerują one, że **zmiana zaczyna się nie tylko od wiedzy, ale od więzi.**

PUNKTY KONTROLNE:

- Czy potrafisz określić procentowy spadek poziomu stresu po jednej przechadzce po lesie?
- Czy zastanawiałeś się, dlaczego doświadczenia związane z naturą są cenne dla populacji uchodźców?

KLUCZOWE PYTANIA:

1. W jaki sposób nawet krótkie doświadczenia w lesie mogą pomóc w pokonaniu konkretnych wyzwań, przed którymi stoją uchodźcy, a które zostały wskazane w poprzednich rozdziałach?
2. W jaki sposób uniwersalny język natury może pokonać bariery językowe i kulturowe?
3. Jak możesz wdrożyć podobne doświadczenia ”jednego spaceru” w swoim otoczeniu, maksymalizując ich potencjał transformacyjny?

KARTY SZYBKIEGO DOSTĘPU:

KARTA 1: DANE DOTYCZĄCE REDUKCJI STRESU

MIERZALNY WPŁYW:
- Średni poziom stresu przed spacerem: 6,08 (w skali od 0 do 13)
- Średni poziom stresu po spacerze: 1,83
- Ogólna redukcja: 70%
- Osiągnięty podczas jednego spaceru

WYPOWIEDZI UCZESTNIKÓW:
- ”Bardzo zestresowany i przytłoczony obowiązkami” -> ”Czuję się zrelaksowany i spokojny”
- ”Głowa pełna, nie ma miejsca na oddech” -> ”Natura dała mi przestrzeń, dzięki której znów czuję się ugruntowany”
- ”Czuję się odłączony i niespokojny” ->”Więcej mnie, tutaj, jestem obecny”

KONTEKST BADANIA:
- Przeprowadzono cztery spacery
- Dwa spacery wyłącznie z uchodźcami
- Dwa spacery z grupami mieszanymi (uchodźcy i zwykli migranci)
- Uczestnicy mieszkający w miastach, z ograniczonym doświadczeniem kontaktów z naturą

KLUCZOWA WNIOSEK: Dla osób przechodzących niepewny proces migracji te chwile spokoju są ”niezwykle cenne”.

KARTA 2: WIELOWYMIAROWA TRANSFORMACJA

ZMIANY FIZYCZNE:
- Zmniejszone napięcie ciała
- Głębszy oddech
- Ogólne odprężenie

ZMIANY EMOCJONALNE:
- Zmniejszenie niepokoju
- Zwiększona radość
- Większa równowaga emocjonalna

KLAROWNOŚĆ UMYSŁU:
- Zmniejszenie przytłoczenia
- Poprawa koncentracji
- Uspokojenie myśli

RELACJE SPOŁECZNE:
- Wzmocnienie więzi w grupie
- Ponowne połączenie z samym sobą
- Poczucie przynależności

UGRUNTOWANIE DUCHOWE:
- Powrót do wewnętrznej obecności
- Doświadczenie naturalnej przynależności
- Poczucie bycia mile widzianym

KLUCZOWA WNIOSEK: ”Dla osób z doświadczeniem uchodźczym, które mogą mieszkać w mieszkaniach przejściowych, środowiskach miejskich lub w niepewnych warunkach prawnych i społecznych, tego rodzaju doświadczenie oferuje poczucie bezpieczeństwa, akceptacji i pełni”.

KARTA 3: WNIOSKI DOTYCZĄCE ZWIĄZKU Z NATURĄ

METODY
- Wizualny kwestionariusz dostępny w różnych językach
- Pomiary przed i po
- Oceniane cztery wymiary

MIERZONE WYMIARY I WYNIKI:
- 1. Relacje między człowiekiem a naturą Zmiana w kierunku uznania równości z naturą
- Wiele osób już wcześniej miało pełen szacunku stosunek do natury, ale pogłębiło swoje poczucie wzajemnej zależności

2. Komfort na świeżym powietrzu
- Większa chęć przebywania na świeżym powietrzu niezależnie od warunków
- Większa odporność na dyskomfort związany z pogodą

3. Komfort w dzikiej przyrodzie
- Zmniejszony strach przed dziką przyrodą
- Większe poczucie przynależności do przestrzeni naturalnej

4. Świadomość ekologiczna
- Największa poprawa we wszystkich wymiarach
- Przejście od abstrakcyjnego doceniania do konkretnej troski o środowisko naturalne

KLUCZOWA WNIOSEK: ”Nawet jeden spacer po lesie może zmienić sposób, w jaki ludzie postrzegają świat przyrody”.







LITERATURA

Poniżej przedstawiamy listę książek i artykułów zawierających pozycje, na które powoływaliśmy się w naszym e-booku, a także – dla osób szczególnie zainteresowanych tematem – propozycje dalszej lektury. Warto podkreślić, że wiele z wymienionych publikacji jest dostępnych w formie cyfrowej w trybie otwartego dostępu.

Catissi, G., Gouveia, G., Savieto, R. M., Silva, C. P. R, de Almeida, R. S., Borba, G. B., Rosario, K. A., Leão, E. R., 'Nature-Based Interventions Targeting Elderly People's Health and Well-Being: An Evidence Map,' International Journal of Environmental Research and Public Health, vol. 21 (1), 2024 p. 112. https://doi.org/10.3390/ijerph21010112

Condon, E.M., Sadler, L.S., 'Toxic Stress and Vulnerable Mothers: A Multilevel Framework of Stressors and Strengths,' Western Journal of Nursing Research, vol. 41 (6), 2018, pp. 872-900. https://doi.org/10.1177/0193945918788

Cuthbert S., Kellas, A., Page, L. A., 'Green care in psychiatry,' British Journal of Psychiatry, vol. 218 (2), Feb 2021, pp. 73-74. https://doi.org/10.1192/bjp.2020.166

Erikson, Erik H., Identity and the Life Cycle, New York, NY: WW Norton, 1994 (1959).

Fromm, E., The Heart of Man: its genius for good and evil, New York: Harper & Row, 1964. Gibran, K., 'Song of the Rain VII,' https://allpoetry.com/Song-Of-The-Rain-VII

IOM (International Organization for Migration) 2030 Agenda, 2017. https://publications.iom.int/books/migration-2030-agenda

Joschko, L., Pálsdóttir A.M., Grahn, P., Hinse, M., 'Nature-Based Therapy in Individuals with Mental Health Disorders, with a Focus on Mental Well-Being and Connectedness to Nature – A Pilot Study,' International Journal of Environmental Research and Public Health, vol. 20 (3), 2023, 2167. https://doi.org/10.3390/ijerph20032167

Kabisch, N., Bosch,. M. van den, Lafortezza, R., 'The health benefits of nature-based solutions to urbanization challenges for children and the elderly – A systematic review,' Environmental Research; vol. 159, Nov. 2017, pp. 362-373.https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.08.004

Keniger, L. E., Gaston, K. J., Irvine, K. N. & Fuller, R. A., 'What are the benefits of interacting with nature?' International Journal of Environmental Research and Public Health vol. 10 (3), 2013, pp. 913-935. https://doi.org/10.3390/ijerph10030913

Kim, C. M. and Lee, G. L., 'The Effect of a Nature-friendly Integration Program on Self-esteem and Depression of the Elderly in Nursing Home Residents,' The Journal of Korean Society for People Plants Environment, vol. 20 (3), 2017, pp. 239-245. https://doi.org/10.11628/ksppe.2017.20.3.239

Li, Q., Forest Bathing: How Trees Can Help You Find Health and Happiness, New York: Viking, 2018.

McNair, D.; Lorr, M.; Doppleman, L., POMS Manual for the Profile of Mood States, San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Service, 1971.

Mihók, B., Fekete, M., Frankó, L., Martos, T., Pataki, Gy, Sallay, V., Báldi, A., 'Természet és lelki egészség,' ELKH Ökológiai Kutatóközpont, Vácrátót-Budapest, 2021.

Moll, A., Collado, S., Staats, H., Corraliza, J. A., 'Restorative effects of exposure to nature on children and adolescents: A systematic review,' Journal of Environmental Psychology, vol. 84, 2022, 101884. https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2022.101884

Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y., 'The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan,' Environmental Health and Preventive Medicine, vol. 15, 2010, pp. 18-26. https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9

Piaget, J., 'Cognitive Development in Children: Development and Learning,' Journal of Research in Science Teaching, vol. 2, 1964, pp. 176-186.http://dx.doi.org/10.1002/tea.3660020306

Sigelman, C. K. and Rider, E. A., Life-Span Human Development, 10th ed. Boston, 2021.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J. et al., 'Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing,' Scientific Reports 9, Article number 7730, 2019. https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3

Wilson, E. O., Biophilia, Cambridge, MA: Harvard University Press, 1984.

O PROJEKCIE "ACCESSIBLE FOREST PROJECT"

Co-funded by the European Union

Projekt "Accessible Forest" był współfinansowany przez Unię Europejską. Poglądy i opinie wyrażone w niniejszym dokumencie są jednak wyłącznie poglądami i opiniami jego autorów i nie muszą odzwierciedlać poglądów Unii Europejskiej ani Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji, Kultury i Sportu (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Organizacje zaangażowane w projekt były równorzędnymi partnerami współpracującymi w ramach konsorcjum pod formalnym kierownictwem stowarzyszenia "Słyszę serce". Choć nad treścią teoretyczną e-booka i innych materiałów edukacyjnych pracowano kolektywnie, każda organizacja była odpowiedzialna za przeprowadzenie serii spacerów leśnych we własnym kraju i w związku z tym ponosi wyłączną odpowiedzialność za treść swoich rozdziałów w części drugiej niniejszego e-booka. Poniżej przedstawiamy listę organizacji, które wniosły wkład w powstanie i realizację projektu.

Słyszę Serce

"Słyszę Serce" to stowarzyszenie założone w 1993 roku w Łodzi. Misją organizacji jest wspieranie i ochrona najbardziej pokrzywdzonych i bezbronnych członków lokalnej społeczności. Aby realizować swoją misję, organizacja prowadzi między innymi niepubliczne przedszkole integracyjne, ośrodek profilaktyki środowiskowej, punkt konsultacyjno-diagnostyczny, socjoterapeutyczny klub środowiskowy, środowiskowy klub głuchych oraz warsztaty terapii zajęciowej dla osób niepełnosprawnych.
W ramach projektu "Dostępny las" stowarzyszenie "Słyszę Serce" zorganizowało w Polsce serię spacerów po lesie dla osób niepełnosprawnych. W rezultacie jest głównym autorem rozdziału 4 niniejszego e-booka.

Kontakt:
E-mail: poczta@slyszeserce.org.pl
www: http://slyszeserce.org.pl

Lista autorów:
Autorzy e-booka:

- Zespół specjalistów ze stowarzyszenia "Słyszę Serce" pod kierownictwem Marcina Urbaniaka

Ilustratorzy:

- Sebastian Zapart

Other contributors:

- Marcin Urbaniak
- Agnieszka Boruta
- Iwona Wyrwicka
- Joanna Konieczna Zapart
- Joanna Myszewska
- Honorta Szymkieiwcz
- Iga Agnieszka Piotrowska
- Roksana Gontarek
- Krzysztof Kurowski
- Tomasz Ogrodowczyk

Culture Nest

KulturNest e.V. to stowarzyszenie założone w Berlinie w Niemczech. Misją organizacji jest wykorzystanie transformacyjnego potencjału kreatywności do wzmacniania pozycji jednostek i społeczności. Aby zrealizować swoją misję, stowarzyszenie promuje kreatywne praktyki związane z kontaktami człowieka z naturą, a także oddolne inicjatywy sprzyjające zwiększaniu integracji społecznej. Poprzez swoje działania KulturNest zachęca również do współpracy transgranicznej, będącej katalizatorem pozytywnych zmian społecznych. KulturNest działa głównie w obszarach edukacji nieformalnej, prowadzenia warsztatów i różnych zajęć plenerowych dla lokalnych społeczności, w tym osób pochodzących ze środowisk z doświadczeniem migracji.
W ramach projektu "Dostępny las" KulturNest zorganizowało serię spacerów leśnych dla migrantów w Niemczech, w rezultacie czego jest głównym autorem rozdziału 8 niniejszego e-booka.

Kontakt:
E-mail: office@kulturnest.org
www:
https://www.kulturnest.org/
Lista autorów:
Autorzy e-booka:
- Dagna Gmitrowicz
- Eva Randelzhofer

Ilustratorzy:
- Dagna Gmitrowicz

Inni współpracownicy:
- Lorena Terzi
- Péter Bób
- Ndiabel Dieng
- Amelie Eckersley
- Joanna Mitchell
- Irit Mog
- John Londono
- Csaba Levente Vörös
- Luisa Orduño Cázares
- Christoph Braun
- Katarzyna Błasińska

Renature

Mello Stilwell Lda to prywatna firma założona w 2018 roku w Portugalii, działająca pod marką handlową Renature. Koncentruje się na ułatwianiu kontaktów z naturą przedstawicielom różnych grup społecznych (w tym klientom korporacyjnym), oferując sesje integracyjne, a w szczególności kąpiele leśne i spacery terapeutyczne w lesie. Jedynym właścicielem i facylitatorem w Mello Stilwell jest doświadczony przewodnik terapii leśnej, który szkoli również przewodników w ramach Stowarzyszenia Przewodników i Programów Terapii Przyrodniczej i Leśnej [ang. Association of Nature and Forest Therapy Guides and Programs]. W ciągu ostatnich 5 lat firma Mello Stilwell Lda zorganizowała ponad 400 spacerów terapeutycznych po lesie dla prawie 1500 osób. Podczas pandemii, która rozpoczęła się 17 marca 2020 roku, Renature była pierwszą firmą na świecie, która – aby złagodzić izolację ludzi – zaoferowała leśne spacery terapeutyczne prowadzone zdalnie. Od tego czasu zorganizowała ponad 350 bezpłatnych spacerów tego typu. Za pośrednictwem mediów cyfrowych praktyka ta stała się dostępna dla szerszego grona osób i obecnie wiele organizacji na całym świecie oferuje spacery z przewodnikiem zdalnym.
W ramach projektu "Dostępny las" firma Renature zorganizowała serię spacerów leśnych w Portugalii, dzięki czemu jest głównym autorem rozdziałów 4 i 5 niniejszego e-booka.

Kontakt:
E-mail: info@renature.pt
www: https://www.renature.pt/
Instagram: https://www.instagram.com/renatureyourlife/
Facebook: https://www.facebook.com/renatureyourlife
LinkedIn: https://www.linkedin.com/company/renature-nature-connection-experiences/?viewAsMember=true
Lista autorów:
Autorzy e-booka:
- Maria do Carmo Stilwell
- Filipa Paiva Couceiro
- Inês Bastos Macedo

Ilustratorzy:
- Francisco Oliveira Bastos

Inni współpracownicy:
- Mariana Carreira
- Carlota Fragoso
- Teresa Firme
- Maria Abecasis
- Maria Palha
- Mariana Dias da Cunha
- Simone Coimbra
- Sandra Andrade
- Maria João Mendes
- Liliana Pires
- Ana Reis Batista

Szatyor / Szatyor Egyesület

Szatyor [węg. Szatyor Egyesület] to stowarzyszenie założone w 2011 roku w Budapeszcie na Węgrzech. Jego misją jest promocja świadomego ekologicznie stylu życia oraz edukacji ekologicznej. Aby to osiągnąć, stowarzyszenie oferuje nieformalne programy edukacyjne, kreuje doświadczenia dla społeczności lokalnej oraz stwarza możliwości nauki poprzez aktywność na świeżym powietrzu – wszystko to w ramach lokalnych inicjatyw mających na celu pozytywne zmiany. Szatyor chce wywierać znaczący wpływ na lokalną społeczność, szczególnie w obszarach rozwoju obszarów wiejskich, oraz aktywnie wspierać międzynarodową współpracę partnerską w całej UE. W programach stowarzyszenia uczestniczą młodzi dorośli, dorośli oraz pracownicy sektora edukacji.
W ramach projektu ”Dostępny las” stowarzyszenie Szatyor zorganizowało na Węgrzech serię spacerów leśnych dla osób borykających się z problemem nadmierego używania urządzeń cyfrowych (dzieci i młodzież oraz samotne matki), w wyniku czego jest głównym autorem rozdziału 7 niniejszego e-booka.

Kontakt:

E-mail: szatyorprojects@gmail.com
www: https://www.szatyoregyesulet.hu/

Lista autorów:

Autorzy e-booka:

- Kriszta Vásárhelyi
- Ágnes Berecz

Ilustratorzy:

- Eszter Kiskovács

Inni współpracownicy:

- Ágota Horváth
- Ágnes Parlagh
- Alíz Ildikó Peto
- Andrea Edit Bodó
- Andrea Franta
- Andrea Papp-Szabó
- Anett Tóth-Dankó
- Csaba Levente Vörös
- Dávid Magyar
- Donát Lanszki
- Dorka Beke
- Erika Kármán
- Erika Kiss
- Eszter Bauer
- Helga Babusa
- Krisztina Eleod
- Krisztina Soczó
- Nikoletta Rendes
- Tímea Merényi
- Tímea Salamon
- Tímea Tóth
- Zoltán Bauer
- Zsuzsa Rihay




accessible
forest