



Projekto „Žmogaus psichikos sveikata gamtos ir miško terapijos kontekste“ ataskaita

VšĮ Ukmergės PSPC 2022 m. rugsėjo – gruodžio mėnesiais vykdė projektą „Žmogaus psichikos sveikata gamtos ir miško terapijos kontekste“. Jame dalyvavo Ukmergės vaikų lopšelis/darželis „Vaikystė“, Ukmergės PSPC pacientai. Projekto tikslas buvo kurti santykį su gamta, mišku, pasirinkta vieta gamtoje, ją tyrinėti, susipažindinti su įvairiais metų laikais, būnant įvairių nuotaikų, įdiegiant į kasdieninį vaiko ar suaugusio žmogaus gyvenimą didesnę adaptyvumą ir funkcionalumą suteikiančius ir lavinančius įgūdžius. Projektas buvo įgyvendinimas praktinių užsiėmimų bei paskaitų metu.

Pradedant užsiėmimus buvo kalbama, kas yra sveikata, kur galime pasisemti sveikatos resursų, kaip leidžiamas laisvalaikis, kas yra gamta. Pastebėta, kad tiek vaikai, tiek suaugę į gamtą eina su tikslu „kažką veikti“. Todėl nenuostabu, kad pradžioje teko kalbėti, aiškintis, kaip gamtoje galima būti, kad ją galima matyti, girdėti, uostyti, liesti, ragauti. Taip pat kartu išsiaiškinome, kad gamta mums pati teikia priemones ir idėjas laiko praleidimui: smagu buvo kurti piešinius iš debesų, kurti paveikslus iš nukritusių lapų, maudytis įvairiaspalvių lapų lietuje, pasiklausyti ką kalbą medžiai, paragauti vėją, stebėti gamtos pokyčius ir būti gamtoje ne tik kai saulė šviečia, bet ir kai lyja lietus, pučia stiprus, darganotas vėjas ar lauke daug sniego. Dėmesingumas ir susikaupimas yra viena iš buvimo gamtoje svarbių dalių, kuomet stebime ne tik gamtą, bet ir savo kvėpavimą, kūną, jo pojūčius, o visa tai galima perkelti ir piešini.

Pasidalinimas sava patirtimi, mintimis po kiekvieno užsiėmimo, buvo svarbi užsiėmimų dalis. „Buvimas gamtoje su įsiliejimu į ją ir jos pajutimu - taip galėčiau apibūdinti gamtos terapijos užsiėmimus. Ėjimas lėtai gamtos apsuptyje, žolės, žemės kvapas, vėjas, debesys, spalvos, garsai...

Sąmoningas ryšys su aplinkai supančiu pasauliu. Apkabintas medis, nuplaukęs debesėlis, skubanti skruzdėlė, geltonas lapas, raudonas žiedas – visa tai pamačiau tik sustojusi pabūti, susilieti su gamta. Tos akimirkos tokios jausmingos, artimos, tarsi užfiksuota nuotrauka, kurią galima akvarelės pagalba perteikti ant popieriaus. Savo tokį piešinį aš ne tik matau, aš jį jaučiu“ – sakė pacientė. Apie savus atradimus sakė ir kita pacientė: „dabar supratau kokie kūno, proto, jausmų atgavimo resursai slypi gamtoje, leidžiant joje sau būti, leidžiant sau matyti, girdėti, uosti, leidžiant tiesiog būti. Sužinojau ir pajutau, ką reiškia jausmą piešti, kaip jį galima pamatyti“.

Projektas buvo vykdomas ir su Ukmergės vaikų lopšelio darželio „Vaikystė“ ugdytiniais ir mokytojais. „Šis projektas tai - nuolatinė staigmena. Buvome pakviesti pajusti gamtą, patyrinėti mėgstamiausią vaikų darželio aplinką ir ją pamatyti per rudeninės gamtos grožį. Užduotys ragino užuosti vėją, išgirsti medį, įsiklausyti į rudeninių lapų šnaresį... Tai buvo žaidimai atokiausiuose darželio teritorijos kampeliuose skatinantys vaikus pamatyti, apkabinti, išgirsti, liesti medžius ir susilieti su gamta. Užduotims atlikti naudojamosios nukritusios šakos, lapai, akmenukai leido pajusti gamtos kitimo įvairovę. Veiklose visada buvo labai jauku, norėjosi grįžti vėl, nes ten neįmanoma laiko išgirsti... jis ten sustoja. Gražus, ramus, šiltas bendravimas, mintys rimtos ne paviršutinės“, – savo mintimis pasidalino mokytoja Asta.

Džiugino vaikų mintys, kurios parodė, kad projekto tikslas pasiektas: „aš, žiūrėdama į debesis, pamačiau žirafą! Labai noriu pamatyti tikrą žirafą!“, „man labai patiko apkabinti medį ir prisiglausti prie jo. Jis kvepia saldiniu!“, „aš net nemaniau, kad galima užuosti kankorėžio, vėjo, medžio kvapą. Man patiko!“, „ten tiek paslapčių – vėją užuosti, kalbėti į medžio šaką, išgirsti, ką sako medžiai... Aš viską pasakoju mamai ir močiutei!“.

Džiugu, kad projektas prasidėjo, bet nesibaigė, o tęsiasi ir ugdymo veikloje. Vaikai praktinius patyrimus taiko ir savo kasdieniniame gyvenime. Mokytoja Loreta sakė: „pastebėjau, kad vaikai po užsiėmimų labiau pradėjo domėtis medžiais, klausinėti apie juos (koks pavadinimas, kokios sėklos, koks medžio storis ir pan.). Kai kurie vaikai į medžius pradėjo žiūrėti kaip į gyvus -,nesiremk taip smarkiai į medį, jam skauda!“ . Emocijų valdymui pradėjo taikyti užsiėmimuose taikytus būdus – „aš supykau, einu pažiūrėsiu pro langą į debesis...“. Pastebėjau, kad dažniau ir atidžiau pradėjo rūpintis augalais grupėje – laisto, jei yra sausi, surenka nudžiūvusius lapus, žiedus. Vaikai atidžiau įsiklauso į tai, kas yra sakoma, vis dažniau kalba po vieną.“.

Dr. Qingas Li, Nippono (Japonijos) medicinos mokyklos Tokijuje docentas, vienas įtakingiausių miško terapijos ekspertų pasaulyje, rašo: „lėtas buvimas gamtoje, patiriant ją per visus penkis pojūčius – užkerta kelią daugeliui ligų, ramina, suteikia džiaugsmo, laimės pojūtį. Tai moksliskai pagrįsta sveikatinimo metodika ir kartu menas, kaip įsileisti gamtą į savo kūną ir pasijusti visapusiškai gyvam, užmegzti ryšį su aplinka, kitais ir pačiu savimi“.

Nuoširdus ačiū Ukmergės PSPC vyriausiai gydytojai Gitanai Čepienei, Ukmergės vaikų

lopšelio darželio „Vaikystė“ direktorei Jolitai Čepelionienei už įstaigų bendradarbiavimą, mokytojoms Loretai Šeibokienei, Astai Gotovtienei, „Trepsiuko“, „Klausučių“ grupių vaikams, Ukmergės PSPC pacientams dalyvavusiems projekte.

Užsiėmimus vedė Ukmergės PSPC medicinos psichologė Vilija Banevičienė, Mindfulness mokytoja, Lietuvos įsisąmoninimu grįstos psichologijos asociacijos narė