

Областное государственное бюджетное учреждение социального
обслуживания

«Пуляевский психоневрологический интернат»

Согласовано:

Зам.директора

По социальным вопросам

Дементьева С. И. Дементьева

«01» 07 2018г

Утверждаю:

Директор ОГБУСО

«Пуляевский ПНИ»

Пирогов Н. А. Пирогов

«01» 07 2018г

Программа для граждан пожилого возраста и инвалидов

«Экотерапия» ИННОВАЦИОННЫЙ МЕТОД РАБОТЫ «Окно в природу»



*«Иногда дерево может рассказать вам больше, чем можно
прочитать в книге».*

Пояснительная записка



Говорить сегодня о биологическом и душевном здоровье человека можно только в рамках экологических понятий. Экотерапия (природотерапия, «зелёная терапия», терапия Земли) – это уникальное средство укрепления и восстановления здоровья при помощи факторов и объектов природы. Экотерапия обладает прекрасным восстановительным эффектом, улучшает настроение, снижает раздражительность, помогает в преодолении, стрессовых и депрессивных состояний.

Экотерапия появилась не так давно, в 60-х годах XX века, но имеет мощные древние корни. Это направление немедицинской психотерапии объединяет природные методы исцеления многих национальных культур. Наши предки не были так отделены от природы, как мы. Многие коренные народы и сегодня прибегают к ее помощи, чтобы поддерживать и исцелить, физически, умственно и духовно. Экотерапия объединяет их опыт с современными практиками психологической поддержки.

Тысячелетиями мы существовали в очень тесных отношениях с природой, были органически связаны с ритмами нашей естественной среды, с едой и водой, с изменениями времен года. Эволюция человека так тесно переплетена с окружающей средой, что потребность в отношениях с природой должна существовать в наших генах.

Человек нуждается не только в земле, лесе и полезных ископаемых. Исследования показывают, что человеческая индивидуальность, эмоциональное и духовное благополучие и самореализация личности зависят от наших отношений с природой.

Многие авторы считают, что ряд конфликтов может возникнуть из-за отделенности современного общества от природного мира и нашей внутренней потребности в нем.

Несмотря на технологические достижения современного общества, мы по-прежнему тесно связаны с природой и нуждаемся в поиске способов ее возвращения обратно в нашу жизнь для восстановления психологического равновесия.

Даже обычные занятия на открытом воздухе, такие как садоводство, прогулки с животными или поездки за город, могут благотворно влиять на Ваше душевное состояние. В разных направлениях терапии природой этот эффект усиливается многократно при помощи специальных упражнений и из приятного способа провести время превращается в мощное восстановительное средство.

Цель программы:

Помочь проживающим...

- пережить депрессию;
- уменьшить стресс;
- преодолеть постоянную усталость и научиться отдыхать;
- восстановить душевное равновесие;
- найти свое место в жизни и вернуть ее краски,

Задачи:

- узнать больше о своих сильных сторонах через обращение к природной окружающей среде и стимуляцию природной энергетики.
- углубить понимание своих способов взаимоотношения с собой, другими и своей жизнью, размышляя о любых символических или метафорических отношениях между природной активностью и своей жизнью.
- освоить новое понимание и навыки, обмениваясь мыслями в спокойной, безопасной и уважительной среде.
- соединить новый опыт и ресурсы так, чтобы они стали доступны в вашей повседневной жизни

Ожидаемый результат.

Что получают участники программ:

- уменьшение беспокойства
- снижение одиночества
- подъем настроения
- повышение уровня жизнеспособности
- помощь в борьбе с раздражением
- развитие доверия, как к самим себе, так и к другим
 - уверенность и уважение к себе, другим людям и природе
 - независимость и творческие способности
 - улучшение навыков общения
 - психологическое и духовное здоровье.

