



Екотерапія: цілюща сила природи

**Автор: Алла Краснова,
завідуюча відділом
обслуговування учнів 5-9 класів
Чернівецької обласної
бібліотеки для дітей.**



Напевно, кожен з нас після спілкування з природою відчуває підйом душевних і фізичних сил і гармонію з навколишнім світом.

Все живе на Землі є однією великою родиною і як всім нам необхідні любов, дружба і взаємодопомога.

Але найголовніше — це здоров'я дітей. Спілкування з тваринами благотворно впливає на дітлахів, вони знаходять радість і сенс життя, позбуваються агресії, стають добрішими, і цей загальний сприятливий настрій позначається на самопочутті та здоров'ї.





Ще в минулому вчені-лікарі звернули увагу, що спілкування з природою сприяє позбавленню від таких психічних недуг, як депресія, стрес і тривожні стани. А діти з вродженими захворюваннями і з особливими фізичними потребами набагато швидше пристосовуються до життя в суспільстві за допомогою спеціальних лікувальних процедур і програм, пов'язаних зі спілкуванням з тваринами на природі.

Анімалотерапія, ландшафт-терапія, гарден-терапія, арт-терапія та інші використовуються досить давно в різних країнах.

Всі ці напрямки об'єднали одним терміном «екотерапія».

Екотерапія — принципово нова концепція медицини. Вона віддає перевагу не медикаментозним і іншим традиційним методам, а комплексному використанню натуральних, природних факторів і культурного середовища, творчості для створення терапевтичного клімату, що благотворно впливає на пацієнта.





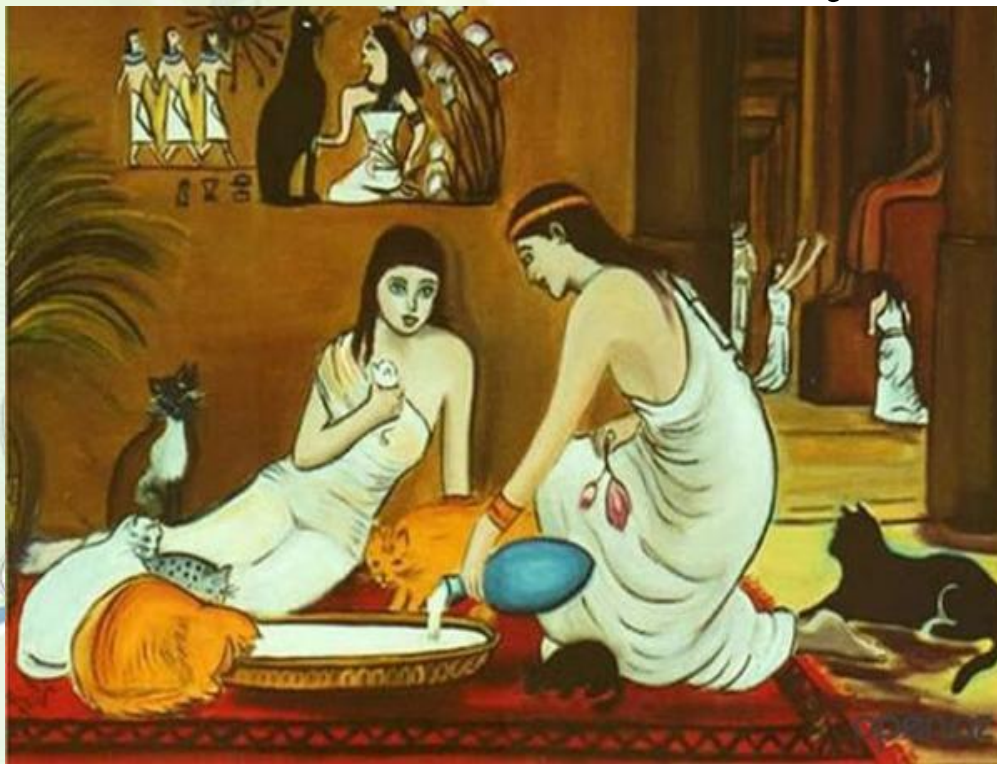
**Анімалотерапія - вид терапії, що
використовує тварин і їх образи для
надання психотерапевтичної допомоги.
Це цивілізований науковий метод лікування
і профілактики серйозних захворювань.**



**Ще стародавні цілителі рекомендували при неврозах
холодний душ, ходьбу босоніж і їзду на коні.**

**У 5 столітті до н.е. Гіппократ помітив вплив
навколишньої природи на людину і говорив
про користь лікувальної верхової їзди.**

**Стародавні греки приблизно 3000 років тому виявили
здібності собак допомагати людям справлятися з різними
недугами.**



**У Стародавній Індії
«прописували» як ліки
прослуховування
пташиного співу.
У 1792 році в лікарні
для душевнохворих в
Йорку (Англія) тварини
використовувалися як
частина терапевтичного
процесу.**

**Як самостійний метод анімалотерапія починає
набувати популярності з другої половини ХХ
століття. Піонером цього методу є Борис Левінсон,
американський дитячий психіатр, який почав
використовувати свою собаку
в терапевтичних сесіях в 1962 році**





Так, тварини лікують – це усім відомий факт. Дельфіни, коні, коти, кури, собаки, зрештою, всі свійські тварини. Вони відчують потреби людини, особливо – дитини. Згадайте, як кіт вмощується на хворе місце, як собаки стають поводитирями своїх сліпих господарів. У коней, як і в людини, є така річ, як милосердя, вони відчують хвору дитину і хочуть їй допомогти. Отже, в лікуванні важливим є контакт з твариною, незалежно від того, кінь це чи собака.

Функції анімалотерапії:
психофізіологічна;
психотерапевтична;
реабілітаційна;
функція соціалізації;
функція спілкування;
функція задоволення
потреби в компетентності.





Види анімалотерапії:

1. Спрямовану анімалотерапію використовують медики. Вона носить цілеспрямований характер, для чого використовуються тварини або їх символи.

Для цього розроблені та застосовуються методи, які входять в спеціальні терапевтичні програми.

Для даного виду фаунотерапії тварин спеціально навчають.

При цьому анімалотерапію класифікують залежно від виду використовуваних тварин:

- іпотерапія - вид анімалотерапії, що використовує як основний засіб спілкування з кіньми і верхову їзду; це ефективна лікувальна фізкультура.

Використовують при порушеннях опорно-рухового апарату, атеросклерозі, черепно-мозкових травмах, поліомієліті, шлунково-кишкових захворюваннях, простатиті, сколіозі, розумовій відсталості. Спілкування з конем дає стійкий позитивний емоційний фон, який

- сам по собі є цілющим;





- дельфінотерапія — спілкування людини з дельфінами. Таке лікування особливо корисно для дітей, що страждають олігофренією, ДЦП, аутизмом або синдромом Дауна. Спілкування з дельфінами приводить в норму психоемоційний стан хворих людей, знімається психологічна напруга. Дельфінотерапія є чудовим засобом психологічної реабілітації для людини, якій довелося пережити серйозні психологічні потрясіння;



- **каністерапія — лікування собаками. Завдяки такій терапії справляються з гіподинамією. Собака здатна позбавити від дефіциту спілкування, підвищити самооцінку.**
- **Каністерапія — чудова профілактика для серцевосудинних захворювань та інфаркту міокарда. Її призначають при істерії, психастенії, неврастенії і неврозах. Собака задовольняє дефіцит людини у спілкуванні, підвищує самооцінку господаря, покращує його товариськість, вирішує конфлікти в родині;**



- фелінотерапія — терапевтичний вплив кішок.

Дана терапія сприяє зниженню артеріального тиску, нормалізації роботи серця, позбавленню від головних і суглобових болів. Кішки здатні прискорити процес відновлення після травм.

Вони прекрасно лікують внутрішні запальні процеси. Кішки безпомилково вгадують хворі місця своїх власників. Муркотіння кішки - це певні звукові коливання, що стимулюють процес зцілення.



- апітерапія - лікування бджолою отрутою. Бджола є безсумнівним лідером в лікувальній фауні. За 50 мільйонів років існування бджіл, як біологічного виду, ці комахи пристосовувалися до життя в самих різних кліматичних умовах, що призвело до створення унікального бджолої отрути. Чудо бджолої отрути в тому, що це найпотужніший каталізатор фізіологічних процесів. Одна крапля містить білкові речовини, 18 з 20 обов'язкових амінокислот, неорганічні кислоти, майже всю таблицю Менделєєва і безліч вітамінів;

- фауноterapia, яку проводять за допомогою птахів, земноводних і риб, надає біоенергетичний вплив на дорослих і дітей. Весела вдача і активна поведінка невгамовних птахів допомагає флегматичним і меланхолійним людям стати товаришким. Рибки, навпаки, заспокійливо діють на гіперактивних людей. Морські акваріуми наділяють людину надзвичайною життєвою енергією. Черепахи, змії та інші земноводні заспокоюють засмучену і розхитану нервову систему, зміцнюючи її.



2. Неспрямована – взаємодія з тваринами в домашніх умовах без усвідомлення їх терапевтичного значення.



У анімалотерапії широко застосовуються різні символи тварин: образи, малюнки, казкові герої, іграшки.

Використовуються також і звуки тварин.

Люди, у яких є домашні улюбленці, живуть довше і хворіють менше.

При цьому їх нервова система знаходиться в кращому стані, ніж у тих людей, у кого немає вихованців.

Мати спокійних, щасливих дітей - це, чесно кажучи, величезна радість для будь-якого з батьків! Проте через надмірну зайнятість дорослих, брак часу для спілкування зі своїми чадами, виникає проблема з дефіцитом уваги, що призводить до розладів, депресій та занепокоєння, які серйозно виснажують дітей і можуть мати серйозний вплив на освіту та дитинство дітей, що постраждали, і ставить їх у серйозну шкоду як у навчанні, так і в соціальному середовищі. Ситуація з пандемією COVID-19 та карантинні обмеження, наслідки ізоляції та відсутності спілкування з однолітками ще більше погіршили психічний стан дітей.



Першочерговим завданням у роботі бібліотекарів Чернівецької обласної бібліотеки для дітей допомогти нашим користувачам та їхнім батькам знайти порятунок через спілкування з книгою та домашніми тваринами, щоб дати дітям внутрішній комфорт, показати їм свою любов і повернути віру в себе. Адже книги – вітаміни росту, а тварини – це ознака: відсутності деяких хвороб, зміна характеру, продовження життя. Головне не боятись піклуватися про тварину, а вона завжди відплатить сторицею! Аудіопроєкт «Reised by books – вихований книжками» спрямований на те, щоб донести інформацію з сторінок книг про цілющу силу спілкування з братами нашими меншими та про важливість бережного ставлення до природи.



Бібліокафе «Книжкова дегустація»

пропонує книжкові цікавинки про світ природи, рослинний та тваринний світ, екологічні проблеми.

Так, до Всесвітнього дня китів і дельфінів, який відзначається 23 липня Чернівецька обласна бібліотека для дітей запропонувала читайликам помандрувати та «продегустувати» сторінками книг, де головними героями є дельфіни та кити.

Вони дізнались, що цей день покликаний звернути увагу громадськості на проблеми вимирання морських мешканців

Кажуть, краще один раз побачити, ніж сто раз почути.

Ця народна мудрість знаходить своє підкріплення практично у всіх сферах людського буття і ми самі часто переконуємось в тому, що побачене справляє на нас більше враження і надовго залишається в пам'яті, ніж те про що ми лише почули.



Книга познайомить юного читача з цими чудовими тваринами. 24 липня пропонуємо вам переглянути

Онлайн читання новинки в Чернівецькій обласній бібліотеці **для дітей**





«Добро – це вічна найвища мета нашого життя» – під таким гаслом пройшла зустріч читачів Чернівецької обласної бібліотеки для дітей .) з волонтером проекту з розвитку каністерапії, Анастасією Каністрою. В рамках цього заходу діти із задоволенням прийняли участь у ігровому тренінгу «Банк емоцій», дізнались, що таке каністерапія і познайомились з французьким бульдогом.

Пані Анастасія запевнила, що собаки – хороші мотиватори і головна роль пса в цьому процесі – привернути увагу пацієнта, викликати довіру і мотивувати до необхідної для лікування діяльності



У Міжнародний День прав людини в Чернівецькій обласній бібліотеці для дітей також обговорювали і права тварин. Проте, як поводитись із найменшими нашими друзями – собаками, розповідали читачам, волонтер проекту з каністерапії, вчитель англійської мови Великокучурівської ЗОШ, Короткова Тетяна та менеджер проекту з каністерапії, Антоніна Гошовська



Діти уявляли себе у ролі свого улюбленця та дізналися про те, як він почувається в різних ситуаціях: коли його гладять, граються з ним, про його поведки та інше.



**Світ прекрасний навколо тебе -
Сонце ясне і синє небо,
Птахи і звірі, гори і ріки -
Нехай він буде таким навіки!
Нехай людина добро приносить -
Бо світ навколо любові просить.**



22 квітня – Всесвітній День Землі, покликаний об'єднати людей планети в справі захисту навколишнього середовища, нагадати про те, що планета, яка дарувала нам життя, унікальна й має потребу в турботі й захисті.

14 квітня 2021 року у Чернівецькій обласній бібліотеці для дітей стартував конкурс відеопроєктів «Чиста Земля – наше майбутнє!», який проводився до Всесвітнього Дня Землі, в рамках Десятиліття дій ООН з відновлення екосистем (2021-2030 рр.). Організатори конкурсу – Чернівецька обласна бібліотека для дітей та Управління патрульної поліції в Чернівецькій області.



**Конкурс тривав з 14 квітня 2021 р. до 22 квітня 2021 р.
У ньому взяли участь 25 читачів-дітей з м. Чернівці та
Чернівецької області, які підготували цікаві
відеопроєкти на екологічну тематику.**



**Кожен учасник був нагороджений
дипломом за участь у конкурсі.**



**Переможці - здійснили екскурсію до Управління
патрульної поліції в Чернівецькій області**

Приємні враження переможців конкурсу



**Відеопроєктів
«Чиста Земля –
наше майбутнє!»**





#Всесвітній_день-книги
#Еко_історії
#Подарунок_від_автора





Презентація книги Богдана Красавцева «Екоісторії для моїх друзів»



**Природа - це безпосередня
середина проживання людини і не
тільки. Дуже важливо дбайливо
до неї ставитися, передати її
наступним поколінням. Таке
завдання, як охорона
навколишнього природного
середовища, на сьогоднішній
день, стоїть перед цілим
людством.**

**Тому, слова Махатма Ганді:
«Якщо ти хочеш змін в
майбутньому - стань цією
змінною в сьогодні» стали
девізом у роботі працівників
нашої книгозбірні.**



**Цінуймо
цілющу силу природи!
Почнімо з себе!
Дякую за увагу!**