

SOPRONI EGYETEM

ERDŐMÉRNÖKI KAR

ERDŐVAGYON-GAZDÁLKODÁSI ÉS VIDÉKFEJLESZTÉSI INTÉZET

SZAKDOLGOZAT

A természet terápiás hatásai az erdei iskolában

The therapeutic effects of nature in forest school

Készítette: Dános-Krajczár Orsolya

(minden jog fenntartva)

Sopron

2018

SZAKDOLGOZAT FELADAT KIÍRÁS

A szakdolgozat készítő:	Dános-Krajczár Orsolya
A szakdolgozat címe:	Erdőpedagógiai szakmérnök A természet terápiás hatásai az erdei iskolában
A szakdolgozat angol címe:	The therapeutic effects of nature in forest school
Belső konzulens:	Dr. habil Bodnár Gabriella PhD egyetemi docens
Külső konzulens:	Erdővagyon-gazdálkodási és Vidékfejlesztési Intézet Szabó Miklós Erdő Ajándéka Erdei Iskola

Részletes feladat

- A természet jótékony hatásai az emberi szervezetre kutatási eredmények a világból
- Az erdei iskola lehetséges szerepe a természet terápiában
- Lehetséges társ terápiák, melyekkel egyaránt dolgozhatunk
- Egy erdei iskolai természetterápiás komplex program

Sopron, 2018. 11.09.

Jóváhagyom!

Dr. Gál János
mb. intézetigazgató

Dr. Horváth Tamás
szakfelelős

Prof. Dr. Bidló András
dékán

Szerzői nyilatkozat-

Alulírott Dános-Krajczár Orsolya (neptun kód: VPG9XY) jelen nyilatkozat aláírásával kijelentem, hogy A természet terápiás hatásai az erdei iskolában című:

szakdolgozat

(a továbbiakban: dolgozat) **önálló munkám**, a dolgozat készítése során betartottam a *szerzői jogról szóló 1999. évi LXXVI. tv.* szabályait, valamint az egyetem által előírt, a dolgozat készítésére vonatkozó szabályokat, különösen a hivatkozások és idézések tekintetében¹.

Kijelentem továbbá, hogy a dolgozat készítése során az önálló munka kitétel tekintetében a konzulenszt illetve a feladatot kiadó oktatót **nem tévesztettem meg**.

Jelen nyilatkozat aláírásával tudomásul veszem, hogy amennyiben bizonyítható, hogy a dolgozatot **nem magam készítettem**, vagy a dolgozattal kapcsolatban szerzői jogsértés ténye merül fel, a Nyugat-magyarországi Egyetem **megtagadja a dolgozat befogadását és ellenem fegyelmi eljárást indíthat**.

A dolgozat befogadásának megtagadása és a fegyelmi eljárás indítása nem érinti a szerzői jogsértés miatti egyéb (polgári jogi, szabálysértési jogi, büntetőjogi) jogkövetkezményeket.

Kijelentem, hogy a dolgozatot más szakon – más felsőoktatási intézményre vonatkozóan is – nem nyújtottam be.

Sopron, 2018.11.09.

Dános-Krajczár Orsolya

¹1999. évi LXXVI. tv. 34. § (1) A mű részletét - az átvevő mű jellege és célja által indokolt terjedelemben és az eredetihez híven - a forrás, valamint az ott megjelölt szerző megnevezésével bárki idézheti.

36. § (1) Nyilvánosan tartott előadások és más hasonló művek részletei, valamint politikai beszédek tájékoztatás céljára - a cél által indokolt terjedelemben - szabadon felhasználhatók. Ilyen felhasználás esetén a forrást - a szerző nevével együtt - fel kell tüntetni, hacsak ez lehetetlennek nem bizonyul.

Kivonat

A természet terápiás hatásai az erdei iskolában

A dolgozat egy konkrét módszert mutat be arra vonatkozóan, hogy a természetet, mint a terápia eszközét hogyan lehet minél hatékonyabban „alkalmazni” az erdei iskola keretében. Egy foglalkozássorozatot vázol fel, amely a természeti környezet jótékony hatásait felerősítve elősegíti a résztvevők testi-lelki egészségét, jóllétét. Áttekinti, hogy milyen eszközöket ad kezünkbe a természet, milyen lehetséges elemekkel dolgozhatunk az erdei iskola keretein belül, és milyen hatásokat várhatunk. A természet emberre gyakorolt jótékony hatásának tudományos igazolása mellett a kapcsolódó további terápiás módszereket is ismerteti.

Abstract

The therapeutic effects of nature in forest school

This thesis presents a specific method on how nature, as a tool for therapy, can be „applied” in a nature school environment. A set of activities are presented which emphasize the benefits of nature on the physical and mental health of the participants. The tools presented to us by nature, which can be applicable at nature schools, are reviewed and analyses of their effects are given. Beyond the justification of the beneficial effects of a natural environment on humans, related therapeutic methods are also presented.

Tartalomjegyzék

1. BEVEZETÉS	1
2. A TERMÉSZET TERÁPIA TUDOMÁNYOS IGAZOLÁSA ÉS TÁRS TERÁPIÁI	3
2.1. KÍSÉRLETEK, MELYEK TUDOMÁNYOSAN IGAZOLJÁK A TERMÉSZET TERÁPIÁS HATÁSÁT	3
2.2. AZ ERDEI ISKOLA, MINT A GYÓGYULÁS HELYSZÍNE	5
2.3. TÁRSTERÁPIÁK, MELYEKKEL EGYÜTT KOMPLEX HATÁST ÉRHETÜNK EL.....	6
2.3.1. Erdőterápia, erdőfürdő.....	7
2.3.2. Drámapedagógia, drámaterápia	8
2.3.3. Katarzisz Komplex Művészetterápiás Módszer.....	9
2.3.4. Meseterápia	10
2.3.5. Ökoterápia	11
2.3.6. Élményterápia.....	12
2.3.7. Állatokkal asszisztált terápia	13
2.3.8. Zeneterápia, hangterápia.....	14
3. „LELKI EGÉSZSÉGVÉDELEM A TERMÉSZET TERÁPIÁS HATÁSÁNAK ALKALMAZÁSÁVAL” - EGY TERMÉSZETTERÁPIÁS CÉLÚ ERDEI ISKOLAI FOGLALKOZÁSSOROZAT -	15
3.1. KOROSZTÁLYI SAJÁTOSságOK A 9-10 ÉVESEK (KISKAMASZOK) TEKINTETÉBEN	15
3.2. AZ ERDŐ AJÁNDÉKA ERDÉSZETI ERDEI ISKOLA, AHOL A FOGLALKOZÁSSOROZAT SZÜLETETT.....	16
3.3. EGY NAP MENETE.....	16
3.4. AZ ÖT NAPOS FOGLALKOZÁSSOROZAT	18
3.5. ŐSZI UTÁNKÖVETÉS.....	25
3.6. TÉLI UTÁNKÖVETÉS	25
3.7. TAVASZI UTÁNKÖVETÉS	26
3.8.MÉRÉSEK.....	27
4. KITEKINTÉS ÉS JAVASLATOK.....	28
5. ÖSSZEFOGLALÁS	29
6. KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS.....	30
6.IRODALOMJEGYZÉK	31

1. Bevezetés

„A mélyben kúszó gyökerek átszakíthatatlan hálója szilárd alapot alkot. A friss rügyek kicsinynek tűnnek, de hogy elérjék a fényt, akár még a falat is áttörik. Képzeld csak el, hogy e falak azok a gondok, melyekkel mi magunk terheljük meg saját magunkat és a bolygónkat. Száz-és százezer gyökér és rügy, száz- és százezer ember szerte a világon áttörheti ezeket a falakat. Meg tudod változtatni a világot. Minden egyes cselekedet számít.” (Goodall, 1991)

Évek óta azzal a gondolattal foglalkozom, hogy a gyógyító és öngyógyító természet ajándékait hogyan lehet közelebb hozni a gyerekek különleges és érzékeny világához. Egy gyerekszív érzékennyé lesz az erdőbe érve. Mindenkinek vannak régóta cipelt sebei, feldolgozásra váró nehézségei. És az erdő összetett világa, ezer meg ezer szoros szálon futó kapcsolatrendszere különös módon tudja oldani ezeket a bensőben lévő feszültségeket. Ünnepi pillanathoz érkeztem, hogy végre tudatos munkával és jó, segítő háttérrel, hasonló szellemben és hasonló céllal megáldott munkatársakkal dolgozhatok azon, hogy a hozzánk eljutó emberek érzékennyé legyenek ennek befogadására.

„Képzeld el, hogy egy erdőben sétálsz. A talpad alatt érzed a földet és a leveleket, ahogy ropognak a gallyak. Hallod a madarak énekét, és ha föl nézel, az ágak rései között megpillantod a kék eget, és látod, ahogy a leszüremlő napsugarak fénybe borítják előtted az ösvényt. Mély lélegzetet veszel. Megérzed az erdő illatát: moha, a gyanta, a föld és a fa szagát. Az egészet magadba szívod.” (Csing, 2018)

Mire mondjuk azt: szükség van rá? Aminek hiányát észleljük, és vágy fogalmazódik meg bennünk. Víz alatt a levegővétel hiányát, borús időben a napsütés hiányát, forró napon a víz vagy a hús szellő hiányát, épített kényelmes környezetünkben természetes környezetünk hiányát. Ezt sokan sokféleképpen tudjuk orvosolni, egy szobanövényvel, egy háziállattal, egy sétával, futással a parkban. A természetterápia a 21. században egy ilyen fogalom. A természet és a természetben való közvetlen tapasztalások nagyon fontosak nem csak személyiségfejlődésünk, de testi-lelki jóllétünk és társas kapcsolataink szempontjából is.

Eltávolodtunk a természet folyamataitól, túlhajsolt idegrendszerünk ingerek és impulzusok sokaságát próbálja feldolgozni és szelektálni úgy, hogy évezredekken keresztül egy „megszokott” világban élt az emberiség egészen az új- és legújabb korig. Az utóbbi 50 évben

óriási ütemben nőtt számos, az életünkkel kapcsolatos tényező. Az életszínvonal, a népesség, a városi lakosság (WHO, 2016), de a gyerekeink fiókjában sorakozó játékok mennyisége, a gyerekeket célzó (vagy támadó) reklámok mennyisége is. Ugrásszerűen megnőtt az élet azon elemeinek száma, melyek már nem a természet és ember kapcsolatában játszódnak le. Környezeti nevelőként feladatunk, hogy foglalkozásaink ideje alatt közelebb hozzuk a résztvevőket a számukra is megtapasztalható természethez, és segítsük őket abban, hogy ez a tapasztalás önálló utakon is elkezdődhessen, szemléletformálónak érjen.

Az erdei iskola feladata a holisztikus szemléletben való nevelés annak érdekében, hogy a fiatal nemzedék testi-lelki és szellemi egészségben, harmóniában saját magával, környezetével és a természettel összhangban nőhessen fel. Ennek a komplex értelemben vett egészségnek létfontosságú eleme a természeti környezetben töltött idő. Szakdolgozatomban szeretném bemutatni az erdei iskolát, mint a természetterápia és erdőterápia lehetséges helyszínét. Mi lenne helyénvalóbb tér ezen élen járó - nemzetközileg is elismert-természethez kötődő módszerek alkalmazására, mint az erdei iskola színtere?

John Payne szerint elemi fontosságú a gyermekeinknek meghagyni a gyermekkort, a szabad játékot. A túl sok tárgy, választási lehetőség, kényszer, túl sok információ, túl nagy sebesség könnyen torzíthat a formálódó személyiségükön. (Payne, 2014) Ez a nagy nyomás személyiségtípustól függően más-más kényszertevékenységeket, sebeket eredményezhet. Például ezért van olyan sok hiperaktív, figyelemzavaros, kényszeres vagy éppen agresszív gyermek, akikkel az erdei iskolai foglalkozásokon testközelből is találkozunk.

Miközben nemzetközi szinten már szárnyukat bontogatják a természetet hozzáadott értéként alkalmazó nevelési irányzatok, terápiák, hazánkban kevésbé kutatott még az erdei iskola szerepe, jótékony hatása a viselkedészavarokra, személyiség-torzulásokra. Nagyon fontos lenne ezt Magyarországon is kutatásokkal alátámasztani, majd az eredményeket tudatosan alkalmazni, valamint olyan módszereket dolgozni ki, melyek minden résztvevő számára gyógyító, harmonizáló hatással bírnának.

A természetterápia hatásai, valamint a társterápiák áttekintését követően dolgozatomban egy konkrét erdei iskolai módszert dolgoztam ki. *A lelki egészségvédelem a természet terápiás hatásának alkalmazásával* című foglalkozássorozat hatásait javaslom mérésekkel is alátámasztani, és a jövőben a résztvevők szélesebb körére alkalmazni.

2. A Természet terápia tudományos igazolása és társ terápiái

A pozitív folyamat előrehaladását szemlélteti az alábbi néhány kutató, nevelő és néhány szervezet felsorolása, melyek a természetet hivatottak közelebb vinni az emberekhez. Nemzetközi szinten már szárnyukat bontogatják a természetet hozzáadott értéként alkalmazó nevelési irányzatok, terápiák. Ilyen a természetterápia, - mely a művészetterápiát ötvözi a természet nyugtató, jótékony hatásaival- Izraelben Ronen Berger jóvoltából (Berger, 2017), az erdőfürdő-lélekfürdető erdők Japánban Csing Li-nek és kutató társainak köszönhetően. Az Egyesült Államokban a Children&Nature mozgalom, mely nemcsak nemzeti szinten próbálja népszerűsíteni a természetben töltött időt, foglalkozásokat és talán legfontosabb szívügyeként a természetben töltött szabad játékot, de a nemzetközi szakmai irodalmat és a szakértőket is összefogja az évente megrendezett konferenciáin, és az évről-évre növekvő számban megjelenő szakmai cikkeket és publikációkat mindenki számára elérhetővé teszi

Hazánkban az ökoterápia, ökopszichológia a témában élen járó módszer, mely Molnos Zselyke nevéhez fűződik. A klasszikus értelemben vett élménypedagógiával Magyarországon az Élmény Akadémia és hasonló kezdeményezések kapcsán találkozhatunk. Nagyon erős természeti ihletésű módszer továbbá Antalfai Márta Katarzisz Komplex Művészetterápiás gyakorlata, mely nagy érzékenységgel szemléli a természet változásait az évkörben, és nagy hangsúlyt fektet a természeti elemekre, képekre, természetbeni alkotásra. A cserkészlet és sok hasonló ifjúságnevelő mozgalom fontos eleme a természettel való kapcsolat, ezen kívül számos madarász és ökoegylet, szakkör működik itthon is. Sajnos ezek nem tudják elérni elég hatékonyan a társadalom minden rétegét földrajzi és anyagi okok miatt.

2.1. Kísérletek, melyek tudományosan igazolják a természet terápiás hatását

Szervezetünk több millió éven át tartó evolúció során alkalmazkodott a természethez. Amikor épített környezetünkől kilépünk, komfortérzetünk nő, ellazulunk és testünk megnyugszik. Ez mindannyiunk számára ismerős érzés, de tudományos bizonyítékokkal nem tudtuk alátámasztani. A következő kísérletek a természet terápiás hatásait hivatottak bizonyítani. (Csing, 2018)

Ahhoz, hogy igazolni tudjuk a feltevésünket, ki kell tudni fejezni mérőszámokkal is a jótékony hatásokat. Az erdőterápiás mérések során (Csing, 2018) kifejlesztettek olyan méréseket, melyeket erdei körülmények között is tudtak alkalmazni. Ahhoz, hogy felmérhessük a szervezetünkben például a stressz szintet vagy a relaxáltsági szintet, négy tényezőt kell figyelembe venni:

- az agyi aktivitás- csökken, ha a relaxáltság mértéke nő
- a szimpatikus idegrendszer aktivitása nő, ha a stressz növekszik, a paraszimpatikus idegrendszer aktivitása csökken
- a nyálból kimutatható stressz hormonok, stressz markerek szintje nő, ha nő a stresszhatás
- a természetes őssejt aktivitás csökken a stressz hatására

Egy japán kísérletben a résztvevő 260 főnél végeztek nyálmintából kortizol stresszhormon szint mérést. A résztvevők felével természetéről szóló filmet, másik felével pedig városi környezetben zajló filmet nézettek. Az első csoport kortizolszintje 13,4 százalékkal volt alacsonyabb, mint a második csoport ugyanezen hormon szintje. Tehát már mérhető eredményeket kapunk egy egyszerű természetfilm nézés kapcsán is. (Pszichológia, 2009)

Egy szintén japán immunológiai vizsgálatban természetes őssejt aktivitást mértek 25 felnőtténél, majd 48 órán keresztül természeti környezetbe vitték őket. A túra után közvetlenül, de még egy hónap távlatában is magasabb volt az őssejtek aktivitása, mint az előzetesen mért. (Csing, 2018)

Napfény hatására nő az emberekben mért szerotonin hormon szintje, mely hangulatunkra van hatással. A természethiány-zavar egy létező probléma, mellyel először Richard Louv foglalkozott, a szerző a jelenséggel kapcsolatban a következő tüneteket írja le: figyelemzavar, fokozott stressz, látásromlás. A jelenség a kevés természetben töltött játék hatására jelentkezik. (Louv, 2005)

Egy pennsylvaniai kutatásban bebizonyították, hogy még annak is jótékony hatása van, hogy milyen a kilátás az ablakunkból. Olyan betegeket vizsgáltak, akiknek eltávolították az epehólyagját. Egyes betegeket tűzfalra néző szobákban helyeztek el, míg másoknak

természeti környezetre néző ablak jutott. Azok a betegek, akik a tájat nézhették, gyorsabban épültek fel, és kevesebb fájdalomcsillapítóra volt szükségük. (Csing, 2018)

A Children&Nature szervezet a természetben töltött időt, a szabad játékot kívánja népszerűsíteni, és az évről-évre növekvő számban megjelenő szakmai publikációkat mindenki számára elérhetővé teszi. Elektronikus könyvtárában több száz szakmai cikket, kutatást gyűjtöttek össze a témában, az egyik éppen a természet sokrétű hatásait vizsgálja az emberekre. Ebben a 2018-as felmérésben 235 kutatásról szóló szakcikket vetettek össze annak alapján, hogy milyen területeket fejleszt a természetben töltött idő. A kutatások 2000-2016 között jelentek meg, és több fejlődési területet határoztak meg, például a személyiség fejlődésre, szociális, mentális, tanulási képességekre, környezetvédelem iránti elköteleződésre, szellemi és fizikális jól létre gyakorolt hatást. Az ausztrál erdei iskolai kutatástól elkezdve az észak-amerikai 23 napos, diáklányok számára szóló kenutúráig, Ázsiától Afrikáig széles a paletta. Az eredmények tekintetében a 235 cikk közül 8% nem tudott hatást felismerni, 5% negatív hatást azonosított és 87% számolt be pozitív hatásokról (többféle módszerrel dolgoztak a felmérések, úgymint kérdőívezés, interjú, utánkövetés). Például tanulási hatékonyságban és új helyzetben való helyállásban, csapatmunkában, önállóságban való fejlődésben, érzelmi jóllétben, stabilitásban, figyelmességben, szociális érzékenyítésben, önkontrollban, önbecsülésben maradéktalanul pozitív eredményekről számoltak be a cikkek. (Holland, 2018)

2.2. Az erdei iskola, mint a gyógyulás helyszíne

Nem idegen feladat intézményeink számára a gyógyulás színhelyévé válni, hiszen az első szabadlevegős iskolákat is ez a törekvés hívta életre. Az első erdei iskolák azzal a céllal jöttek létre Németországban, hogy az urbanizálódott területeken élő gyermekek is megismerjék az egészséges, természetes környezetet. Az ipari forradalom teremtette egészségtelen életkörülmények magukkal hozták a különféle betegségeket, amelyek a gyerekeket sem kímélték, ezért számukra „iskolaszatóriumokat” hoztak létre, ahol a szabad levegőn zajlott a tanulók egészségi állapotának megfelelően kialakított oktatás, melynek kiemelt célja volt, hogy a gyerekek könnyebben sajátíthassák el az élővilággal, a környezettel kapcsolatos ismereteket. (Kovátsné Németh, 2010)

Az első erdei iskola Berlin mellett 1904-ben jött létre, később Európa más országában is elterjedt, s eljutott Magyarországra is, ahol 1908-tól sorra alapították az erdei iskolákat szabadlevegős, vagy szabadég-iskolák néven. Ezen intézmények az oktatás során a tanítás-tanulás folyamatát a természet közvetlen, saját élményeken alapuló tapasztalására építik. A tanítás nem tantermekben, hanem azokon kívül, a természeti környezetben történik. A természetben való mozgás, tájékozódás, a tájjal való közvetlen találkozás élménye, a természeti jelenségekkel, élőlényekkel, emberekkel való ismerkedés mind fontos alkotóeleme ennek az oktatási, nevelési formának. A tantermi oktatással ellentétben a tanulás érzékelhető, megtapasztalható oldala válik hangsúlyossá. Az értékekkel és problémákkal való személyes élményű találkozás, a cselekvő, felfedező magatartás megváltoztatja mind a tananyaghoz, mind a tanuláshoz való hagyományos hozzáállást. (Dános Krajczár, 2015)

Az erdei iskola számos sajátosságával tudja segíteni a természet gyógyító hatását mind fizikálisan mind szellemi és lelki téren. Kovátsné Német Mária gondolataiban nagy hangsúlyt kap az a hozzáadott érték, hogy munkánkkal (egyéniségünkkel és példánkkal) nevelünk, nem csupán oktatunk. Aki nevel, az felelősséget kell, hogy érezzen a rábízottakért, aki felelősséget érez, az a legjobbat akarja adni. Aki a megszerzendő tudás mellé hozzárendeli az erdő jótékony hatásait, és gyakorlatokkal segíti annak befogadását, az a legjobbat tudja adni.

2.3. Társterápiák, melyekkel együtt komplex hatást érhetünk el

A következőkben olyan terápiás módszerek kerülnek röviden ismertetésre, melyek a természet terápiával kitűnően alkalmazhatók együtt a komplex hatás érdekében.

Fontos kihangsúlyoznom, hogy a felsorolt módszerek szakértői leginkább szakképzett, egyetemet és tanfolyamokat végzett pszichológusok, drámapedagógusok, mese terapeuták. Nekünk erdőpedagógusoknak feladatunk, hogy el tudjuk dönteni, hogy milyen mértékben tudjuk alkalmazni a szóban forgó módszereket, és milyen módokon tudunk használni velük a ránk bízottak egészsége érdekében.

2.3.1. Erdőterápia, erdőfürdő

Az erdőfürdőzés nem más, mint ráérősen sétálni a fák között néhány órát, vagy akár egész nap. A kifejezés a Japán Erdészeti Ügynökség tollából származik, és azzal a céllal született meg 1982-ben, hogy minél több embert csábítson ki az erdőkbe. Egyre több kutató kezdte vizsgálni a természet és különösen az összetett erdei ökoszisztéma élettani és pszichológiai hatását. Az elmúlt években a stresszhez köthető betegségek világméretű társadalmi problémává nőttek. Így került a sinrin-joku azaz az erdőfürdő a figyelem középpontjába, mint egy természetes és mindenki számára hozzáférhető preventív egészségvédő módszer. A sinrin-joku csökkentheti a különböző, stressz által befolyásolt betegségek kockázatát, mint a magas vérnyomás, kedélybetegségek, rák, szív- és érrendszeri betegségek, és növeli a test immunválaszát a fertőzések, betegségek során.

Az erdei növényzet legnagyobb mértékben vegetációs időszakban termel fitoncid vegyületeket, melyek eredendően a növényeket védik a fertőzésektől és más megbetegedésektől. Több kutatás igazolja, hogy az emberi szervezetre ugyanilyen jótékony hatással vannak ezek a vegyületek. (Li Q, 2007)

A növények fitoncid képességét B.P. Tokin, ukrán tudós állapította meg 1929-ben. Ez alatt a hatás alatt a növényeknek azt a védekező mechanizmusát értette, amellyel más növények, rovarok, gombák és egyéb mikroorganizmusok ellen képesek védekezni. (Barna, 2003) A fitoncidok megnövelik a szervezet immunválaszát a vírusok és a daganatos megbetegedések ellen. (Park BJ, 2010) A sinrin-joku mérhető hatásai a következők:

- Megerősíti a legyengült immunrendszert, növeli a természetes őssejtek számát (daganat és fertőzés megelőzés)
- Serkenti a szervezet relaxáltságát, a paraszimpatikus idegrendszer aktivitásának növelését (alvás- és emésztési zavarok, depresszió kezelése)
- Csökkenti a szervezet stressz szintjét a szimpatikus idegrendszer aktivitásának csökkentésével
- Csökkenti a magas vérnyomást
- Növeli az általános jóllétet

A japán tudósok által kifejlesztett módszer egyes elemeit érdemes lehet alkalmaznunk a gyakorlatban. A séták és erdei relaxációk során számos mérést végeztek, illetve életkori sajátosságokhoz igazították minden esetben az erdőfürdőzést. Az erdőterápia mérései során nem csak kérdőívezést használtak, hanem kifejlesztettek terepen is jól használható méréseket, mérőszámokat, melyekkel a továbbiak során a természetterápiában is tudunk dolgozni.

2.3.2. Drámapedagógia, drámaterápia

Az aktív színjátszó terápia egy csoportos önkifejezési forma, amely komplex művészetterápia, miután alkalmazza a képzőművészet-terápia, mozgásterápia, zeneterápia eszközeit. Lehet megírt darab eljátszásán keresztüli kifejezési forma, de lehet a tagok írásaira épülő színházterápia, vagy improvizatív forma. A résztvevő felkészülése során az adott szerepben átél olyan tapasztalásokat, melyek segítik őt a hétköznapi életben átélt tapasztalásai, érzelmei feldolgozásában. A darabválasztás lehetőséget ad arra, hogy a tagokat foglalkoztató kérdéseket - a darab értelmezése során - lélektanilag átdolgozzák a résztvevők, és a darab szereplőinek eljátszása során megéljenek helyzeteket, érzéseket. A színjátszó terápia alkalmas szociális nehézségek esetén oldani egyes elakadásokat, segíteni egy-egy tulajdonság kiteljesítésében vagy éppen elhagyásában. A színházterápia soha nem a nézőknek szól, a játék során átélt katarzisz-élmény segíti a belső élmények újrendezését.

A befogadó színjátszó terápia keretében, színházi, táncdarabok, illetve performance alkotások megélése, ahol a hatása és a pszichés tükröződése a páciensben, az elemzés és megértés tárgya. A befogadó színjátszó terápián való részvétel mintákat is jelent az aktív önkifejezés színházi megjelenítéséhez. (Németh, 2003)

Számos olyan erdei iskolai játékunk van, mely a szerepjátszásra is épít. Minden korosztály számára fontos, hogy lelki elakadásait, nehézségeit, vagy bármilyen feldolgozásra váró élményt, kudarcot, eseményt egy szereplő bőrébe bújva tapasztaljon meg, élje át. E játékok segítik a gyerekek kiegyensúlyozottabb életét, harmonikusabbá tehetnek egy erdei iskolai foglalkozást, és nem utolsósorban nagyon hálásak érte a résztvevők, mivel igen szórakoztatóak. Különösen jó alkalmazni nagycsoportos óvodás korosztálynál, ugyanis nekik ez még saját játékuk, az ő nyelvük, hiszen a szabad játékban ők maguk spontán is alkalmazzák már. Az iskola megkezdésekor az elsősöknek az új helyzet, élettér,

megváltozott elvárások feldolgozását segíti. A kiskamaszoknál a zárkózottság mögött rejlő forrongások kiengedésére, feldolgozására alkalmazható. Emellett minden korosztályban jótékony hatása lehet, ahol szükség van a szerepjáték védelmére ahhoz, hogy a csoporttagok szabadabban tudják átélni a feldolgozást igénylő élményeket.

Amikor szerepjátékos feladatot adunk, az még nem nevezhető terápiának, hiszen nem szakértő terapeuták vagyunk, és nem feltétlenül az a célunk, hogy a színjátszás élményével segítsük a gyerekeket egy átélt esemény, érzelem, trauma biztonságosabb újraélésére. Mindenesetre jó tudatosítani magunkban e terápiás eszközök létét és hatásmechanizmusát, hogy alkalmazásuk során tisztában legyünk azzal, milyen mély hatást válthatnak ki.

2.3.3. Katarzisz Komplex Művészetterápiás Módszer

Az alkotást eszközként alkalmazó művészetterápiában az alkotás a terapeuta és a résztvevő kommunikációjának az alapja. Ezért az elkészült alkotáshoz kötődik egy megbeszélés, értelmezés, alkotáshoz kötött jelentéstulajdonítás, amely így a szabad asszociáción keresztüli „feldolgozása” az adott művészi kifejezésnek és a benne megjelenő lelki tartalmaknak. (Németh, 2003) Az alkotásnak, mint az önkifejezés kreatív formájának, nem csak az egészségmegőrzésben van lényeges szerepe, hanem az egészséges személyiség megismerésében és fogalmának meghatározásában is, hiszen úgy tűnik, hogy mára a pszichológia többet tud a patológiás személyiségről, mint az egészségesről. Ezért a művészeti terápiás műhelyek egyben a „lelki alkímia” színterei is, mivel a gyógyításon túl a személyiség mélyebb megismerését is szolgálják. A Katarzisz Komplex Tematikus Művészetterápiás Módszer az analitikus pszichológiára és az analitikusan orientált csoportterápiára épül. (Antalfai, Alkotás és kibontakozás A Katarzisz Komplex Művészetterápia elmélete és gyakorlata, 2016)

Az alkotás bevett erdei iskolai foglalkozás, minden intézményünk alkalmaz valamilyenfajta kézműves programot. Ezért nem lehet idegen számunkra az sem, ha terápiás sajátosságait is kihasználjuk az alkotás folyamatának. A legegyszerűbb feladatokat már az óvodásokkal is tudjuk végezni. Serdülő- és kamaszkorban lehet gátakat felfedezni a módszerrel kapcsolatban, de esetükben egy hatásos, lehengetlő és mindenekelőtt őszinte feladatismertetés után nem lehet probléma ráhangolni arra a résztvevőket.

Antalfai módszerének számos természethez kötődő elemét tudjuk alkalmazni az erdei iskolában: a fa és belső fa-ábrázolások, az évkör változásait nyomon követő és belső világunk hasonló változásait az évkörben aktuálisan jelen lévő jelenségekhez kapcsoló feladatok sokasága áll rendelkezésünkre. Például koratavasszal a csírázással vagy a rügyek kipattanásával való szemlélődő feladatok során egy-egy új tulajdonságunk erősítésével foglalkozhatunk, ugyanis bensőnkben is hasonló folyamatok játszódnak le saját magunk újjáteremtése során, ha a tavaszi éledő vegetációt szemléljük. Hasonlóképpen a természeti elemekkel való munka, mely fizikális munkát is takar, és a fizikális munkához kapcsolódóan szellemi töltettel is rendelkezik. Például az agyag, mint a föld elemnek a jelképe, így az ezzel való munkálkodás az akaratunk erősítésére szolgáló gyakorlat. A ráhangoló meditáció vagy relaxáció, a szabad asszociáció, a szemlélődés segíti, támogatja a módszer hatékonyságát, ezeket bizonyos szinten és bizonyos csoportoknál erdei iskolai gyakorlatban is tudjuk alkalmazni.

Az alkotások készítése során a résztvevő tagok benső világában feléledő öngyógyító energiák hatnak. Ezért ebben az esetben nem a készített mű lesz a produktum, hanem az a megtapasztalt, átélt folyamat, mely az alkotás során érte a résztvevőt. (Németh, 2003) Továbbá az a gondolat, melyet egy esetleges megbeszélés, a saját magára figyélés vagy a csoporttagok alkotásai nyomán jelentkező érzések, gondolatok tanítanak a résztvevőnek. A folyamatok segítik a résztvevőket a mélyebb önismeretben.

2.3.4. Meseterápia

"A népmeséket évszázadok kollektív tudata csiszolta, ezért a legtisztább formában tartalmazzák az emberiség ősi bölcsességeit. Ez a tudás az élet nagy dilemmáira, az egyes életszakaszok feladataira és választási szituációira vonatkozik. A mesék lényegében választ adnak minden olyan kérdésre, mellyel életünk során szembekerülünk. Ezért az önismeret fejlesztésén túl saját problémáink kezelésében is segítséget nyújtanak. Kiválóan alkalmasak a lélek mélységeinek feltárására, segítségükkel új dimenzióba kerülhetnek kapcsolataink. " (Antalfai, A mese gyógyító ereje, 2007) Nem csak a kisebb gyerekek világa a mese, minden életkor számára fontos lehet. Boldizsár Ildikó Mesekalauz úton levőknek című könyvében az életfordulók meséi is igen nagy hangsúlyt kapnak. Szerepe van a főhős küzdelmének, annak, hogy végül elnyeri a vágyott jutalmat. (Boldizsár, Mesekalauz úton levőknek, 2013)

Gyakorlati szempontból való „mese használatkor” fontos ismernünk a résztvevő csoportot ahhoz, hogy élettörténetüknek, aktuális állapotuknak, helyzetüknek megfelelő mesét tudjunk adni. Kisiskolás kor környékén kisebb mintázatbeli segítséggel, vezetővel saját mesét is tudnak már írni, mely személyessé teszi, és megerősíti azokat a fordulatokat és megküzdési stratégiákat, melyek jellemzik nemcsak a hőst, de a résztvevőt is. Boldizsár Ildikó írja Meseterápia című könyvében, hogy nem véletlenül tetszik meg egy-egy adott mese, hanem a tudat alatti munkája az, hogy a nyílt figyelemmel hallgató egyén számára, az életútjának aktuálisan legmegfelelőbb mese lesz a kedvence. (Boldizsár, Meseterápia, 2011)

Amikor az erdei iskolában mesét mondunk - lehetőleg fejből- az önmagában még nem nevezhető terápiának, hiszen nem szakértő terapeuták vagyunk, és nem feltétlenül az a célunk, hogy a mese élményével és a feldolgozáskor átélt úttal megnyissuk a gyerekek nem tudatos lelki tartalmait, például hogy verbálisan is meg tudjanak fogalmazni egy-egy átélt élményt, traumát. Azonban érdemes tudatosítani magunkban a mese, mint terápiás eszköz mélyen ható működését.

De laikusként fontos lehet a Meseterápia a gyakorlatban című könyvben kifejtett lelki immunrendszer erősítő családi történetek alkalmazása kulturális és szociális szempontból. Szabadabb beszélgetésben az ősről való tudás, a felmenőinkről ránk maradt történetek igen pozitív hatással bírnak egészségi állapotunkra is. A családi történetekkel és helytörténeti sajátosságokkal, néphagyományokkal is érdemes foglalkozni. Kutatási eredmények igazolják, hogy az erős családi és helyi kötelékekkel bíró közösségek, emberek csakúgy, mint az elegyes és többkorú erdőben a fák, egymást védik és erősítik a közösség vitalitásának érdekében. (Kádár & Kerekes, 2017)

2.3.5. Ökoterápia

A szemlélet és a módszer azon alapul, hogy tetteink azok, melyek távolabb vittek a teremtett világtól, így szintén azok lehetnek, amelyek közelebb is hoznak. Begyógyítunk egy természeti sebet, úgy gyógyulunk mi is ezáltal. Mi emberek nem vagyunk elválaszthatóak a természettől, egységet alkotunk, ezért gyógyulni is csak együtt tudunk.

Erdei iskolai gyakorlatban nehéz olyan feladatot kitalálni, mely könnyen megvalósítható, de az aktuális erdészeti munkák egy részével lehet dolgozni (szaporítóanyag-gyűjtés az erdész

felügyeletével, magonc/makk ültetés, de a turistautak, - jelzések karbantartása, kisebb tisztítási munkák, pihenők, tűzrakók karbantartása, szemétszedés) is szóba jöhet, természetesen ezek nagy része inkább felnőtt csoportoknál. Gyerekeknél a talaj védelmét szolgáló gyakorlatok kiválóan alkalmazhatóak. Az Erdő Ajándéka Erdei Iskolában már sok éves hagyomány a meredek hegyoldalban egy kis segítség építése. Nagy faágakat egymáshoz közel halszájkában a kimosott mélyedésbe teszünk, közéjük jönnek a kisebb ágak és levelek. Egy-két év után már jól látszódik az eredménye, és a gyerekeknek is jó érzés segíteni. A vadgazdálkodásban is lehet találni olyan munkákat, melyek közelebb segítik a résztvevőket a természethez (téli szórók, etetők, itatók, szók karbantartása). Számomra hasonló értékkel bír a természet ajándékainak begyűjtése, hasznosítása. (gyógynövények, gyümölcsök, gombák...)

2.3.6. Élményterápia

Az élmény nagyon sokszor képes felhozni olyan mélyen elrejtett emlékeket, melyeket verbális úton nem tudunk megközelíteni. Nagyon sok elakadásunk még a beszéd előtti korban alakul ki, ezért nem is hozzáférhető a szavak szintjén. Olyan résztvevőknek is sokat segít, akik nagyon nehezen tudják megfogalmazni a már későbbi gyerekkorban kialakult rossz érzéseiket, traumáikat. A különböző élményterápiás módszerek felnőtteknél és gyerekeknél egyaránt sikeresen alkalmazhatók. Gyerekeknél nagyon sokszor gyors és látványos változás érhető el. A módszer belső működését illetően nagyon fontos még, hogy az élményterápia a jelenbe hoz vissza. Igen gyakori probléma, hogy folyamatosan vagy a múltban bolyongunk, vagy a jövőn rágódunk, miközben elfeledkezünk a tudatosságról, a jelenben létezésről. Az élményterápia egyúttal flow-élményt is ad, amikor nem az eredmény számít, hanem az öröme annak, amit éppen csinálunk. (Orvos-Tóth, 2016) Az erdei iskolai gyakorlatban számos gyakorlati elemét alkalmazzuk kimondatlanul ennek a terápiás módszernek.

Érdemes használnunk az élményterápia eszköztárát, ha tudatosan szeretnénk felépíteni a természetterápiás erdei iskolai foglalkozás-sorozatunkat. Első lépésként egy meghitt, őszinte, szeretetteljes közeget kell teremtenünk, és a bizalmat kell kiépítenünk. Közös élményekkel lassan lebomlanak a falak, gátak mindenkiben, hogy az utolsó együtt töltött napon közösen megélt katarzisz-élményben lehessen részük a gyerekeknek.

2.3.7. Állatokkal asszisztált terápia

Elvitathatatlan az állatokkal való terápiák jótékony hatása. Az állatok pszichoterápiás alkalmazása még viszonylag gyerekcipőben jár. A házi kedvencek segítenek fenntartani a gazdáik lelki egyensúlyát, oldják a feszültséget, csökkentik a félelmet, szorongást, javítják az emberek kedélyállapotát, és kiegyensúlyozottabbá teszik őket.

Elsőként egy amerikai pszichológus vonta be páciensei házi kedvenceit kezelésükbe. Megfigyelte, hogy a háziállatok társaságában való tartózkodás pozitív hatással lehet a közérzetünkre és a hangulatunkra. Későbbi kutatások kimutatták, hogy akik állatokkal élnek együtt, jobb lelki egészségnek örvendenek, mint azok, akiknek nincsenek házi kedvenceik. Az állatok és az emberek kapcsolatának és kötődésének vizsgálata bekerült a pszichológusok kutatásainak a fókuszába. Az utóbbi években megnőtt az érdeklődés az állatok (pszicho)terápiás alkalmazása iránt a gyerekek, a rokkantak, az értelmi fogyatékosok, az idősek és az érzelmi problémáktól szenvedők körében. A kezdeti sikerek eredményeként mára már egyre több országban terjedt el, köztük Magyarországon is sikeresen alkalmazzák az állatterápiát.

Az állatterápia számtalan területen használható. Ilyen területek lehetnek a tanulási problémák, családi feszültségek, lelki terhek, fejlődési rendellenességek, mozgáskorlátozottság. Mivel az állatokkal történő kapcsolattartáshoz nem feltétlenül szükséges a beszéd, ezért az állatok jól alkalmazhatók kommunikációjukban nehezített gyerekeknél, felnőtteknél is, vagy olyanoknál, akik nem szívesen kommunikálnak szavakon keresztül. (Bartók, 2008)

Erdei iskolai gyakorlatban a vadlesésnek lehet létjogosultsága, mely nagyon különleges élménnyel gazdagítja a résztvevőket. Madarakat könnyűszerrel tudunk téli etetőknél vagy az erdőben járva megpillantani. Hagyományos vadászati módszerekkel is meg tudunk ismerkedni a vadlesés közben. Ezen túlmenően az állatok által asszisztált terápiák sorát erdei iskolai gyakorlatban is lehet alkalmazni. Az Erdő Ajándéka Erdei Iskolában nyúllal illetve kutyával is lehet dolgozni (Gesztenye nyuszi és Zsömle kutyus). Terápiás célok felül a résztvevők tudást is kaphatnak a szóban forgó állatok életmódjával, morfológiai tulajdonságaival, szokásaival kapcsolatban. Önmagában ez még nem tekinthető terápiának,

hiszen az állatok jelenlétének élményét nem feltétlenül terápiás céllal alkalmazzuk, de ilyen jellegű hatásaival érdemes tisztában lenni.

2.3.8. Zeneterápia, hangterápia

...az ének felszabadít, bátorít, gátlásokból, félnépszerűségekből kigyógyít. Koncentrál, testi-lelki diszpozíciókat javít, munkára kedvet csinál, alkalmasabbá tesz, figyelemre-fegyelmre szoktat. Hogy egész embert mozgat, nemcsak egy-egy részét. Fejleszti a közösségi érzést. Kifejleszti, csírájában minden emberben meglévő zeneérzékenységet, ezzel megadja a műveltség alapját, amivel eztán szebbé, gazdagabbá teszi egész életét.../Kodály Zoltán

A zene hatása az emberi lélekre és az egész személyiségre köztudott, agykutatók által vizsgált terület, de pontos hatása még mindig rejtély. Püthagorasz szerint, aki maga is nagyon sokat foglalkozott a hangokkal, rezgésekkel, azok hatásával, sőt alkalmazta is tanítványainál: „A zene a makrokozmoszban uralkodó rend és harmónia kifejeződése, mely ugyanolyan harmóniát hoz létre a mikrokozmoszban is.” A harmónia és a kiegyensúlyozottság teremti meg az egészséget, ennek kiapadhatatlan forrása a zeneterápia. (Ittész, 2013)

Az erdei iskolában sokan használjuk az éneklést, ritmusjátékokat, például az „eső varázslást”, mint oldó, közösségérzet-növelő, tanító és aktivizáló eszközt. Számos népdalunk, műdalunk természeti képekre épít, így az aktuális időben (például „Som virág...” február végén, kora tavasszal) kiválóan alkalmazható. Bár ezekben az esetekben még nem terápiairól beszélünk, de jó tudatosítani magunkban a zene, az éneklés, mint terápiás eszköz létét és hatásmechanizmusát.

3. „Lelki egészségvédelem a természet terápiás hatásának alkalmazásával” - egy természetterápiás célú erdei iskolai foglalkozássorozat

Célom, hogy az erdei iskolai gyakorlatba tudatosan bekerüljenek természetterápiás elemek, és nevelő munkánk során igény szerint tudjuk eszköztárunkból a természettel történő prevenciók gyógyítási módszereket is használni. Ezzel párhuzamosan el lehetne indítani egy olyan programot, melynek fő célja a természet gyógyító erejének közelebb vitele a résztvevőkhöz. A következő kidolgozott módszer egy a számtalan lehetőség közül.

Egy öt napos erdei iskolát látok megvalósíthatónak, mely után minden rákövetkező évszakban egy-egy napos utánkövetést javaslok. A módszert véleményem és előzetes tapasztalataim szerint kiscsoportos foglalkozásként lehet leghatékonyabban alkalmazni. Öt-nyolc fős csoportokat állítanék össze egy vezetővel, és kettő, maximum három kis csoportot vinnék párhuzamosan egy héten. Azaz minimum kettő-három vezető részvételére lenne szükség. Az Erdő Ajándéka Erdei Iskola sajátosságaira szabva írom meg a foglalkozásokat, de különös figyelmet szentelek annak, hogy azok más erdei iskolák gyakorlatába is átültethetőek legyenek. Korosztályi sajátosságokat figyelembe véve, negyedikesek számára írom a programot. Törekszem rá, hogy a kötött programok csak a felét tegyék ki a napnak, mivel az erdőben való pihenés, baktatás, bogarászás, közös szabad játék az egyik legértékesebb feltöltő és egyensúly-helyrebillentő tevékenység.

Fontos elem a táborban a megfelelő ruházat, hogy bármilyen időjárási körülmény esetén ki tudjunk menni legalább egy rövidebb időre, ezért napellenzős sapka, meleg sapka, esővédő alsó és felső ruházat, bakancs, sportcipő, rövid ujjú felső, meleg pulcsi, kabát, évszaknak megfelelő öltözet szükséges.

3.1. Korosztályi sajátosságok a 9-10 évesek (kiskamaszok) tekintetében

Kiskamaszként már a függetlenségüket próbálgatják, a lázadás már el kezdődik ebben a korban. Nagyon érzékeny korosztály, az egymás közötti kapcsolatukban komoly sebeket okozhat egy-egy apróbb bántás. Szüleikkel való konfliktusok. Nemi érés kezdete, önfogadás, változások megélésének az időszaka.

A már nem kisiskolásnak számító korosztály még mindig sokszor utánozza a felnőttektől ellesett mintákat, de már elkezd kialakítani a saját belső mintáit. A mese és a játék még mindig nagyon fontos szerepet tölt be az életükben, de sokszor izgalmas kísérletekre és mélyebb tudásra is szomjaznak már. A szenvedélyes gyűjtemény készítés, hatalmas munkakedv és a versenyhelyzet élvezete jellemző már rájuk. Ha meg tudjuk egy ügynök nyerni őket, akkor hatalmas energiákat képesek beletenni, sokszor egyetemi színvonalig beleássák magukat egy-egy őket foglalkoztató témába. (Egyesület, 2010) A mese és a játék fontossága mellett a foglalkozássorozatban figyeltem a tudományos érdekességek jelenlétére, az összekovácsoló közös élmények meglétére.

3.2. Az Erdő Ajándéka Erdészeti Erdei Iskola, ahol a foglalkozássorozat született

A Pilisi Parkerdő Zrt. működési területén, a Hármashatár-hegyen 2014. május 10-én a Madarak és Fák napján nyitotta meg kapuit. Az épület úgy lett berendezve, hogy bemutassa a Hármashatár-hegyre jellemző természeti értékeket, és lehetőséget biztosít benti foglalkozásokra. Környezeti nevelési célja, hogy a természet értékeivel minél több gyerek és felnőtt élményszerűen megismerkedhessen. Az adott természeti jelenség, élőhely, élőlény témáját érzékszervek bekapcsolásával, lehetőleg tapasztalati úton, játékokkal, mesékkel, mérésekkel, mozgásfejlesztéssel, művészeti tevékenységekkel törekszik feldolgozni. Alapelve, hogy a gyermekek megismerjék lakókörnyezetük természeti értékeit, ezért Budapest és vonzáskörzetének területén az iskolához/óvodához legközelebbi természeti környezetben is biztosít erdei iskolai élményeket. Programjait egész évben óvodáknak, iskoláknak, családoknak, cégeknek és mindazoknak szervezi, akik szeretik és érdeklődnek a természet iránt. (Szabó, 2014)

3.3. Egy nap menete

Ráhangelő mozgássorozat (hétfőn még csak az ismerkedés jegyében): *Megint kijöttünk a természetbe, figyelmünket egész nap az erdőre fordítjuk. Feljöttünk a hegyre, ahogyan az életük útját kereső indiánok, akik látomást kaptak ajándékba. Mi nem látomásért jöttünk, de szeretnénk kicsit messzebből ránézni életünkre, kiszakadni a megszokott kerékvágásból, szeretnénk feltöltődni, és szeretnénk ajándékba magunkkal vinni a természet képeit, jeleit.*

A tisztelet fontossága a természet iránt, tudatosítani, hogy (nem urai vagyunk a természetnek (a hegymászók nem a hegyet hódítják meg, hanem saját magukon nőnek túl), japánok meghajlása üdvözléskor, *mi hogyan üdvözlőnénk az erdőt?* A kis csoport megállapodik egy üdvözlésben, amit minden reggel eljárnak közösen. *Nemcsak a természetet, hanem egymást is tisztelnünk, és figyelmesen szemlélnünk kell a természetben. Összetartozásunk jeleként, ahogyan a fák, mi is segítjük egymást.* Körben állunk, mindenki a kis csoportjában és mozdulatsort adunk tovább, egyszerre mozgunk- reggeli tornának is kiváló, de több is annál, behangolja a figyelmünket, segít megalapozni a légkört. (Kar hullámozás, integetés, taps, ha valakinek eszébe jut valami jó, az elkezdheti körbeadni.) Majd közösen elkezdünk egy játékot: első mozdulat guggolásban összekuporodva, fejünket térdünkre hajtva pihenünk, mint a talajban egy magocska, szépen lassan kicsírázunk, ébredünk, felállunk, kinyújtózunk a fény felé, hatalmas fává nővünk, a szél simogat, először csak leveleinket rezegetti, kézfejünket forgatjuk ki-be, mint a nyírfa leveleit a szél. Aztán egyre nagyobb szél támad, karunk hajladozik, aztán a törzsünk is, megint csak a karunk, végül csak kézfejünk, elült a szélvihar. Kisüt a nap, madarak repülnek az ágainkra- szárnyakkal le-föl csapunk, el is indulunk körbe, kígyózunk egymás után, újra megérkezünk a körbe, és végül üdvözljük az erdőt, majd egymást. (30 perc) 9.00-9.30

Reggeli ráhangoló gondolatok az egész csapatnak (mese, szöveg, saját gondolatok a nap témájában). (5-10 perc) 9.30-9.40.

Tízórai lehetőleg a szabadban.(30 perc) 9.40-10.10

Kis csoportban rövid ráhangoló játék (5 perc), utána légző és test-tudatosító gyakorlat. (10 perc) 10.10-10.25.

Délelőtti foglalkozás (90-120 perc) 10.25- 12.30.

Ebéd (30+10 perc) 12.30-13.10.

Pihenő mesével, szabad bogarászással (60 perc) 13.10-14.10.

Délutáni foglalkozás (90-120 perc) 14.10-16.10.

Uzsonna, közben/utána nap összefoglaló gondolatok Miket csináltunk ma, milyen élmények értek, volt-e valami nehézség, rossz élmény, mi volt a legjobb élmény? (20 perc) 16.10-16.30.

Szabad játék és egyesével részvétel a méréseken 16.30-17.00

3.4. Az öt napos foglalkozássorozat

Hétfő: Az erdő csodái, csodás erdeink

Üdvözlés és rövid tájékoztató a gyakorlati kérdésekről (wc, evés, pihenés stb)

Jégtörő ismerkedés, játékosan az egész csapattal

Az első játékoknál még csak a mozgásé a főszerep, és én mesélek. Egy állatról mesélek, egy különleges és titokzatos állatról. Ezt a képzeletbeli állatot (egér, süni, nyuszi stb.) körbeadom. Még egyet előveszek, és ugyanúgy körbeadom. Aztán mindkettőt elindítom ellenkező irányba. Majd másik kettővel ugyanezt a sort csináljuk, és végül mind a négyet elindítom, hogy oldódjon a hangulat. Nem baj, sőt cél, hogy nevetésbe torkolljon a játék.

Ezután mindenki körben elmondja a nevét, és mond egy állatot vagy növényt, amit nagyon szeret.

Ki jön a csobogó patakhoz inni? Mindenkinek van egy állatneve (harkály, süni, borz, cickány, nyest, vaddisznó, róka, gímszarvas, őz, gyöngybagoly, medve, nyúl...) *Kihívom a mezőre (a kör közepére) a szarvast, hogy igyon a patakból. A medve álljon mögé, és nézze csodálkozóan. Az őz heveredjen mellé, és napközbeni fészken üldögéljen. A gyöngybagoly kitárt szárnyával érintse a víztükröt. A cickány lógassa bele egyik hátsó lábát. A róka lefitymálón nézegesse a cickányt, és lopakodjon a nyúl felé. A nyúl ugrásra készen szimatoljon a levegőbe...* Vicces pózok, zsúfolt mező és alaptudás elsajátítása a cél.

Mániákus állatok családja Messzebb megy egy résztvevő, hogy ne halljon minket. Mondok egy állatot (földikutya). Megbeszéljük, hogy mik a jellemzői, milyen életmódja van, és elmondom a mániáját: a fejével dobol az ürege falán. Mindannyian földikutyák leszünk, és aki visszajön, megszólít egy embert, kérdez tőle valamit, és annak a válasz ideje

alatt le kell adnia a jelet. A feladat, hogy rájöjjön a kérdező a mániánkra. (kacagó gerle-nyakmozgás előre-hátra, mezei nyúl - orrcimpa mozzgatás, erdei fülesbagoly fejfördítés oldalra és vissza...stb.)

Tízórai és a kiscsoporttal ismerkedés: *Milyen természeti képpel írnod le a mostani hangulatodat?* (példákkal segíteném őket: éppen felkelt a nap és a harmaton megcsillan, novemberi szürke ború, az eget már hetek óta nem látni, havazás, nyári naplemente, zúzmarás fák mesés erdeje, nyári mindent elöntő vihar, forgószeél, stb.)

Ebéd után **lelkület alapozó mese**: Wass Albert Tavak és fák könyve - Mese az erdőről. Helyszín az erdei iskola mögötti csertölgy körüli mesetisztás rongyszőnyegekkel, párnákkal, rossz idő esetén az erdei iskola közepén lévő mesetisztás, pattogó tűz mellett. (meseterápiás élmény, mely a későbbi alkotásokban megjeleníthető, és agyagozás alkalmával, ha csendes, jó hangulat van, újra is olvasható)

Ráhangelő gyakorlat az erdőben (fává változós)

Menjünk ki egy közeli erdős területre és ott folytassuk egy-két erdőről szóló információval. *Ezen a területen mindenki keressen egy olyan fát magának, ami valamiért megtetszik neki. Az erdő összetett és változatos világ, a fák a föld alatt a gyökereiken keresztül tudnak kommunikálni, tápanyagot és vizet juttatni egymásnak. Kísérletek zajlanak ebben a témában és a tudósok rájöttek, hogy az anyafák a magoncaiknak gyökereiken (gombafonál hálózaton) keresztül tápanyagot juttatnak. De egy famatuszálem, akinek hatalmas koronája van, kevesebb fényhez jutó társait is segíti tápanyaggal. Nézzétek meg, hogy milyen a törzse, tapintsátok meg, keressetek más növényeket, állatokat, gombákat a fán (hangya mászik-e a törzsén, madár fészkel-e a fán, fagyöngy vagy mókus van-e rajta stb.). Képzeljétek el, hogy a gyökerei hogyan mennek a földben, táplálják-e a környező fákat, vagy éppen őket segítik a körülöttük élők. Képzeljétek magatokat a fa helyébe, leülhettek a tövébe, vagy háttal oda dőlhettek neki, vagy ahogyan nektek kényelmes, úgy helyezkedjétek el. Hogyan cseperedtetek, milyen állatoknak adtatok otthont, honnan kerültetek ide? 15 percig maradtok majd körülbelül így, ha már nem jut több dolog az eszetekbe, egyszerűen csak éreztétek jól magatokat a fáttal. Ez nem olyan sok idő, próbáljátok meg egyedül ráhangelődni a fára, körbejárok, és szólok, ha letelt az idő. Most induljatok, és keressétek meg a fát!*

Ismerkedés a területtel: **Ha a fák beszélni tudnának**, közös mese költése kis csoportban. Mindenki egy mondatot mond, és a következő folytatja. (közös meseterápiás élmény saját ötletek alapján a másikkal igazítva, ami a társak iránti érzékenyítést is szolgálja.)

Szabad játék

Kedd: Mesélő madarak útján járva (a levegő jegyében)

Napi gondolatébresztő: Jim Robbins Azok a csodálatos madarak című könyvéből a legszebb leírások.

Séta a madarak útján- „Madártávlat tanösvény” végigjárása (Más erdei iskoláknak egy kilátást nyújtó ponthoz való sétálás.)

Fénykép ajándékba játék az útvonal legszebb részén, a kilátópont közelében. A résztvevők párosával játszanak: keressen az egyik egy olyan helyet, látványt, amit szívesen lefényképezne, a másik közben becsukhatja a szemét. Csukott szemmel vezesse oda a másikat. Ha megérkeztek, kinyithatja a szemét az odavezetett, a vezető pedig mondja el neki, hogy mi az a részlet, hova kell fókuszálni stb. Ha kész, akkor cserére kerül sor, és az eddig vezetett keres képet. (A játék célja az egyéni érzékenység és kreativitás fejlesztése.)

Mese a madarokról Hogyan tudnak repülni, citálás, termik, éjjeli repülők hogyan tájékozódnak? Költöző madaraink hogyan tájékozódnak? Tollak, üreges csontok jelentősége, a szürke gém, a kócsag nyakát repüléskor behúzza, mert olyan könnyű csontozatú, hogy kitorne, stb.), **repüléssel meditáció** a kilátó alatti réten megpihenve. *Mindenki helyezkedjen el kényelmesen, (akár fekve is). Képzeltben madárrá változva egyre messzebb kerülünk Budapesttől, kakukkfű illatú rétek fölött repülünk (vegetációs időszakhoz mérten aktuális természeti képeket sorolva elrepülünk a csúcshegy, tőkhegy vonulata fölött, a Kálvária hegy után a Hidegkúti-medence belseje felé fordulunk, galagonyás, kökényes fölött, a szélzsák (Vörös-kővár) alatti csertölgy ágán megülünk, körülkémlelünk, felcsapunk, élvezzük a langyos levegő áramlását a szárnytollaink között. Eszünk valamit (aktuális termést/a ragadozó zsákmányra vadászik.) Játsszunk a magasban, a szél borzolja a tollainkat, a napfény csillan rajtunk. Felröppenünk egyre magasabbra, az Újlaki-hegy oldalában még paplanernyős furcsa szerzetekkel is találkozunk. Így érünk vissza a kristálymező fölött*

elrepülve a Hármashatár-hegy csúcsán lévő kilátóhoz. (A művészetterápiából vett meditációs elemek drámapedagógiai játékos feladattal kombinálva.)

Ebéd utáni mese: Lázár Ervin Öregapó madarai című könyv első 3 meséje. (30 perc)

Hosszabb szabad játék a Szabadság-sziklák alatti erdei kunyhóknál

Szélcsengő készítése csigaházakból, termésekből és botokból

Szerda: Föld, föld, éltető föld

Alkotóműhely a szabadban - egyéni munka és töltődés Egy adott kis útvonalon (az erdei iskola és a Szabadság-sziklák közötti nyereg környékén) csendben megyünk végig, mindenki talál egy helyet, ami neki tetszik, és elhelyezkedik ott, a feladat egy „*természet szentély*” készítése. Egy kis ékkő készítése az éppen aktuálisan fellelhető természeti kincsekből. *A szentély az a hely ahová az összes kultúrában, vallásban visszavonulnak az emberek, ahol befelé figyelhetnek. Aki szereti a természetet, annak akár kint az erdőben is lehet egy ilyen titkos helye. Ha nagyon jól érzitek itt magatokat, keressetek majd az otthonotokhoz közel is egy ilyen titkos helyet, és készíthettek oda is kis képet termésekből, ágakból, mohából vagy kis fészket magatoknak, ahova jó leülni, leheveredni. Ha végeztetek, maradjatok egy kicsit ott, és élvezzétek a műveteket, a természetet. 30 perc van erre a munkára, aki már nagyon unja magát, az jöjjön ide vissza az erdei iskola mellé a csertölgyhöz, és azzal játszunk, beszélgetünk, de nagyon komolyan kérek mindenkit, hogy ne menjetek oda a másikhöz, ne fosszatok meg mást az élménytől.*

Amikor vége, körbejárunk, összegyűjtünk mindenkit, és közösen megbeszéljük, hogy szeretnék-e megmutatni a csapat többi tagjának a mi titkos helyünket. Ha úgy döntünk, hogy igen, akkor végigjárjuk az helyeket. A házigazda minden helyen elmondhatja, hogy hogyan készült el a mű, mit tartott fontosnak, mik történtek vele. Ha inkább nem szeretnék a többiek elé tárni a munkájukat, akkor a kis csapat körben leül, és mindenki elmondja sorban az élményeit, hogy hogyan érezte magát, mit csinált, mi tetszett meg neki. (Egyéni fejlesztés, erdei ökoszisztéma iránt érzékenyítés, a „mostban élés”- élményterápiás gyakorlat, összpontosítás, természetre való nyitottság, látás, időérzék, önálló időgazdálkodás fejlesztése a cél.)

Ebéd utáni mese és pihenés, szabad bogarászás, játék

Sárból az élet - Agyagozás az alkotóműhelyben Az agyag formálásakor az akaratunkat tesszük próbára, az agyaggal való munkában azoknak vannak nehézségei, akiknek az akaratukkal, önnevelésükkel, ösztöneik kezelésével van valami elakadásuk. (az agyag legerősebben az ösztön-szférához tartozik- Antalfai 2015)

Délután közös fa/(makk) ültetés. (Ökoterápiás módszer - a természet segítése számunkra is töltekezést, gazdagodást rejt.)

Szabad játék

Csütörtök: Életadó víz, lobogó tűz

Patak túra, vízzel való gyakorlatok. Az erdei iskolától elég távol esik a legközelebbi patak, ahol a vizes feladatokat/játékokat lehet levezetni. Így nekünk legalább 12 km-t kell túráznunk. Hidegélélemmel felszerelve, megfelelő ruházatban indulunk reggel 9.00-kor. Felhúzzuk az erdőkerülők hétmérföldes csizmáját, és útnak indulunk vizet találni, a Jegenyevölgyben szaladó Paprikás-patak partjára. A szokásos reggeli gyakorlatokat, játékokat útközben a megállóknál végezzük, a gercsei templom előtti fák árnyékában. (Ez egy kis Árpád-kori templom.) Ha megérkeztünk a patakhoz, ebéd és pihenő, közben mese a vízről: az élet alapja, táplálja az összes élőlényt, hatalmas ereje van- kőzeteket, talajt, barlangokat, cseppköveket munkál, megfagyva, majd felolvadva repeszt a sziklákat, nagy kincsünk az ivóvíz- Magyarország gazdagsága.

Majd **vizes feladatok:** Jó időben cipőket levéve bele is mehetünk, először kézzel ismerkedünk a patakkaal, megsimítjuk a tetejét, belemerítjük a kezünket, majd rovargyűjtőbe gyűjtjük az állatokat, amiket találunk, megbeszéljük, és visszaengedjük őket. Játsszunk vizes versenyt: a kiscsoportok vannak egy csapatban, és egy kanállal kell csatárláncban vizet merni a patakbaól, majd eljuttatni egy gyűjtődobozhoz. (Az nyer, akinek a legtöbb vize van. De nem is kell feltétlenül kihirdetni a győztest, hiszen mindenki nyer, mivel nagyon szórakoztató a játék, és ez a feladat inkább az összedolgozás élményéért van.)

Indulás vissza a Hármashatár-hegyre.

Tűz, tűz, éltető és emésztő tűz (délutáni-esti tábortűz)

Délután pattogó tűz köré gyűlünk, és megpihenünk. Eközben felváltva bemennek a kis csapatok az erdei iskola alkotóműhelyébe fa medálokra pirográffal (vékony forrasztópáka) rajzolni. (A feladat célja a művészetterápia, a kreativitás-, a finommotorikai készségek, a tűz erejének okos használatára való készség fejlesztése). (Közösen) elkészítjük a bográcsos ételünket, és (az idő függvényében) kürtös kalácsot/ almát sütünk a parázson. Éneklünk, és hallgatjuk a tűz hangjait, nézzük a lángokat, az izzó parazsat, beszélgetünk az átélt élményekről, az elemekről, amikről szó volt egész héten. Kinek melyik áll közel a szívéhez? Már mindegyikkel megismerkedtünk mélyebben is, végigsoroljuk a levegő, föld, víz és tűz (és élő természet) kapcsán megtapasztalt élményeinket.

Péntek: Túl, túl messze, túl, hét határon, akadályon túl

Tündérerdő sűrű rengetegében **akadálypálya, szabaduló erdő** (kiscsoportos feladat). Aki kiért a napfényre, az a szelídgesztenyék tisztásán közös ünneplésen vehet részt. *Az erdei tündérek, manók és csoda lények tisztelettel fogadnak maguk között, és közös erdei ünnepséget rendeznek a számunkra.* Lesétálunk a Tündérerdőhöz, ott Lázár Ervin *Az élet titka* című meséjének nyomán (az első három bekezdés elolvasása után) minden csapat kap egy titkos térképet, amin jelölve vannak az akadályok, és elcsúsztatva minden térképen máshol kell kezdeni a feladatokat, így forgó színpad-szerűen haladnak végig. (A mese segíti a gyerekeket ráhangolódni az élet egy-egy nagy kérdésére és értelmezni az életet, a valóságot. A választott mese az életünk értelméhez vezető úton segít eligazodni, útravalóul szeretném adni ezt nekik.)

1. **Kötélpálya, akadálypálya** - Kötélhágcsón kapaszkodás, kötélhídon átjutás, a hordós akadályon egymás után mindenki átjut. Segíteni szabad a társaknak, hogy közös munka és közös öröm lehessen a feladat megoldása. (Az akadálypálya egy élményterápiás módszer, mely során az elvégzett kihívások, feladatok élménye kapcsán könnyebb a való életben is egy adott helyzetet, szituációt sikeresen megoldani.) A végén elolvassuk/elmondjuk a mese következő részét, egészen az „*Egyszerű ez, nem?*” mondatig. Majd minden egyes csapattag kap egy szót és egy számot, amelyből egy mondat kerekedik ki, ami a következő állomás felé vezető úthoz segíti a csapatot.

2. A következő állomáson gyűjtögetni kell az erdőben **szétszóródott szerszámokat** (kalapács, metsző olló, kis ásó, tolómérce, fa magasságmérő, rönkfordító, vagy bármi, ami éppen van és nem éles). Ha megtalálták, kapnak értük egy-egy laminált lapot, amin szintén az a szerszám van, és elolvasásra, elmondásra kerül a mese következő része.
3. **Madárhangok:** Mindenki kap egy madárról készült képet és megkapja a hozzá tartozó hangot. Ezt begyakoroljuk, ezután mondom a nevét a madárnak, az rákezd, majd, mint az erdőben járva halljuk, egyszerre nem csak egy madár dalol, ugyanis mindenki, akinek a madarát mondom, elkezd énekelni. A mese folytatódik: *”S ott csak akkor nyitja ki a kaput...”*
4. **Jelek a fákon:** Követni kell a jeleket, hogy a résztvevők megtalálják a kincset, ami egy pici faládában rejlő kulcs, tündérerdő kapujának jelképes kulcsa. A mese végét is elolvassuk/elmondjuk, és ünnepélyesen bebocsátjuk a csapatot a tündérerdő szívében rejlő szelídgesztenyék tisztására. (A mese vége nagyon fontos, ezért meghitt és nyugodt, ünnepi hangulatban mondjuk el, beavatási szertartáshoz hasonlóan.)

Ünnepi ebéd (a Tündérerdőben)

Záró gondolatok - mit visznek magukkal, értékelés kérése, adása

Végigmondjuk, hogy mik történtek velünk egész héten, és mindenki megköszönhet, amit csak szeretne, akinek csak szeretné. Elmondjuk a legkedvesebb élményeinket, amik érték minket, és azt is, ami mélypont, vagy rossz volt.

Visszakapaszkodás az erdei iskolához.

Szabad játék, búcsúzkodás a szülők érkezéséig.

Az utánkövetés első alkalmára az öt napos erdei iskolai foglalkozást követő évszakban kerül sor, és onnantól kezdve minden évszakban egy-egy teljes napot tölt ki.

3.5. Őszi utánkövetés

Kincses, bő szeptember, avagy szorgos szüret, tele kamra

Fecskehajtó Kisasszony havától mindszent haván, azaz a magvető haván át Szent András, vagyis az enyészet havába tart a természet. Elsőként a népi szokásokon túl a természet változásait nyomon követő egy napos programot szerveznék.

Az ősz a befelé fordulás kezdete, az élet vissza húzódik saját esszenciájába, a termések, a magok, és a gyökerek időszeke, a belső életerő és belső fény felé fordulás ideje. Fontos, hogy az elmúlást a maga természetességében és a körforgás egységében lássák a résztvevők. (Antalfai 2016)

Talajlétra készítése és a **tápanyag körforgásának** elmesélése segít ebben a felismerésben.

Rövid séta során gyűjtenék **gyógyfüveket, terméseket** (ez segíti a gyerekek számára tudatosítani a természet adta gyógyítást, ajándékokat). Szelídesztenyét-gyűjtünk a Tündérerdőben.

Szelídesztenye közös sütése, megevése. – A közös munka és étkezés közösségformáló, megtartó ereje fontos volt a múltban is, de talán még fontosabb a jelenben.

Az alkotóműhelyben pedig **termésfigurák készítése.**

Ősszel az erdő: meditatív gyakorlat, mely során a gyerekek elképzelik, hogy életerős, lombos fák, akik szépen lassan kivonják leveleikből a nedveket, vissza áramoltatják a törzsbe, majd a gyökereikbe az életerőt, terméseiktől elválnak, hogy azok kezdjék meg saját életüket. Végül leveleiktől is megválnak, hogy majd azok tápláló földdé válva újra segíthessék a fát. (A komplex művészetterápiás módszer meditációs feladataira építő gyakorlat, drámapedagógiai elemek bevonásával a könnyebb ráhangolódás érdekében.)

3.6. Téli utánkövetés

Erdei karácsony/Farsang az erdőn - Madárkalács és mézeskalács/farsangi fánk

Álom havától, azaz karácsony havától a fergeteg haván át a jégbontó vagy böjt elő havába jutunk.

A természet arra tanít minket ilyenkor, hogy a materiális világ horizontális dimenziója helyett a vertikális felé forduljunk. A földi, kézzelfogható javakról télen a belső javak felé fordul a figyelem, behúzódik az élet. A fény –mint az új élet hordozója- megszületik karácsonykor újra és újra, a nappalok már egy „jóakarattyival” hosszabbodnak (Wass Albert Funtineli boszorkány II.). Január már az erögyűjtés hava, a józanság, gyakorlatiasság, távolságtartás ideje, Ágnessel, Vincével, ki már a győzelmet hirdeti, elmúlik az ereje a télnek, a szőlő pedig jóra forduló Szent Pállal elkezd éledni. A várakozás, a belső élet elkezd újra kifakadni, február már igen kétarcú, a fagy és a lágyulás váltakozik. (Antalfai 2016)

Rövid séta: kérgek és rügyek vizsgálata, látóhatár kitágulása a máskor a lombok miatt nem látszó vonulatok megmutatása.

Karácsonyi időszakban **mézeskalács szív**, farsangi időszakban **fánk készítése**. Hagyományokról, családi hagyományokról való beszélgetés.

Az alkotóműhelyben pedig a madarak karácsonyának/madarak farsangjának előkészítése, madárkalács készítése és ünnepélyes fenyőfa díszítés.

Hordozók: Mi mindannyian, kik jártunk valaha a rögök felszínén, hordozói vagyunk elődeink életének, zsigereinkben visszük őket, és utódaink rejtélyes ígérését is bensőnkben hordozzuk. Kéretlenül és megannyiszor tudatlanul, de éltetjük a szövedéket, mely a sűrű csomók rendezett, ám ezer színű köntösét kiadja. Mily szörnyű Nagyúr, kinek ilyen végeláthatatlan köntöse készül. S mily apró az az egy kis csomó, mely önnön életünk. De az összekapaszkodó szálak sűrűjéből hatalmas élő mű készül. Fogd hát szorosra melletted, mögötted és majdan utánad lévő csomók szálait.

(Hogy a köntös gazdája kedvére gyönyörködhessen benne.)

3.7. Tavasz utánkövetés

Rügyfakadás, levélbomlás, ezerszínű tavasz ünnepe

Kikelet havától Szent György vagy a szelek haván át a pünkösöd, azaz az ígélet havába jutunk. Az éledés, a virágba borulás, az újjászületés ünnepe ez, május már „az ég és föld násza”, a szíromhullásnak és a termések ígéletének ideje.

Séta a tavaszi erdőben, aktuális aspektus vizsgálata, rügykóstolás.

Az éledő természettel való belső munka: Képzeljék el a résztvevők, hogy ők is magok, alszik bennük az élet, szépen lassan át kell törniük a földet, és a magasba törniük, a víz, a napsütés, a tápláló föld segíti ezt a munkát. Guggolásból szépen lassan álljanak fel, és bontsanak rügyeket, fakasszanak virágot. Utána megbeszéljük, milyen érzés volt a feladat. (A komplex művészetterápiás módszer meditációs feladataira építő gyakorlat, a drámapedagógiai elemek segítségével a könnyebb ráhangolódás érdekében.)

Ünnepi fonott kalács készítése, népi hagyományos **húsvéti játékok**.

Az alkotóműhelyben kőfestés vagy pirográffal famedál díszítés.

3.8.Mérések

A foglalkozások hatékonyságának vizsgálata érdekében az öt napos program minden napján, valamint mindegyik utánkövetéses nap megkezdése előtt és után azonos méréseket vennénk fel. A program kezdetén pedig néhány kérdéssel a résztvevők társadalmi helyzetét és tanulmányi eredményeit tárnánk fel.

1. Vérnyomás-mérés
2. Nyálminta kortizol hormon szint méréséhez. Ennél a mérésnél kimondottan fontos az, hogy minden nap ugyan abban az időben történjen a mérés az erdőfürdő kísérleteinek tapasztalatai alapján. (Csing, 2018)
3. Agyi aktivitás mérés (szimpatikus-paraszimpatikus idegrendszer aktivitása)

Mindegyik mérés a szabadban is elvégezhető, és egyszerű, összesen pár percet vesz igénybe. Két ápolónő/orvos egy óra szabad játék alatt végezni tud a mérésekkel, amennyiben három kiscsoport, azaz összesen tizenöt-huszonnégy fő vesz részt a programban.

4. Kitekintés és javaslatok

A leírt programot a tapasztalatok alapján szeretném tovább fejleszteni a jövőben. **Minden korosztály** számára külön-külön megírni, és más erdei iskolák gyakorlati tapasztalataival összevetni. Nem csak „átlagos” gyerekek számára kellene kifejleszteni a módszert, de különleges és más képességű fiataloknak, **sajátos nevelési igényű (SNI) gyerekek** számára is kidolgozásra vár a természetterápiás program.

A bevezetőben említett **szociális** vagy **földrajzi akadályok leküzdése** is fontos cél, hogy aki ilyen okokból nem tud hozzáférni a programhoz, az is részesülhessen az előnyeiből. A családsegítő, intézeti, Máltai Szeretetszolgálat által szervezett és egyéb táborok, nyári programok szervezőinek bevonásával, képzésével új eszközöket tudnánk adni a szociális munkások, intézeti dolgozók, pedagógusok kezébe, mely nem csak hatékony, de megfizethető és könnyen elérhető is. A módszert integrálni lehetne az oktatási rendbe is.

Nem csak gyerekeknek gyógyító erejű az erdő világa, de **felnőttek számára** is az-. Ezt alapul véve kellene indítani hasonló természetterápiás programot a felnőtt és a tapasztaltabb korosztály számára is.

Nem csak táborként, hanem az év bármely szakaszában, az **évkör aktualitásaihoz** szabva kell megtervezni a programot. Adott időszakban a természet sajátosságait, változásait az ember is leköveti, ezért, ha az erdei iskolai foglalkozás során különös érzékenységgel hívjuk be a természet változásait, összhangba tudjuk hozni a belső világunk történéseivel.

5. Összefoglalás

Minden életszakaszban, óvodás vagy még kisebb kortól, kamasz vagy ifjú korig, de még azon is túl, a természet terápia elősegíti a kiegyensúlyozottabb életet, segítséget nyújt az egyes életszakaszokban jelen lévő külső és belső konfliktusok kezelésében, megélésében.

A legsúlyosabb csapást átéltek terápiáit is a szakemberek az évkörhöz, a természet változásaihoz igazítva folytatják. Az erdei iskola, ahol a természetet tapasztalati úton ismerik meg a diákok/ az óvodások kitűnő helyszín az erdő nyugtató és gyógyító légkörének megélésére.

Fontosnak tartom, hogy nevelő munkánk során a lehetséges társ terápiákkal is –laikus nevelői szinten,- de tisztában legyünk, hogy tudatosan alkalmazhassuk, segítségül hívhassuk a kellő pillanatban. A megnövekedett számú sajátos nevelési igényű tanuló segítségével az erdei iskolák megfizethető és rendkívül hatékony segítséget tudnának nyújtani. Az erdei iskolák szerepét a közoktatásban sűrgetően fontosnak tartom előtérbe helyezni!

6. Köszönetnyilvánítás

Köszönöm családomnak, elsősorban férjemnek és anyukámnak a biztosított időt, amit erre fordíthattam. Köszönöm munkatársamnak Szabó Miklósnak a támogató és inspiráló légkört és a lehetőséget, hogy mellette dolgozhatok és tapasztalatba ültethetem a leírtakat. Legfőképpen köszönöm Bokodi Ágnes barátomnak, hogy lektorálta és meglátásaival segítette a dolgozat színvonalát.

6. Irodalomjegyzék

Antalfai, M. (2007). A mese gyógyító ereje. (Z. Maczkay Zsaklin, Kérdező:)

Antalfai, M. (2016). *Alkotás és kibontakozás A Katarzisz Komplex Művészetterápia elmélete és gyakorlata*. Budapest: Nemzeti Kulturális Alap.

Barna, T. (2003). A növények fitocid hatása különös tekintettel a cédrusra. *Erdész Szellemi Műhely*.

Bartók, E. (2008). *Fejlesztő- és gyógypedagógusok honlapja*. Forrás: Fejlesztő- és gyógypedagógusok honlapja: <http://fejlesztok.hu/segedletek/pedagogiai-segedletek/121-allatok-terapias-hatasai.html>

Berger, R. (2017). Nature Therapy.

Boldizsár, I. (2011). *Meseterápia*. Budapest: Magvető.

Boldizsár, I. (2013). *Mesekalaúz úton lévőknek*. Budapest: Magvető.

Csing, L. (2018). In L. Csing, *Erdőfürdő* (old.: 8, 12-14, 28-31, 187-232).

Dános Krajczár, O. (2015). Környezeti és Természeti nevelés hatékonyságának vizsgálata a Mogyoróhegyi Erdei Művelődés Házának példáján. *Környezeti és Természeti nevelés hatékonyságának vizsgálata a Mogyoróhegyi Erdei Művelődés Házának példáján*. Sopron.

Egyesület, M. K. (2010). *Magyar Környezeti Nevelési Egyesület hivatalos honlapja*. Forrás: Magyar Környezeti Nevelési Egyesület hivatalos honlapja.

Holland, W. P. (2018). A systematic review of the psychological, social, and educational outcomes associated with participation in wildland recreational activities. *Journal of Outdoor Recreation, Education, and Leadership*, 197-225.

Ittész, Z. (2013). *Magyar Zeneterápiás Egyesület*. Forrás: Magyar Zeneterápiás Egyesület.

Kádár, A., & Kerekes, V. (2017). *Mesepszichológia a gyakorlatban*. Kulcslyuk kiadó.

Kovátsné Németh, M. (2010). Az erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig. In M. Kovátsné Németh, *Az erdőpedagógiától a környezetpedagógiáig* (old.: 46-50).

Li Q, M. K. (2007). Forest bathing enhances human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins. *Int J Immunopathol Pharmacol*.

Louv, R. (2005). In R. Louv, *Az utolsó gyermek az erdőben* (old.: 23-25).

Németh, L. (2003). *Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület*. Forrás: Magyar Művészet- és Szocioterápiás Közösségépítő Egyesület: <http://www.mmszke.hu/muveszetterapia/egyeb-muveszetterapias-csoportok>

Orvos-Tóth, N. (2016). „A múltban bolyongunk vagy a jövőn rágódunk”- Így segít az élményterápia visszatérni a jelenbe. (K. Judit, Kérdező:)

Park BJ, T. Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med*.

Payne, K. J. (2014). *Egyszerűbb gyermekkor*.

Pszichológia, M. (2009). *Mindennapi Pszichológia*. Forrás: Mindennapi Pszichológia: <http://mipszi.hu/hir/090227-erdofurdo>

Szabó, M. (2014). Erdő Ajándéka Erdészeti Erdei Iskola. *Hármashatár-hegyi Erdő Ajándéka Erdészeti Erdei Iskola*. Budapest: Pilisi Parkerdő Zrt.

WHO. (2016). *WHO hivatalos honlap*. Forrás: World Health Organization: http://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/2016/EN_WHS2016_AnnexB.pdf?ua=1

Robbins, J. Azok a csodálatos madarak

Lázár, E. Öregapó madarai, Az élet titka

Wass, A Tavak és fák könyve, Mese az erdőről

