

НАЦІОНАЛЬНИЙ БОТАНІЧНИЙ САД ІМЕНІ М. М. ГРИШКА
НАЦІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ НАУК УКРАЇНИ

Алла Гнатюк
Жанна Ярославська
Микола Гапоненко

DOI:<https://doi.org/10.59647/978-617-8633-94-3/1>

Терапевтична ботаніка

Рекомендації до проведення психологічно-реабілітаційних
занять в ботанічних садах



Київ
Видавництво Ліра-К
2025

DOI:<https://doi.org/10.59647/978-617-8633-94-3/1>

УДК 159.9:615.8:712.4:581.9:371.9

Розглянуто та рекомендовано до друку на засіданні вченої ради Національного ботанічного саду імені М.М.Гришка НАН України. Протокол № 8 від 03.07.2025 р.

Автори-укладачі:

Гнатюк А. М. – кандидат біологічних наук, старший дослідник, старший науковий співробітник відділу природної флори НБС імені М.М.Гришка НАН України.

Ярославська Ж. М. – кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник відділу тропічних та субтропічних рослин НБС імені М.М.Гришка НАН України.

Гапоненко М. Б. – кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник, заступник директора з наукової роботи НБС імені М.М.Гришка НАН України.

Рецензенти:

Заїменко Н. В. – доктор біологічних наук, проф., чл.- кор. НАН України, директор НБС імені М. М. Гришка НАН України

Мовчан В. О. – кандидат біологічних наук, доцент, директор Інституту біомедичних технологій Відкритого міжнародного університету розвитку людини «УКРАЇНА»

Гнатюк А. М., Ярославська Ж. М., Гапоненко М. Б. Терапевтична ботаніка. Рекомендації до проведення психологічно-реабілітаційних занять в ботанічних садах, Київ: Видавництво Ліра-К, 2025. 74 с.

ISBN 978-617-8633-94-3

Посібник «Терапевтична ботаніка» презентує концептуальні засади та практичні інструменти використання природного середовища ботанічних садів як ресурсу психоемоційної підтримки для різних категорій відвідувачів. Видання має міждисциплінарний характер і поєднує знання з ботаніки, екології, арттерапії та терапевтичного садівництва.

Особливий акцент зроблено на терапевтичній екскурсії – спеціально спроектованій формі взаємодії з природою, яка інтегрує екологічну освіту з елементами психологічної підтримки, фізичної активності та творчої взаємодії. У посібнику наведено приклади тем для таких екскурсій, майстер-класів та інтерактивних ігор, адаптованих для роботи з різними віковими та цільовими групами: дітьми, підлітками, студентами, внутрішньо переміщеними особами, людьми з інвалідністю чи ментальними порушеннями, військовослужбовцями та членами їхніх родин.

Рекомендації включають інструкції з оцінки впливу занять на емоційний стан учасників – зокрема щодо зменшення проявів тривожності та депресії – а також щодо стимулювання когнітивних функцій, покращення пам'яті, моторики та сенсорного сприйняття. Окремо розглядаються принципи створення інклюзивного, доступного та емоційно безпечного простору для всіх учасників.

Рекомендації розроблені у Національному ботанічному саду імені М. М. Гришка НАН України на основі практичного досвіду реалізації проєкту за програмою «Міні-грантів» з терапевтичного садівництва від ГО «Partnerships for Nature» за підтримки BGCI та Ботанічного саду Північної Кароліни (США) (facebook, #терапевтична_ботаніка).

Посібник орієнтований на фахівців, які працюють на перетині психології, реабілітації, екологічної освіти, соціальної підтримки та садово-паркового мистецтва: екскурсоводів, співробітників ботанічних садів і дендропарків, психологів, педагогів, коучів, а також спеціалістів із терапевтичного садівництва та арттерапії.

УДК 159.9:615.8:712.4:581.9:371.9

ISBN 978-617-8633-94-3

© Гнатюк А. М., Ярославська Ж. М., Гапоненко М. Б., 2025

© Видавництво Ліра-К, 2025

DOI:<https://doi.org/10.59647/978-617-8633-94-3/1>

UDC 159.9:615.8:712.4:581.9:371.9

Reviewed and approved for publication at the meeting of the Academic Council of the M. M. Gryshko National Botanical Garden of NAS of Ukraine. Protocol No. 8, July 3, 2025

Compiled by:

Gnatiuk Alla – Candidate of Biological Sciences (PhD), Senior Researcher, Senior Scientific Associate at the Department of Native Flora, M. M. Gryshko National Botanical Garden, NAS of Ukraine

Yaroslavskaya Zhanna – Candidate of Biological Sciences (PhD), Senior Scientific Associate at the Department of Tropical and Subtropical Plants, M. M. Gryshko National Botanical Garden, NAS of Ukraine

Gaponenko Mykola – Candidate of Biological Sciences (PhD), Senior Researcher, Deputy Director for Research, M. M. Gryshko National Botanical Garden, NAS of Ukraine

Reviewers:

Zaimenko Nataliia – Doctor of Biological Sciences, Professor, Corresponding Member of the National Academy of Sciences of Ukraine, Director of the M.M. Gryshko National Biological Sciences of the National Academy of Sciences of Ukraine

Movchan Valentyna – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Director of the Institute of Biomedical Technologies of the Open International University of Human Development “UKRAINE”

Gnatiuk A. M., Yaroslavskaya Zh. M., Gaponenko M. B. *Therapeutic Botany: Guidelines for Conducting Psychosocial Rehabilitation Activities in Botanical Gardens*. Kyiv: Publishing Lira-K, 2025. 74 pages.

ISBN 978-617-8633-94-3

The manual *Therapeutic Botany* presents the conceptual foundations and practical tools for utilizing the natural environment of botanical gardens as a resource for psycho-emotional support for diverse visitor groups. The publication is interdisciplinary, integrating knowledge from botany, ecology, art therapy, and therapeutic horticulture.

A special focus is placed on the therapeutic excursion – specially designed form of interaction with nature that combines environmental education with elements of psychological support, physical activity, and creative engagement. The manual provides examples of topics for such excursions, workshops, and interactive games adapted for various age and target groups: children, adolescents, students, internally displaced persons, individuals with disabilities or mental disorders, military personnel, and their families.

The recommendations include guidelines for assessing the impact of activities on participants' emotional states – particularly regarding the reduction of anxiety and depressive symptoms – as well as stimulation of cognitive functions, improved memory, motor skills, and sensory perception. Principles for creating an inclusive, accessible, and emotionally safe environment for all participants are also addressed.

The recommendations were developed at the M. M. Gryshko National Botanical Garden of NAS of Ukraine, based on practical experience gained through the implementation of a project supported by the "Mini-Grant" program for therapeutic horticulture, initiated by the NGO «Partnerships for Nature» with support from BGCI and the North Carolina Botanical Garden (USA) (facebook, #терапевтична_ботаніка).

The manual is intended for professionals working at the intersection of psychology, rehabilitation, environmental education, social support, and landscape art: tour guides, botanical garden and arboretum staff, psychologists, educators, coaches, and specialists in therapeutic horticulture and art therapy.

UDC 159.9:615.8:712.4:581.9:371.9

ISBN 978-617-8633-94-3

© A. M. Gnatiuk, Zh. M. Yaroslavskaya, M. B. Gaponenko, 2025

© Publishing Lira-K, 2025

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Розділ 1. Ботаніка як елемент терапії в ботанічних садах.....	6
Розділ 2. Поняття про терапевтичну екскурсію.....	11
Розділ 3. Терапевтичне садівництво у ботанічному саду.....	14
Розділ 4. Ботанічна арттерапія.....	16
Розділ 5. Моносади квітучих рослин як простори для терапії	17
Розділ 6. Хвойні у ботанічній терапії.....	21
Розділ 7. Оцінювання емоційного стану відвідувачів.....	23
Розділ 8. М А К – Рослини під збільшенням.....	26
Розділ 9. Короткий практичний курс «Терапевтична ботаніка».....	27
Список використаних джерел.....	51
Додатки.....	53
Рисунки.....	65

ВСТУП

Війна, що триває в Україні, докорінно змінила всі сфери життя та бізнесу. Багато установ вимушено переорієнтували або скоригували свою діяльність, аби забезпечити сталість функціонування та сприяти відновленню країни.

Ботанічні сади також не залишилися осторонь нових викликів, які принесла війна. Вони зазнали нестачі фінансування й кадрів, перебоїв у постачанні електроенергії та води, руйнівних обстрілів, зміни робочих графіків. Водночас набули нового досвіду в наданні рекреаційно-реабілітаційних послуг населенню.

Ботанічний сад – це унікальний простір, де гармонійно поєднуються рослини, тварини, відкриті ландшафти й оранжерейні комплекси. Саме така атмосфера природно сприяє психологічному розвантаженню та покращенню психоемоційного стану відвідувачів. Коли групи проходять звичайну оглядову екскурсію з кваліфікованим супроводом, зміни в їхньому настрої очевидні: з'являються усмішки, змінюється постава, світлішає вираз обличчя, очі «оживають», а м'язова напруга зникає. Людина наче відкривається зовнішньому світу.

Простір ботанічного саду можна адаптувати до різних форматів реабілітації, забезпечивши підтримку людям різного віку та з різними потребами: дітям і підліткам, людям із психічними або нервовими розладами, особам із фізичними обмеженнями, зумовленими віком чи травмами. Прогулянки садом підтримують фізичну й когнітивну активність, знижують рівень ізоляції та самотності.

Останні десятиліття стали свідками розробки численних психотерапевтичних методик, у яких мистецтво та природа виконують терапевтичну роль. Природотерапія змінює ставлення людини до довкілля й до самої себе, стимулює внутрішній ресурс та сприяє розв'язанню внутрішніх конфліктів.

Природа завжди була джерелом натхнення, відновлення й сили. Зелені насадження, квітучі галявини, свіже повітря – все це позитивно впливає на наше фізичне й психічне здоров'я. Дотик до землі, спостереження за ростом рослин, милування квітами, відчуття сонячного тепла – ці прості дії зменшують рівень стресу, тривоги та депресії. Природа заспокоює нервову систему, стимулює вироблення ендорфінів – гормонів щастя. Нейропсихологічні дослідження доводять: природні ландшафти активують систему *default mode network* – мережу мозку, яка відповідає за рефлексію, емоційну рівновагу та психічне відновлення.

Нехай ініціатива «Терапевтична ботаніка» розвивається і надалі, приносячи людям світло, спокій і надію.

Автори висловлюють щире подяку президенту правління ГО «Partnerships for Nature» Anthony Allison (США) та менеджерці програм терапевтичного садівництва Ботанічного саду Північної Кароліни (США), нині директорці з навчання та залучення у «Root in Nature» (Канада) Emilee Weaver за надану професійну підтримку, цінні консультації та змістовні ідеї, що були враховані під час підготовки цього видання.

Розділ 1. БОТАНІКА ЯК ЕЛЕМЕНТ ТЕРАПІЇ В БОТАНІЧНИХ САДАХ

Ботаніка – це наука, що досліджує світ рослин. Як і всі природничі дисципліни, вона спрямована на глибше розуміння того, як функціонує природа. Але чи впливає природа на людину – її психоемоційний і фізичний стан? Чи є рослини, як і люди, невіддільною частиною світу природи? Так! Ми споживаємо рослини як їжу, дихаємо завдяки їм, носимо одяг із рослинних матеріалів, милуємося їхньою красою. Вони лікують і підтримують нас – а ми, у свою чергу, допомагаємо їм виживати у змінних умовах.

Терапевтична ботаніка як шлях до відновлення.

У рамках курсу «Терапевтична ботаніка» в Національному ботанічному саду імені М. М. Гришка впроваджуються методи психологічної та фізичної реабілітації, які об'єднують такі практики, як натурпсихотерапія, терапевтичне садівництво (садо- або гарденотерапія), ландшафтотерапія, арттерапія, ароматерапія, дендротерапія та петтерапія.

Ключові аспекти, що забезпечують ефективність цього курсу:

1. **Зменшення стресу** – контакт із природою, робота з ґрунтом, рослинами та їх частинами сприяють зниженню рівня кортизолу – гормону стресу. Такі заняття допомагають розслабитися й переключити увагу з повсякденних проблем.
2. **Фізична активність** – різні види діяльності, включно з легкою пішою ходьбою, рухами руками, висаджуванням рослин або прополкою, підтримують здоров'я серця, м'язів і суглобів.
3. **Соціальна взаємодія** – групова участь у заняттях сприяє соціалізації, розвиває комунікацію та формує відчуття спільності.
4. **Креативність і натхнення** – вивчення рослин, їхніх органів (квіток, листків, плодів, насіння) стимулює уяву та заохочує до творчості.
5. **Сенсорне збагачення** – аромат квітів, текстура листя і кори, барви рослин, звуки природи – усе це формує багатий сенсорний досвід, що активізує всі п'ять відчуттів.
6. **Доступність** – заняття легко адаптуються під фізичні можливості кожного, що робить їх універсальними для людей різного віку та стану здоров'я.

У сучасному світі, де стрімкий ритм життя часто спричиняє стрес і психоемоційні розлади, потреба у природних способах зняття напруження стає дедалі актуальнішою. Лікувально-корекційний вплив природних чинників на емоційно-чуттєву сферу людини сучасна наука розглядає у двох основних напрямках:

- *природотерапія як самостійний психотерапевтичний метод;*
- *використання природного середовища як фонового чинника в інших реабілітаційних практиках (оскільки класична психотерапія передбачає обов'язкове застосування вербальної комунікації).*

У наш час широкого розповсюдження набули різноманітні види терапії із залученням природних ресурсів. Однією з найбільш ефективних форм такої терапії є *терапевтичне садівництво* – практика, що поєднує догляд за рослинами з оздоровчими та реабілітаційними заходами.

Терапевтичне садівництво: гармонія руху, природи і душі.

Терапевтичне садівництво (садотерапія або гарденотерапія) – це цілісна практика, що поєднує фізичну активність, контакт із природою та елементи психологічної терапії. Цей метод набирає все більшої популярності у світі, адже дедалі більше людей усвідомлює цінність зв'язку з природою для власного здоров'я й добробуту.

Терапевтичне садівництво – це не лише милування красою навколишнього середовища, а й активна участь у створенні та догляді за ним. Фізична складова включає копання, поливання, пересаджування – рухи, які зміцнюють м'язи, тримають тіло в тонусі та покращують загальний стан організму.

Однак користь не обмежується фізичним рівнем. Спостерігаючи, як наші зусилля втілюються в зелених пагонах і стиглих плодах, ми відчуваємо радість, задоволення і гордість за результат. Це сприяє підвищенню самооцінки й упевненості у власних силах.

Сад – це ще й простір для соціальної взаємодії. Спільна праця і спілкування з іншими учасниками сприяють розвитку комунікативних навичок, формуванню відчуття спільності та взаємопідтримки.

Догляд за садом потребує регулярності, а це, своєю чергою, формує дисципліну та допомагає створити здоровий, упорядкований ритм життя.

Садівництво стимулює всі п'ять органів чуття: зір, слух, нюх, дотик і смак. Аромат квітів, барви рослин, шорсткість кори, спів птахів, смак дозрілих плодів – усе це збагачує сенсорний досвід і розвиває креативність.

Терапевтичне садівництво допомагає знайти баланс і внутрішню гармонію, відкриває джерела радості в простих речах і надихає на розвиток. Це ефективний шлях до покращення якості життя, який варто розглядати як частину комплексного підходу до збереження здоров'я і психічного благополуччя. Як концепція, садотерапія має глибокий потенціал для підтримки як фізичного, так і емоційного відновлення людини.

Ландшафтотерапія: сила природи для відновлення і натхнення.

Ландшафтотерапія («лікування пейзажами») – це метод оздоровлення, що ґрунтується на впливі природних ландшафтів, краєвидів та лікувальних прогулянок на психоемоційний і фізичний стан людини. Вона спирається на цілісну взаємодію з природою, яка має виражений терапевтичний ефект.

Живописні пейзажі, зелений колір рослин, розсіяне сонячне світло – все це створює ілюзію глибокого єднання з природним середовищем, сприяє заспокоєнню, покращенню настрою та мобілізації внутрішніх ресурсів.

Сонячні промені, зокрема, відіграють ключову роль у профілактиці депресивних станів.

До основних лікувальних чинників ландшафтотерапії належать:

- заспокійливий
- відволікаючий
- активізуючий
- надихаючий
- естетичний
- гармонізуючий

Методика сприяє покращенню фізичної активності, сенсорної чутливості, концентрації уваги, формує мотивацію та навіть полегшує больові відчуття. Прогулянки на свіжому повітрі, споглядання природних краєвидів пробуджують у людині відчуття пригод, дух дослідника і креативне мислення.

Ландшафтотерапія також вдало поєднує оздоровлення з еколого-біологічною та краєзнавчою освітою. Регулярна фізична активність, така як неспішні прогулянки на відкритому повітрі, сприяє зміцненню серцево-судинної й дихальної систем, покращує кровообіг, стан м'язів і суглобів та підвищує загальний життєвий тонус.

Арттерапія: лікування мистецтвом.

Арттерапія – це метод психологічної допомоги та корекції, що використовує мистецькі засоби для покращення психічного стану людини. Вона є одним із найбільш поширених напрямів сучасної психотерапії та педагогічної практики.

Цей метод дозволяє виражати емоції, переживання та внутрішні конфлікти через творчість – у тих випадках, коли словами це зробити складно. Художній процес сприяє глибшому розумінню власних почуттів, допомагає емоційно розрядитися та зняти внутрішню напругу. Через образотворчі роботи можна виявити приховані бажання, страхи чи суперечності, що активізує самоаналіз і формування самосвідомості.

Творчість розслабляє, знижує рівень стресу, підвищує вироблення ендорфінів – гормонів радості, що покращують загальне самопочуття й настрій. Арттерапія є також цінним інструментом невербальної комунікації для тих, кому важко висловити емоції словами. Групові заняття стимулюють соціалізацію, сприяють обміну досвідом і створюють атмосферу підтримки та довіри.

Створення доступних просторів для творчої діяльності робить арттерапію відкритою для широкого кола людей незалежно від віку чи стану здоров'я. Її ефективність доведена в роботі з різноманітними психоемоційними станами: емоційна нестабільність, депресія, підвищена тривожність, імпульсивність, почуття самотності, міжособистісні конфлікти, страхи, фобії, знижена самооцінка та негативна «Я-концепція».

Серед основних форм арттерапії, які ми застосовуємо:

- малювання, живопис, ліплення;
- письмо та бібліотерапія (зокрема казкотерапія – у формі тексту терапевтичної екскурсії фахівця);
- музикотерапія (або «звукотерапія») – звуки природи, спів птахів, шум дерев і води;
- фототерапія – як інструмент як творчої самореалізації, так і візуального споглядання».

Арттерапія відкриває широкі можливості для самовираження, зміцнення психічного здоров'я та досягнення внутрішньої гармонії. Це універсальний метод, який допомагає знайти шлях до себе та навчитися долати життєві труднощі через мову мистецтва.

Дендротерапія: відновлення в обіймах дерев.

Дендротерапія (або арборетотерапія – «лікування деревами») – це неофіційний метод оздоровлення та профілактики, що базується на впливі дерев на фізичний і психоемоційний стан людини. Вважається, що енергетика дерев сприяє зниженню рівня стресу, покращенню самопочуття й нормалізації роботи серцево-судинної системи. Обійми дерев, перебування поряд з ними або медитація поруч здатні викликати відчуття спокою, внутрішньої гармонії та енергетичного підживлення.

Контакт із природою, зокрема з деревами, зменшує тривожність і психологічне напруження, підтримує загальну емоційну рівновагу. Дехто вважає, що дерева здатні "ділитися" енергією з людиною, стимулюючи внутрішнє відновлення. Прогулянки в парках і лісах, де переважає деревна рослинність, допомагають відчувати зв'язок із живою природою та зарядитися її силою. Дендротерапія є природним, доступним і безпечним способом підтримки психофізичного благополуччя, який ідеально доповнює реабілітаційні програми на основі перебування в зеленому середовищі.

Ароматерапія – цілюща сила запахів.

Ароматерапія (також ароматотерапія або аромотерапія) — це напрям альтернативної медицини, що використовує нюх як потужний канал впливу на психічний і фізичний стан людини. Вдихання ароматів викликає індивідуальні (свідомі або підсвідомі) емоційні реакції, які здатні спричиняти зміни в роботі організму, зокрема в нервовій, ендокринній і серцево-судинній системах.

Найчастіше ароматерапія використовує ефірні масла рослинного походження. Науково підтверджено, що деякі аромати, зокрема лаванди, ромашки, м'яти, сприяють релаксації та зниженню тривожності. Олії лаванди та сандалу покращують якість сну й допомагають боротися з безсонням. Ефірні масла евкаліпта й м'яти здатні полегшувати біль – особливо м'язовий та головний. Цитрусові аромати (лимон, апельсин, грейпфрут) підвищують настрій і додають енергії, а олії з антисептичними властивостями зміцнюють імунну систему. Ароматерапія є ефективним інструментом для покращення психоемоційного стану, зниження рівня стресу та досягнення внутрішнього балансу.

У ботанічному саду ароматерапія може органічно поєднуватися з ландшафтним середовищем: прогулянки серед квітучих рослин, розтирання ароматичних трав у руках, перебування біля хвойних насаджень із потужними фітонцидними властивостями – усе це забезпечує живий сенсорний досвід із цілющим ефектом.

Пет-терапія – зцілення через контакт із живими істотами.

Пет-терапія – це напрям психології та психотерапії, що ґрунтується на терапевтичному ефекті взаємодії людини з «домашніми улюбленцями» (від англ. *pet* – «улюблена тварина»). Найчастіше йдеться про контакт із собаками, кішками, кіньми, кроликами, птахами тощо. Цей підхід активно почав розвиватися у 1960-х роках у США, а згодом набув поширення в усьому світі. Для людини надзвичайно важливо відчувати себе потрібною – дбати, бути корисною іншій живій істоті. Турбота, увага й любов є потужними чинниками

підтримки емоційного балансу. У ролі «улюбленця» може виступати не лише тварина, а й кімнатна рослина, що потребує щоденного догляду і, у відповідь, дарує красу – квіти, пишне листя чи плоди. Такий варіант особливо корисний для людей, які мають алергію або обмеження у догляді за тваринами.

Натурпсихотерапія – емоційне відновлення через природу.

Актуальність натурпсихотерапії зростає в умовах урбанізації та науково-технічного прогресу, коли людству дедалі більше бракує контакту з живою природою. Як зазначає Ткаченко (2001), цей зв'язок стає особливо значущим саме в наш час.

До терапевтичних чинників спілкування людини з природою належать:

- позитивний емоційний вплив (невербальна сугестія);
- седативний (заспокійливий) ефект;
- відволікання від тривожних думок;
- активізація життєвих сил;
- катарсичний (очисний) ефект;
- естетичний вплив – як провідний і трансформувальний.

Ігротерапія – шлях до здоров'я через гру.

Ігротерапія – це метод профілактичного та лікувального впливу, який сприяє фізичному, психічному та емоційному розвитку як дітей, так і дорослих. Одним із перших, хто застосував гру як допоміжний інструмент у дитячій психотерапії, був австрійський психоаналітик Зигмунд Фройд.

Цей підхід використовує різноманітні ігри – настільні, комп'ютерні, активні й спортивні – як засіб покращення загального психофізичного стану. Ігротерапія допомагає знизити рівень стресу, розвинути соціальні навички, підвищити самооцінку та забезпечити емоційне розвантаження. Ігрова діяльність також відкриває нові можливості для самопізнання й глибшого розуміння власних почуттів.

Основні напрямки ігротерапії:

1. **Медитативні ігри** – зосереджують увагу на диханні та внутрішньому стані, допомагають впоратися зі стресом і тривожністю.
2. **Ігри для розвитку емоційного інтелекту** – сприяють розпізнаванню, регуляції та усвідомленню емоцій.
3. **Творчі ігри** – малювання, ліплення та інші види художньої діяльності допомагають виразити емоції й знизити напругу.
4. **Ігри для розвитку соціальних навичок** – базуються на взаємодії, співпраці й допомагають формувати відчуття спільності.
5. **Навчальні ігри** – підтримують ефективне засвоєння знань у невимушеній формі.

Концентрація на простих і приємних завданнях дозволяє відволіктися від повсякденних труднощів і зануритися у процес, що дарує радість та відчуття досягнення. Колективні ігрові проєкти об'єднують учасників, формують атмосферу взаємної підтримки, сприяють новим знайомствам і зміцненню міжособистісних зв'язків.

Розділ 2. ПОНЯТТЯ ПРО ТЕРАПЕВТИЧНУ ЕКСКУРСІЮ

Упродовж життя кожна людина постійно взаємодіє й спілкується з іншими. Потреба у спілкуванні обумовлена необхідністю взаємодії у процесі навчання, спільної діяльності, а також у вирішенні щоденних питань. Уся історія людства – це історія міжособистісної взаємодії.

У психологічній літературі поняття «*спілкування*» тлумачиться по-різному: як обмін думками, почуттями, переживаннями, а також як форма людської діяльності. Загалом, спілкування – це взаємодія двох або більше осіб, спрямована на узгодження і об'єднання зусиль задля налагодження стосунків та досягнення спільної мети. Це – важлива духовна потреба особистості як соціальної істоти (Костю, Мартинюк, 2019).

Традиційна екскурсія (від лат. *excursio* – прогулянка, поїздка, похід) ботанічним садом – це відвідування колекції рослин з освітньою, науковою, спортивною чи розважальною метою. Вона вже містить у собі певні елементи терапевтичного впливу, адже контакт із природою позитивно впливає на людину на підсвідомому рівні. Цей ефект можна посилити за участі підготовленого екскурсовода, який уміло поєднує ботанічну й терапевтичну складові.

Терапія – це нехірургічне лікування, метою якого є зменшення або усунення симптомів, компенсація чи купірування проявів захворювань, відновлення порушених функцій і загалом – повернення до стану здоров'я. Психотерапія – це процес, у якому людина, що прагне позбутися симптомів або вирішити життєві проблеми, укладає (імпліцитно чи експліцитно) «контракт» на вербальну або невербальну взаємодію з особою (чи групою осіб), які виконують роль помічників – агентів підтримки (Цимбалюк, 2007; Мушкевич, Чагарна, 2017). У контексті терапевтичної екскурсії таким агентом може виступати екскурсовод.

Професія екскурсовода вимагає високого рівня професійної підготовки та розвитку особистісних якостей. Необхідними є: високий інтелект, розвинені когнітивні здібності, велика оперативна та довготривала пам'ять, увага (стійкість, концентрація, розподіл, переключення), витривалість, працездатність, врівноваженість, комунікативна компетентність. Фахівець повинен володіти чіткою дикцією, культурною мовою, глибокими знаннями з тематики екскурсій, широким кругозором та емпатією. Робота передбачає інтенсивне спілкування з великою кількістю людей, тому потребує базових знань психології, педагогіки, навичок публічного мовлення та елементів акторської майстерності.

Мета екскурсовода – адаптація території та експозицій ботанічного саду для психологічного розвантаження відвідувачів.

Основні завдання – добір маршруту, об'єктів, методів проведення екскурсії та її текстового супроводу з урахуванням віку, фізичних і когнітивних можливостей учасників, зокрема осіб із симптомами ПТСР, легкими фізичними травмами та іншими психічними чи фізичними порушеннями.

Принципи проведення терапевтичної екскурсії:

- професійний супровід (медичний, психологічний або психіатричний – за потреби);
- персоналізований підхід (урахування потреб і можливостей конкретної групи);
- безпечність, доступність і комфорт;
- мультидисциплінарний підхід (поєднання освіти, психотерапії та фізичної активності).

Особливості терапевтичної екскурсії. Терапевтична екскурсія ботанічним садом поєднує освітній компонент із демонстрацією краси ландшафтів, акцентуючи увагу на квітучих, пахучих та фітонцидних рослинах. Це створює умови для використання елементів ландшафтотерапії та ароматерапії.

Захід має бути інтерактивним, із активним залученням учасників до пізнання рослин. Тактильні вправи – дотик до квітів, листя, хвої, кори дерев, обійми дерев, вдихання ароматів – відіграють важливу роль у встановленні контакту з природою, сприяють вираженню емоцій і кращому запам'ятовуванню.

За можливості, варто також задіяти смакові рецептори – запропонувати скуштувати їстівні плоди або листя. Не менш важливим є естетичний аспект: звернення уваги на красу або унікальні форми рослин стимулює бажання фотографувати – як елемент творчого процесу. Варто також акцентувати слухову складову: заохотити помічати природні звуки – шелест листя, спів птахів, голоси тварин. Активізація різних сенсорних каналів відволікає увагу від негативних емоцій і сприяє психологічній розрядці.

Організаційні аспекти маршруту. Маршрут, його тривалість, дистанція та рельєф повинні відповідати можливостям відвідувачів. Варто заздалегідь продумати:

- місця для відпочинку;
- можливість доступу до вбиралень;
- час для перекусу або питної паузи;
- прохідність стежок для людей з інвалідністю (наявність пандусів, відсутність перешкод чи крутих сходів).

Текст терапевтичної екскурсії має включати елементи психологічної бесіди, адаптованої до потреб конкретної аудиторії. Важливо на прикладах представників рослинного світу демонструвати, як рослини пристосовуються до змін довкілля, як відновлюються після ушкоджень, виживають та адаптуються до несприятливих умов, підтримують одне одного у симбіотичних взаємозв'язках, долають загрози. Також слід розкривати, як і чим рослини лікують людей, чим можуть бути корисними, яку роль відіграють у житті людства, як впливають на тварин та інші рослини.

Екскурсія повинна мати **позитивне, життєствердне та мотиваційне** спрямування, бути цікавою й доступною для сприйняття, спонукати до рефлексії, пошуку рішень індивідуальних труднощів і здобуття нових знань.

Приклади тем терапевтичних екскурсій:

1. **«Знайомство з ботанічним садом»** – що таке ботанічний сад, хто в ньому працює, як рослини впливають на самопочуття людини.
2. **«Від тропіків до пустелі»** (*оранжерейний комплекс*) – розповідь про тропічні та субтропічні рослини, особливості клімату й адаптації.
3. **«Любов у світі рослин»** – розмноження, запилення, будова квітки, статеві особливості рослин.
4. **«Стійкі серед рослин»** – виживання в екстремальних умовах, захисні механізми: колючки, отрути, запасання, приваблення симбіонтів.
5. **«Дерева у закритому просторі»** (*оранжерейний комплекс*) – вирощування в обмежених умовах, домашні рослини, бонсай, особливості росту.
6. **«Життєві форми рослин»** – як рослини організовують співіснування, ділять ресурси й простір у природних угрупованнях.
7. **«Лікарські рослини»** – цілющі властивості, застосування в народній і сучасній медицині.
8. **«Рослини для людини»** – як рослини слугують джерелом здоров'я, радості, користі та натхнення.
9. **«Сади і парки світу»** – історія ландшафтного мистецтва: від аптекарських городів до великих садових ансамблів; традиційні сади різних народів.
10. **«Релікти серед нас»** – рослини-еволюційні довгожителі, їхні адаптації та унікальні властивості.

Розділ 3. ТЕРАПЕВТИЧНЕ САДІВНИЦТВО У БОТАНІЧНОМУ САДУ

Терапевтичне садівництво – це поширена практика, яку застосовують для покращення фізичного та емоційного стану людей різного віку й з різними розумовими та фізичними можливостями.

Найчастіше відвідувачів залучають до вирощування й догляду за рослинами. У ботанічних садах для цього можуть бути виділені спеціальні ділянки для вирощування овочів або створення квітників. Такі простори зазвичай проєктують з урахуванням принципів універсального дизайну – для забезпечення доступності, безпеки та комфорту відвідувачів, зокрема дітей і людей з порушеннями опорно-рухового апарату, слуху чи зору. Часто використовують підняті грядки, що полегшує участь у догляді за рослинами.

Особливу увагу приділяють асортименту рослин. Це переважно їстівні культури та лікарські рослини з вираженими ароматами — м'ята, меліса, чебрець, лаванда, базилік, розмарин, петрушка, кріп, непета, чорнобривці. Їх використання дозволяє поєднувати садівництво з елементами ароматерапії. Водночас важливо бути обережними з декоративними отруйними рослинами, а також з тими, що можуть бути небезпечними при контакті – наприклад, пізньоцвіт, дурман, тютюн, вовчник, болиголов, ясенець та ін. Варто уникати рослин із колючками (глід, троянди, барбарис, елеутерокок, артишок, будяк, осот, тощо) або жалкими властивостями (кропива, борщівник, дерен). У терапевтичному середовищі пріоритетними є безпека й гіпоалергенність рослин.

Садівничі практики можуть бути різного рівня складності й здебільшого доступні для всіх. Вони дозволяють проводити час на свіжому повітрі, розвивають дрібну моторику, покращують пам'ять і сприяють набуттю навичок.

Якщо в ботанічному саду немає окремої території для садівництва, можна залучати бажаючих до догляду за наявними експозиціями під керівництвом фахівця. До нескладних практик належать полив, підживлення, мульчування, видалення самосіву, боротьба зі шкідниками. До складніших – пікірування розсади, розмноження рослин, прополювання квітників – варто залучати досвідчених учасників, які пройшли інструктаж і мають відповідні фізичні можливості.

Надзвичайно корисними є майстер-класи: посадка й пересадка рослин, живцювання, стрижка, створення букетів і композицій. Такі заняття не лише розвивають практичні навички, а й мають емоційну та соціальну цінність.

Для ефективного впровадження терапевтичного садівництва важливо мати необхідний інвентар. Існують спеціальні адаптивні інструменти для людей з обмеженими можливостями – з фіксаторами, опорами або колесиками, для роботи сидячи чи напівлежачи. Учасників слід забезпечити елементарним захистом – рукавичками, фартухами, головними уборами.

З особливою обережністю слід використовувати інструменти, що мають гострі краї: лопати, сокири, сапи, ножі, секатори, ножиці, пилки, тощо. При їх використанні обов'язково слід порадитись із супроводжуючим персоналом, якщо відвідувачі мають певні медичні діагнози.

Посадку рослин у контейнери можна проводити в оранжереї або критій альтанці, а за доброї погоди – просто неба, що лише посилює терапевтичний ефект. Для цього можуть використовуватись стаціонарні або переносні столи й лави. Обов'язковими є доступ до питної води, можливість помити руки та наявність санітарних умов.

Турбота про рослину як живу істоту, що потребує уваги й догляду, справляє позитивний психоемоційний вплив. Особливо цінними є заняття з кімнатними рослинами, які учасники можуть забрати додому. Утім, «підопічні» дерева, кущі й квітники в ботанічному саду також можуть стати частиною індивідуальної «ботанічної терапії».

Розділ 4. БОТАНІЧНА АРТТЕРАПІЯ

Мистецтво і терапія мають спільне підґрунтя. Кожна людина – творець, і саме у творчості ми знаходимо глибоке задоволення. Творчий процес відкриває безліч можливостей для самовираження, передачі власних почуттів і емоцій. Будь-яка форма креативної діяльності є, по суті, терапевтичною, оскільки допомагає знімати накопичене напруження прийнятними для соціуму способами (Калька, Ковальчук, 2020).

Арттерапія в ботанічному саду є доступною практикою, що не потребує значних ресурсів, а водночас відкриває цілий спектр активностей:

- **Малювання** – пленер, скетчинг, емоційна абстракція (зображення пейзажів, рослин, власних переживань);
- **Флористика** – створення фітокомпозицій або букетів із живих і сухих квітів;
- **Ленд-арт** – творення тимчасових об'єктів із природних матеріалів (листя, гілок, каміння, квітів);
- **Лозоплетіння** – виготовлення кошиків, ваз, декоративних предметів;
- **Аплікація** – складання картин із сухого листя, рослин, насіння;
- **Гербаризація** – створення навчальних або естетичних гербаріїв;
- **Орігамі** – складання паперових квітів чи інших природних форм;
- **Фототерапія** – фотографування природи як засіб емоційного вираження;
- **Медитативне мистецтво** – каліграфія, робота з глиною, розмальовування у спокійному середовищі саду;
- **Поетичні та літературні зустрічі** – написання поезій чи прозових творів під натхненням природи.

Ботанічний сад надає унікальні ресурси для творчості: насіння, шишки, плоди, живі й висушені рослини, листя, кора, гілки – усе це може використовуватись як матеріал для арттерапії. До збору необхідних для творчості матеріалів цілком можливо залучати відвідувачів та в межах терапевтичної ботаніки збирати та готувати необхідний для арттерапії матеріал.

Сад також пропонує багато можливостей для *малювання з натури*: пейзажі, ботанічна ілюстрація, натюрморти. Залежно від уподобань учасників, можливе використання незвичних технік – малювання пальцями, долонями, паличками, відбитками рослин на папері, пластиліні чи глині.

Не менш цінною практикою є *створення штучних рослин* з паперу або інших екологічних матеріалів. Природа надихає на безмежну кількість ідей. Малювання як форма арттерапії є особливо дієвою для людей із порушеннями мовлення чи труднощами у вербалізації почуттів – допомагаючи повернути емоційну рівновагу та відновити внутрішній баланс.

Розділ 5. МОНОСАДИ КВІТУЧИХ РОСЛИН ЯК ПРОСТОРИ ДЛЯ ТЕРАПІЇ

Колір є потужним засобом невербальної комунікації, здатним впливати на настрій, емоційний стан і навіть фізіологічні реакції людини. Віддавна художники й дизайнери інтер'єрів визнавали емоційну силу кольору, що нині підтверджується й сучасними науковими дослідженнями. Взаємозв'язок між кольорами й емоціями виявляється протягом століть у багатьох культурах, засвідчуючи глибоку вкоріненість емоційної реакції людини на колірні стимули.

Окрім кольору, вагому роль у підвищенні емоційного добробуту відіграє природа – зокрема квіти. Спостереження свідчать, що інтеграція природних елементів, особливо квіткових композицій, в оточення людини здатна посилювати позитивні емоції, створюючи сприятливий психоемоційний фон.

Одним із традиційних прийомів у ландшафтному дизайні ботанічних садів є створення моносадів – насаджень одного виду або роду квітучих рослин. У період цвітіння такі ділянки утворюють ефект «огортання красою», що посилює позитивний психоемоційний вплив і приваблює велику кількість відвідувачів.

Історично в ботанічних садах утвердилися як класичні моносади магнолій, рододендронів, сакур, бузку, півоній і троянд. Їх пік цвітіння припадає переважно на весну, однак деякі рослини, як-от азалія індійська, зацвітають у зимовий період в умовах оранжерей (у січні – лютому), а троянди – у червні, забезпечуючи тривалий сезон впливу на настрій відвідувачів. Особливо емоційно значущим є цвітіння азалій, що контрастує з зимовим пейзажем за вікном, а їхня широка палітра кольорів – бузкових, рожевих, білих і червоних відтінків – сприяє формуванню естетично й психологічно насиченого простору.

У психології рожевий та споріднені відтінки (в т.ч. і бузковий) пов'язують із ніжністю, добротою і жіночністю. Світло-рожеві тони асоціюються зі спокоєм і розслабленням, тоді як насиченіші відтінки можуть спричиняти стимулюючий або навіть подразнюючий ефект. Цікавим є застосування так званого «рожевого кольору Бейкера-Міллера» у деяких пенітенціарних установах задля заспокоєння агресивних в'язнів, хоча ефект такого впливу здебільшого тимчасовий.

Психологічне значення рожевого кольору охоплює широкий спектр асоціацій: жіночність, зцілення, невинність, мир, грайливість, романтику, солодкість, внутрішнє тепло, радість і щастя. Він також символізує безумовну любов, турботу, емпатію та розуміння. Поєднання пристрасті червоного та чистоти білого надає рожевому кольору глибини, ніжності й різнобічної позитивної конотації.

Культурні інтерпретації рожевих квітів здебільшого позитивні. У Таїланді вони символізують довіру, у Китаї – удачу, в Японії – добре здоров'я. У західних культурах рожеві квіти асоціюються з жіночністю, грайливістю, вдячністю та захопленням. Історично вони втілюють жіночу енергію, ніжність і турботу, а також кохання, спокій і милування. Варто враховувати і видову специфіку: наприклад, рожеві троянди найчастіше втілюють захоплення, тоді як червоні – палке кохання. Рожеві півонії традиційно асоціюються з щасливим шлюбом і добробутом.

З огляду на психоемоційний вплив рожевого кольору та загальний позитивний ефект квітів, відвідування моносадів може сприяти виникненню почуття ніжності, спокою й радості. Вони створюють атмосферу гармонії та умиротворення, активізуючи емоції любові, співчуття та внутрішнього миру.

Білий колір у психології зазвичай асоціюється з чистотою, невинністю, простором і мінімалізмом. Деякі дослідження вказують, що білий може викликати почуття прохолоди, стерильності чи пустоти. Водночас багато людей пов'язують цей колір із полегшенням, ясністю думок і низьким рівнем емоційного збудження. Він сприяє відчуттю чистоти, відкритості й оновлення.

Психологічне значення білого кольору охоплює символіку нових починань, віри, духовності, миру й просвітлення, а також вірності й співчуття. Завдяки переважно позитивному символізму білий колір має потенціал створювати умови для усвідомленості, внутрішньої рівноваги й розслаблення.

Культурна символіка білих квітів демонструє помітну розбіжність у різних регіонах світу. У західних традиціях вони символізують чистоту, охайність, спокій і нові починання. Їх часто використовують під час весільних церемоній та святкувань народження дитини. Білий колір асоціюється також із небесними ангелами, уособлюючи світло та невинність. Натомість у східних культурах білі квіти частіше пов'язують із жалобною символікою: вони є виявом поваги до померлих. У буддизмі білий лотос вважається символом просвітлення душі та її відродження, а в африканських культурах чистота білих квітів асоціюється зі здатністю відганяти злих духів. Загалом, білі квіти здатні викликати відчуття спокою, свіжості та витонченості, формуючи елегантну, умиротворену атмосферу.

Червоний колір у психології емоцій тісно пов'язують із пристрастю, збудженням та любов'ю. Він здатний стимулювати розумову активність і фізіологічні процеси, зокрема прискорювати циркуляцію крові. Під впливом червоного кольору посилюються реакції, що може бути корисним, наприклад, під час занять спортом. Водночас перед тестуванням або розумовою активністю він може мати зворотний ефект – підвищена збуджуваність може негативно позначитися на результатах. Червоний також часто асоціюється з владою, впевненістю, домінуванням і дією. Його конотації варіюються від позитивних (любов, їжа, енергія) до негативних (небезпека, вогонь, кров), що підкреслює його емоційну напруженість.

Червоні квіти, як і сам колір, можуть викликати почуття тепла, комфорту, енергії та пристрасті. Вони мають потенціал стимулювати дію та творчість, сприяючи створенню яскравої, емоційно насиченої атмосфери. Проте при тривалому впливі великої кількості червоного кольору можливе виникнення тривожності або втоми через надмірну стимуляцію.

У культурному контексті червоні квіти часто символізують любов, пристрасть і романтику. В Китаї червоний колір вважається уособленням щастя, удачі й процвітання, тоді як в Індії він пов'язаний із богинею Лакшмі – символом краси та достатку. Червоні троянди є всесвітньо визнаним символом романтичного кохання. Водночас у Китаї червоні хризантеми можуть асоціюватися зі смертю, що свідчить про необхідність врахування культурного контексту під час використання червоного у флористиці.

Наявність квітів у просторі позитивно впливає на емоційний стан людини. Вони здатні миттєво викликати почуття щастя, внутрішнього піднесення та довготривалого покращення настрою. Присутність квітів знижує рівень тривожності, збудження та сприяє зменшенню проявів депресії. Вони також поглиблюють емоційний зв'язок із близькими, посилюють відчуття співчуття та доброти. Взаємодія з квітами знижує артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, покращує епізодичну пам'ять і навіть підвищує енергійність. Візуальне сприйняття квітів може викликати відчуття зв'язку з природою, що позитивно впливає на загальне психоемоційне благополуччя. Форми та кольори квітів активують мозкову діяльність, сприяючи виникненню емоцій щастя, радості й спокою. Навіть зображення квітів мають здатність знижувати рівень стресу, кров'яний тиск і вміст кортизолу в організмі.

Загалом, бузкові, рожеві й білі квіти мають переважно заспокійливий ефект, тоді як червоні – стимулюючий. Білі квіти виявляють найзначніші культурні відмінності у сприйнятті, у той час як рожеві найчастіше мають універсально позитивні конотації, пов'язані з ніжністю, любов'ю та теплом.

Ароматичні особливості квітів і їхній психоемоційний вплив у моносадах. Не менш важливим є й аромат квітів, який також має сильний психоемоційний вплив. Квіткові запахи можуть викликати приємні спогади, піднімати настрій і навіть покращувати когнітивні функції. Деякі з них сприяють розслабленню та зменшують головний біль.

У спектрі ароматів моносадів магнолій, рододендронів, сакур, бузку, півоній і троянд наявні суттєві відмінності. Слід зазначити, що сорти рододендронів (азалії індійської) у закритому ґрунті та сакури, як правило, не мають вираженого запаху. Не всі види магнолій є ароматними, однак чимало з них мають характерний і глибокий аромат, що відчутний у квітах. Його описують як кремовий, ніжний, оксамитовий із нотками лимона або бергамоту, що надають йому виразної яскравості. Інколи аромат магнолії нагадує жасмин, але має власну унікальну чуттєву глибину. Цей аромат активно використовується в парфумерії та ароматерапії для створення атмосфери спокою, тепла й розслаблення. Вважається, що він здатен покращувати настрій і гармонізувати емоційний стан.

Аромат квіток бузку є досить інтенсивним і при масовому цвітінні відчутний у повітрі навіть на відстані. Він ніжний, солодкуватий, із легким медовим відтінком, підсилений зеленими й цитрусовими нотками. Деякі види бузку мають насичений, пудровий аромат, тоді як інші – більш свіжий і легкий. Асоціюючись із весною, пробудженням природи та теплом, запах бузку часто викликає приємні спогади дитинства, прогулянок у саду та щасливих моментів. Саме тому він сприяє зниженню стресу, усуває тривожність, діє заспокійливо та підтримує розслаблення й глибокий сон.

Аромат рододендронів менш інтенсивний, однак багатий і загадковий через велику видову різноманітність цих рослин. Переважно це солодкі, квіткові, терпкуваті акорди з легкими пряними або цитрусовими нюансами. У деяких сортів чутні нотки трав чи листя, що додають природної чистоти, інші мають

тонкий фруктовий, лимонний або медовий шлейф. Аромат може бути як легким та освіжаючим, так і більш глибоким, з відлуннями жасмину чи лілії. Ефірні олії рододендронів використовуються в ароматерапії для розслаблення, подолання стресу та підвищення емоційного тону.

Півонію з давніх часів шанували за її чарівний аромат. У Китаї, де вона вважається національною квіткою, півонія уособлює любов, достаток і щастя. Її аромат порівнюють із старовинними сортами троянд, однак він менш різкий і часто солодший, із нюансами жасмину, конвалії, фруктів чи прянощів. Така складна ароматична палітра свідчить про багатокомпонентну хімічну структуру її летких сполук. У парфумерії аромат півонії цінується за яскравість та багатогранність, а в ароматерапії – за здатність заспокоювати, знижувати тривожність і покращувати емоційний стан.

Аромат троянди є класичним втіленням витонченості й гармонії. Він глибокий, м'який, з медовими, фруктовими або зеленими нотками. Різновиди троянд вирізняються унікальними ароматами – від легких і свіжих до насичених і чуттєвих. Ефірна олія троянди є однією з найцінніших у світовій ароматерапії. Її активні компоненти знижують рівень стресу й тривоги, покращують настрій, сприяють душевній рівновазі, гармонії та підвищують якість сну.

Психоемоційний вплив моносадів формується завдяки синергії кількох механізмів:

- **Візуальне сприйняття.** Колір і форма квітів впливають на емоційний стан згідно з принципами психології кольору. Естетична привабливість і гармонія квіткових насаджень сприяють піднесенню настрою.

- **Ароматерапевтичний ефект.** Виразні квіткові аромати діють через нюхові рецептори, впливаючи на нервову систему, зменшуючи стрес і тривожність.

- **Символічні асоціації.** Культурні коди й особисті спогади, пов'язані з певними квітами чи відтінками, формують індивідуальні емоційні реакції.

- **Присутність рослин.** Перебування у середовищі, насиченому природними елементами, знижує психоемоційне навантаження, підвищує концентрацію й продуктивність.

- **Фізична активність.** Прогулянка ботанічним садом є не лише приємною активністю, а й помірним фізичним навантаженням, що покращує самопочуття.

- **Арт-терапевтичний компонент.** Фотографування, замальовки чи просто естетичне споглядання квітів сприяють самовираженню та внутрішньому балансу.

Злагоджена дія цих чинників забезпечує глибокий, багатовимірний терапевтичний ефект, підсилюючи значення моносадів як інструменту природної психоемоційної підтримки.

Розділ 6. ХВОЙНІ У ТЕРАПЕВТИЧНІЙ БОТАНІЦІ

Хвойні рослини – одна з найважливіших і найпоширеніших груп флори планети. Вони відіграють ключову роль у різних екосистемах – від бореальних лісів Півночі до гірських регіонів тропіків. У ботанічних садах хвойні займають помітне місце в насадженнях і часто представлені великими масивами в систематичних колекціях голонасінних.

Із давніх часів хвойні супроводжують людське життя як джерело будівельних матеріалів, палива та цінних природних ресурсів. Проте їхнє значення значно глибше – хвойні справляють комплексний позитивний вплив на здоров'я, охоплюючи як фізіологічний, так і психоемоційний виміри. Більшість із них – вічнозелені, що забезпечує їхню цілорічну естетичну та терапевтичну цінність.

Однією з унікальних властивостей хвойних є здатність продукувати леткі органічні сполуки, зокрема терпени й фітонциди, які надають характерного аромату лісам. Їхній склад і концентрація варіюють між видами й навіть між окремими деревами одного виду. Усі фітонциди мають антимікробну активність і вважаються важливими компонентами оздоровчого ефекту перебування в лісовому середовищі.

Наукові дані свідчать, що перебування серед хвойних може покращувати функціональні показники дихальної системи як у здорових людей, так і в осіб із респіраторними захворюваннями – бронхітом, хронічним обструктивним захворюванням легень або алергічними ураженнями легень. Такий ефект частково пояснюється стимуляцією парасимпатичної нервової системи, що відповідає за реакції розслаблення.

Лісові ванни (Shinrin-yoku) – японська практика усвідомленого занурення в природне середовище з активацією усіх п'яти чуттів – дедалі більше визнається як природна форма стрес-менеджменту. Виявлено, що фітонциди сприяють зниженню рівня кортизолу, посилюють активність НК-клітин – важливої ланки імунітету, здатної навіть чинити протипухлинну дію. Ароматичні сполуки хвойних також активують зони мозку, пов'язані з емоційною регуляцією, впливаючи на синтез нейротрансмітерів. Терпени можуть мати і прямий фармакологічний вплив на настроєві процеси. Навіть нетривале перебування в природному хвойному середовищі (від 15 до 60 хвилин на тиждень) здатне сприяти зниженню стресу, тривожності та гніву.

Експозиції хвойних у ботанічних садах вражають видовим і кольоровим різноманіттям. Вони поєднують відтінки від яскраво-зеленого до сріблясто-блакитного, формуючи гармонійний візуальний простір. Зелений колір, як домінантний у природі, асоціюється зі спокоєм, рівновагою, надією й внутрішньою стабільністю. Він не перевантажує зір, сприяє концентрації уваги, дарує відчуття захищеності й підтримки – особливо важливе для відвідувачів терапевтичних локацій.

Окрім візуального та ароматичного аспекту, хвойні мають цінний **тактильний потенціал**. Дотик до їхньої хвої активізує ще один сенсорний

канал – шкіру. Масаж долонь або легке торкання до хвойних гілок сприяє стимуляції нервових закінчень, підвищуючи рівень ендорфінів, знижуючи тривожність і фізичну напругу. Поколювання хвої покращує локальну циркуляцію крові та відволікає від больових імпульсів. Відповідно до принципів рефлексології, стимуляція зон на долонях здатна мати позитивний вплив на функції різних органів. Тактильний контакт загалом викликає відчуття довіри, безпеки й внутрішнього комфорту.

Безумовна терапевтична користь хвойних рослин робить їх незамінними учасниками оздоровчих маршрутів. Відвідування зон із домінуванням хвойних культур у ботанічних садах має бути пріоритетним під час організації терапевтичних прогулянок і занять.

Розділ 7. ОЦІНЮВАННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІДВІДУВАЧІВ

Емоційна сфера людини безпосередньо впливає на її фізичний стан і когнітивні функції. Тому оцінювання впливу занять на емоційний стан відвідувачів є важливим для визначення терапевтичного ефекту й своєчасного корегування змісту курсу відповідно до потреб цільової аудиторії. При роботі з широким колом учасників – зокрема дітьми, людьми з когнітивними порушеннями або захворюваннями нервової системи – особливо актуальним є використання простих і надійних інструментів для самостійної швидкої оцінки емоційного стану.

Існує багато методик, розроблених психологами та психотерапевтами, що дозволяють здійснювати оцінювання емоційного стану. Найпоширенішими є анкетування та графічні методи. У Додатку 1 подано приклади методик, які були використані в межах курсу терапевтичної ботаніки. Водночас слід враховувати низку обмежень цих методів: проведення може потребувати понад 30 хвилин часу, а також спеціальних умов і матеріалів (зручне приміщення, папір, ручки, бланки, олівці, фарби або навіть смартфони), які не завжди доступні у відкритому просторі ботанічного саду. Подальший підрахунок балів і середніх значень також займає час і ускладнює оперативну оцінку результатів для великих груп.

Найпростішим та найзрозумілішим для людей дорослого і шкільного віку є оцінювання у балах за шкалою від 1 до 5, де 1 – найгірший, а 5 – найкращий емоційний стан. Такий підхід широко використовується для збирання зворотного зв'язку (зокрема в бізнесі) і часто супроводжується зображеннями смайлів, що ілюструють емоції. Ми також застосовували такий формат у своїх опитуваннях (рис. 1). Однак для дошкільнят і людей із когнітивними або зоровими порушеннями можуть виникати труднощі з розпізнаванням цифр або інтерпретацією зображень. Крім того, бажання висловити вдячність екскурсоводу чи організаторам іноді спонукає учасників свідомо обирати усміхнений смайлик, незалежно від реального емоційного стану, що порушує принцип спонтанного самовираження й впливає на достовірність результатів.

Серед методів, що базуються на психофізіологічних зв'язках, значного поширення набули кольорові тести. Ще у XVII столітті Ісаак Ньютон описав спектр як своєрідну «веселку почуттів» (Думенко, Тайхриб, 2012). На сьогодні відомо, що зміна емоційного стану людини супроводжується змінами колірної чутливості сітківки ока, що впливає на вибір певної частини спектра. Зокрема, позитивні емоції пов'язуються зі зростанням чутливості до червоного й жовтого, а негативні – до синього й зеленого. Аналогічні реакції фіксуються не лише під час реального переживання емоцій, а й під час згадування приємних або травматичних подій (Тімченко, Похілько, 2017). Багато досліджень підтверджують зв'язок між кольором і емоційними реакціями, але індивідуальні особливості – темперамент, психоемоційний стан і навіть фізичне здоров'я – можуть істотно змінювати ці сприйняття (Думенко, Тайхриб, 2012).

Колір як інструмент емоційної діагностики: класичні та сучасні методики. Однією з найвідоміших методик оцінювання емоційного стану особистості крізь призму кольору є тест М. Люшера, який ґрунтується на використанні восьми базових кольорів. Тест полягає в розміщенні досліджуваним кольорових карток у послідовний ряд відповідно до суб'єктивних уподобань. Подальша інтерпретація здійснюється за авторською схемою – аналізується місце кожного кольору в ряді, а також загальний порядок, що дозволяє визначити поточний емоційний стан людини.

На сьогодні існує чимало модифікацій і аналогів тесту Люшера. Так, С. В. Велієва розробила методику «Потяг» (Основи теорії кольору, 2020), у якій також використовуються вісім базових кольорів Люшера: червоний, жовтий, зелений, синій, фіолетовий, сірий, коричневий і чорний. Респондент розташовує їх у порядку пріоритету, що дозволяє оцінити емоційний стан та мотиваційні орієнтири особистості.

Ще одним аналогом, орієнтованим на вивчення емоційної сфери дитини, її ставлення до певних об'єктів чи ситуацій, є методика «Хатинка» О. Орехової, побудована на основі тесту відносин А. Еткінда. Дитина має розфарбувати низку стилізованих «хатинок» за допомогою тих самих восьми кольорових олівців. Методика враховує як колірний вибір, так і його емоційне забарвлення, дозволяючи оцінити емоційні орієнтації в ігровій формі (Тімченко, Похілько, 2017).

У дослідженнях деяких авторів зазначається, що під час переживання радості діти частіше обирають червоний, жовтий і помаранчевий кольори, рідше – зелений та блакитний. У випадках страху спостерігається протилежна тенденція: перевага надається зеленому й блакитному, а сполучення червоного, синього й фіолетового використовується рідше. Водночас автори звертають увагу на те, що червоний колір діти обирають як у стані радості, так і страху, що свідчить про його недостатню діагностичну специфічність (Ворсобін, Жидкін, 1980).

У власному опитуванні серед підлітків ми також зафіксували амбівалентне сприйняття червоного та чорного – обидва кольори респонденти називали як найбільш позитивними, так і найбільш негативними у своєму емоційному досвіді. Сірий і коричневий кольори найчастіше асоціювалися з поганим або дуже поганим настроєм. Варто враховувати, що відтінки червоного часто асоціюються з кров'ю, що у відвідувачів з травматичним досвідом може викликати спотворене або негативне емоційне тлумачення. Неоднозначним виявився і фіолетовий колір: його нерідко обирали як «улюблений», не пов'язуючи вибір безпосередньо зі станом настрою.

Кольорове експрес-оцінювання емоційного стану відвідувачів: методичні пропозиції. Спираючись на досвід попередників і власні спостереження, ми пропонуємо адаптовану модель кольорового оцінювання емоційного стану з використанням 5 кольорів із традиційної палітри тесту Люшера (виключаючи фіолетовий, червоний та чорний), які відповідають різним емоційним станам з урахуванням відтінків і яскравості.

Для забезпечення швидкого самостійного оцінювання емоційного стану до й після занять з терапевтичної ботаніки пропонується комбінований підхід: поєднання кольору та 5-бальної шкали. Перед початком і після завершення заняття кожному відвідувачу пропонується обрати кольорову картку, що відповідає оцінці емоційного стану, і помістити її у відповідну ємність (відро, коробку, мішечок) або викласти у вигляді «кольорової доріжки». Тим, хто не готовий або не може зробити вибір, можна запропонувати білий лист (0 балів) як нейтральний варіант.

Картки легко виготовити з кольорового картону або щільного паперу, нарізаного на прямокутники. Важливо враховувати, що відтінок, яскравість і насиченість кольору істотно впливають на емоційне сприйняття, тому підбір конкретних кольорів може варіюватися залежно від наявних матеріалів. Наводимо орієнтовну шкалу:

- **Відмінний (5 балів):** помаранчевий, жовтий, рожевий, малиновий;
- **Добрий (4 бали):** чистий жовтий, зелений, блакитний, яскравий синій, бірюзовий, бузковий;
- **Задовільний (3 бали):** темно-синій, темно-зелений, хакі;
- **Незадовільний (2 бали):** коричневий, сірий;
- **Поганий (1 бал):** брудно-коричневий, темно-сірий, приглушені або тьмяні відтінки;
- **Без відповіді (0 балів):** білий.

Кольори, які використовувалися нами, наведено на рис. 2.: помаранчевий, жовтий, зелений, синій і коричневий.

Цифри можна нанести вручну на звороті карток, маркувати іншим способом або враховувати лише під час обробки даних. Зібрані картки зручно сортувати за кольорами для швидкого розрахунку середнього емоційного балу групи і моніторингу динаміки змін протягом курсу.

Важливо: немає “правильного” чи “помилкового” вибору кольору. Сам процес рефлексії та символічного вибору – вже є частиною психотерапевтичного впливу. Для деяких відвідувачів навіть одне заняття може відчутно змінити емоційний стан, для інших – стати поштовхом до усвідомлення свого настрою і кроків до його покращення. Зміна кольору обраної картки в кінці заняття допомагає людині візуалізувати трансформацію власного світосприйняття, що стала результатом взаємодії з рослинами, простором і людьми. Це простий, але ефективний механізм емоційного залучення, який може надихнути на подальшу турботу про себе та свій внутрішній стан.

Розділ 8. МАК – РОСЛИНИ ПІД ЗБІЛЬШЕННЯМ

Метафоричні асоціативні карти (МАК) – це проєктивна методика, що широко використовується в психологічній та коучинговій практиці. Вона дозволяє швидко, м'яко, ефективно та, що важливо, екологічно зануритися у підсвідомість і знайти там важливі внутрішні відповіді.

Свою назву карти отримали завдяки тому, що кожне зображення на них є метафорою або асоціацією до думок, емоцій, спогадів і переживань. Образи, що постають на картках, відображають внутрішні цінності, страхи, бажання або перегукуються з глибинним індивідуальним досвідом. Тож використання метафоричних карт належить до проєктивних методик.

Механізм проєкції – один із ключових у психології, ґрунтується на тому, що людина несвідомо наділяє зовнішні об'єкти (людей, образи, предмети) власними внутрішніми характеристиками: думками, емоціями, бажаннями, рисами, часто не усвідомлюючи цього. Так внутрішній досвід ніби проєктується назовні. Дослідження таких проєкцій, що відображають позасвідомий зміст психіки, використовують не лише в психодіагностиці. Їхній аналіз є важливою частиною психоаналітичної та інших напрямів глибинної психотерапії: в образах сновидінь, фантазіях, імагінаціях і асоціаціях часто проявляються ключові проблеми клієнта (Шамлян, 2006).

Метафоричні карти – це інноваційний і водночас потужний інструмент у практичній психології та психотерапії. Вони належать до арт-терапевтичних методів і суттєво прискорюють психокорекційні процеси та отримання стійких результатів. Сьогодні на ринку представлено безліч колод МАК (Блінов, 2015), які застосовують як у груповій, так і в індивідуальній роботі. Їхня особливість – можливість одночасної роботи з емоційною та когнітивною сферами особистості через інтерпретацію зображень, які не мають чіткої оцінки чи «правильного» значення (Коляденко, Літяга, 2022).

У межах проєкту «Терапевтична ботаніка» ми використовуємо авторську колоду, що містить фотографії рослин і їхніх частин, зроблені з великим збільшенням (див. Додаток 2, рис. 3). Для нефахівця ці зображення часто мають вигляд абстрактних форм. Ці самі картки можуть виконувати функцію зворотного зв'язку від аудиторії (так звані «фідбек-картки»).

Принцип дії простий: людина обирає картку, яка, на її думку, відображає актуальний внутрішній стан, питання або ситуацію. Далі вона осмислює свої асоціації зі зображенням – усно чи письмово, у відкритій чи конфіденційній формі. Фасилітатор, за потреби, допомагає з інтерпретацією та формулюванням висновків. Це сприяє усвідомленню підсвідомих думок та почуттів і відкриває шлях до глибшого самопізнання.

Розділ 9. ПРАКТИЧНИЙ КУРС «ТЕРАПЕВТИЧНА БОТАНІКА»

Програма психологічно-реабілітаційних занять з елементами терапевтичного садівництва «Терапевтична ботаніка», що реалізується на базі ботанічного саду, охоплює освітньо-терапевтичні екскурсії еколого-біологічного спрямування, майстер-класи та психологічно-реабілітаційні активності у формі гри.

Курс орієнтований на дитячу, юнацьку та дорослу аудиторію, яка потребує психологічного розвантаження, стабілізації емоційного стану (зниження проявів депресії, тривожності, стресу), залучення до помірної фізичної активності, розвитку когнітивних функцій – уваги, пам'яті, моторики рук, тактильного сприйняття – та інтелектуального потенціалу загалом.

Програма передбачає **12 занять тривалістю 1 академічна година (45 хвилин)** кожне. Проведення занять можливе в форматі одного або двох модулів (наприклад, екскурсія й заняття в аудиторії) один-два рази на тиждень – залежно від побажань відвідувачів. Таким чином, курс може охоплювати 6 або 12 відвідувань. Кількість і зміст занять можуть коригуватися відповідно до динаміки групи та індивідуальних запитів учасників.

Перед початком і після завершення курсу учасникам пропонується оцінити свій емоційний стан – для збору зворотного зв'язку та, за потреби, подальшого коригування програми.

Перед початком і після завершення курсу учасникам пропонується оцінити свій емоційний стан – для збору зворотного зв'язку та, за потреби, подальшого коригування програми.

Орієнтовний план занять для групи з 10 осіб:

1. Терапевтична екскурсія «Знайомство з ботанічним садом».
2. Психологічно-розвантажувальна гра «Знайомство».
3. Терапевтична екскурсія «Від тропіків до пустелі» (оранжерейний комплекс).
4. Психологічно-розвантажувальне заняття-гра «Асоціації» з МАК «Рослини під збільшенням».
5. Терапевтична екскурсія «Любов у світі рослин» або інша тематична прогулянка територією саду.
6. Розвантажувальне заняття-гра «Шкарпетки з компліментами» або «Насіння в шкарпетках».
7. Терапевтична екскурсія, наприклад «Стійкі серед рослин»: адаптації до нових умов (колючки, отрута, запаси, приваблення).
8. Майстер-клас по догляду за рослинами: посадка у горщики або створення «Кокедами».
9. Тематична прогулянка «Дерева у закритому просторі».
10. Заняття з елементами арт-терапії: малювання, орігамі.
11. Практична робота в саду (догляд за рослинами, прибирання, видалення бур'янів, збирання гілочок та листя тощо).
12. Підсумкове заняття: методика «Кактус» або «Ботанічний чай». Проведення фінального оцінювання ефективності (психологічні тести або вільне обговорення, рефлексія, враження).

ГРА «ЗНАЙОМСТВО»

Мета: психологічне розвантаження, налагодження знайомства в групі, підвищення самооцінки та покращення самосприйняття.

Застереження: зверніть увагу, що участь у вправі є добровільною – кожен має право відмовитися.

Цільова аудиторія: широка – від дітей до осіб похилого віку. Головне – інтерес до спілкування та можливість писати й малювати.

Терапевтичні завдання:

- Відволікання від негативних думок, покращення емоційного стану
- Підвищення самооцінки
- Стимулювання соціальної взаємодії.

Тривалість: приблизно 1 година.

Необхідні матеріали: столи, стільці, аркуші паперу, ручки, олівці або фломастери.

Підготовка:

- Організуйте комфортний простір: перевірте розташування меблів, підготуйте письмові матеріали.
- Ознайомте учасників із правилами поведінки та перебігом гри.

Розміщення матеріалів: викладіть перед кожним учасником аркуш паперу та письмові засоби.

Інструкція

- Запропонуйте всім зручно сісти й обрати зручний інструмент для письма чи малювання.
- Попросіть згадати улюблені або знайомі рослини.
- Запросіть описати себе у формі рослини, відповідаючи на запитання:
 - Ви дерево, кущ чи трава? Однорічна, дворічна чи багаторічна рослина?
 - Листопадна чи вічнозелена?
 - Які у вас листки – форма, колір, розмір?
 - Чи квітуєте ви? Як часто? Які у вас квіти – колір, форма, розмір, одна чи кілька?
 - Яких умов ви потребуєте? (сонце, тепло, волога, добрива, спілкування, туман тощо)
 - Яка у вас назва – реальна чи вигадана? (За бажанням) Намалюйте свою рослину.

- Після завершення учасники можуть:
- або самостійно прочитати свій опис,
- або дозволити ведучому зачитати його, а інші спробують вгадати, про кого йдеться.

Завершення: кожен забирає свій аркуш із собою. Ведучий підкреслює, що опис потреб рослин є метафорою власних потреб учасників.

Варіанти адаптації

- Можна почати із малюнка: запропонуйте зобразити себе як рослину – вільно або за кольоровими параметрами (один колір або різнобарвно).
- Використовуйте додаткові сенсорні стимули (наприклад, ароматичні рослини чи текстири) для збагачення досвіду.

Сфери впливу:

- **Реабілітація:** спрямованість на особистісні терапевтичні цілі.
- **Дозвілля та відпочинок:** розвиток творчого самовираження й задоволення від участі.
- **Соціалізація та емоційний розвиток:** покращення комунікації та самооцінки.

ГРА «ШКАРПЕТКИ З КОМПЛІМЕНТАМИ»

Мета: психологічне розвантаження, формування позитивного світогляду, розвиток комунікативних навичок та знайомство з різноманіттям насіння й плодів рослин у доступній ігровій формі. Гра сприяє зниженню почуття самотності, покращенню самооцінки та створенню атмосфери доброзичливості в групі.

Застереження: зважайте на безпеку – не використовуйте насіння чи плоди з гострими краями. Учасники можуть відмовитися від участі. У разі ймовірної імпульсивної поведінки деяких учасників – контролюйте використання шкарпеток і матеріалів.

Цільова аудиторія: від дітей до літніх людей. До участі запрошуються всі, хто має бажання до комунікації та здатність до письма або дотикової взаємодії.

Терапевтичні цілі:

- Відволікання від тривожних думок
- Підвищення самооцінки через позитивне підкріплення
- Створення підтримуючого соціального середовища

Тривалість: орієнтовно 1 година

Необхідні матеріали:

- Яскраві пари шкарпеток (у відповідності до кількості учасників), заповнені різними видами насіння чи плодів (напр.: волоський горіх, гіркокаштан, жолуді, горох, квасоля, насіння гарбуза, соняшника, кісточки сливи, фініку тощо (рис. 4, 5))
- Усі шкарпетки мають бути міцно зав'язані. Парні шкарпетки повинні мати різне наповнення.
- Столи, стільці.
- Ємності для висипання наповнювача (за потреби).
- Картинки рослин / аркуші паперу, ручки або фломастери.

Підготовка

- Організуйте простір: перевірте столи та стільці, підготуйте шкарпетки та розташуйте їх на великій таці або в центрі стола.
- Поясніть правила гри та дотримання безпечної поведінки.
- Переконайтесь, що кількість учасників парна. Якщо ні – до гри долучається ведучий або член персоналу.

Інструкція

1. Запропонуйте кожному обрати шкарпетку, що «припала до душі».
2. Попросіть знайти пару до своєї шкарпетки серед інших (однакові з вигляду, але з різним вмістом).
3. Пари сідають одне навпроти одного.
4. Ведучий роздає аркуші й ручки.
5. Попросіть учасників дослідити дотиком вміст шкарпетки, не відкриваючи її.
6. Потім – обмінятися шкарпетками з напарником і знову відчутти текстуру через тканину.
7. Поясніть, що хоча шкарпетки однакові зовні, всередині вони різні — це метафора людської унікальності.
8. Запросіть учасників уважно поглянути на партнера та знайти приємні риси (наприклад, посмішка, манера говорити, колір одягу тощо). Написати 3–5 позитивних характеристик на аркуші.
9. Попросіть також описати зовнішній вигляд обраної шкарпетки та дотикові відчуття від її вмісту.
10. Аркуш передається партнеру – він дописує своє ім'я або називає його, щоб інша особа вписала у низу.
11. Ведучий пропонує прочитати написане вголос (за бажанням). Учасники можуть доповнювати позитивні якості партнера.

Завершення: кожен учасник забирає шкарпетку (за можливості) та листок із компліментами з собою як приємний спогад і підсилювач самооцінності.

Варіанти адаптації:

- Можна змінювати види насіння або збільшувати їхню кількість у наступних зустрічах.
- Цілком можливо замінити шкарпетки на торбинки
- За бажанням додати елемент художнього оформлення – наприклад, намалювати щось на шкарпетці або підписати.
- Можна супроводжувати вправу музичним тлом або ароматичними стимуляторами (якщо це безпечно та комфортно для групи).

Сфери впливу

- **Реабілітаційна:** досягнення персональних психоемоційних цілей
- **Дозвіллєва:** створення позитивного досвіду спілкування
- **Емоційно-соціальна:** посилення емпатії, відкритості та самооцінки
- **Освітня / професійна:** ознайомлення з різними рослинами
- **Фізична:** розвиток дрібної моторики та сенсорної чутливості

ГРА «НАСІННЯ В ШКАРПЕТКАХ»

Мета: психологічне розвантаження, знайомство з насінням та плодами рослин у формі інтерактивної гри, вивчення назв рослин. Завдання сприяє розвитку дрібної моторики, пам'яті, тактильної чутливості та когнітивних здібностей.

Застереження: уникайте використання насіння з гострими краями. Зважайте на можливу імпульсивну поведінку – деякі учасники можуть кидати предметами. За потреби – делікатно погодьте момент зав'язування очей із людьми, які мають тривожні розлади або фобії. Участь у грі є добровільною.

Цільова аудиторія: широка – від дітей до людей похилого віку. Гра особливо рекомендована всім, хто цікавиться природою й може працювати руками.

Терапевтичні завдання:

- Відволікання від негативних думок, покращення емоційного стану
- Ознайомлення з насінням і плодами, їх різноманіттям і значенням
- Розвиток уявлення про механізми розмноження й поширення рослин
- Покращення координації рухів та дрібної моторики
- Стимуляція сенсорної чутливості через роботу з об'єктами різної форми й текстури

- Формування відчуття дотичності до процесу природи
- Створення умов для соціальної взаємодії та емоційного обміну

Тривалість: орієнтовно 1 година

Необхідні матеріали:

- Яскраві шкарпетки або торбинки, наповнені насінням чи плодами різних рослин (напр.: горіхи, каштани, жолуді, горох, квасоля, насіння гарбуза, вишневі чи сливові кісточки тощо (рис. 4, 5))
- Столи, стільці
- Миски для висипання вмісту
- Пов'язки на очі (за згодою)
- Папір, ручки або фломастери
- Ілюстрації рослин або картки з їх назвами

Підготовка:

- Організуйте простір: перевірте меблі, розташуйте шкарпетки в центрі столу. Вміст кожної – один вид насіння.
- Надійно зав'яжіть шкарпетки, залишаючи можливість розв'язати їх.
- Поясніть учасникам правила гри та обговоріть момент використання пов'язок.

Проведення гри:

1. Учасники обирають шкарпетку «до душі» та сідають за стіл.
2. Завдання – дослідити вміст дотиком через тканину й припустити, яке там насіння. Результат записати на аркуші.
3. Ведучий роздає миски. Учасники відкривають шкарпетки та висипають вміст.
4. За допомогою картинок або назв на картках учасники порівнюють насіння й визначають, до якої рослини воно належить.
5. Повторне дотикове дослідження допомагає запам'ятати назву й форму насіння.
6. Миски по черзі передаються по колу – кожен учасник має можливість розпізнати їх на дотик і пригадати назву.
7. Група ділиться на дві команди. Одна команда заплющує очі (або надягає пов'язки), інша пропонує їм три різні миски для дотикового визначення.
8. Потім ролі змінюються. Ведучий підтримує доброзичливу атмосферу та допомагає з підказками.

Можливості урізноманітнення:

- Поступове розширення кількості видів насіння.

- Додавання фактів або коротких історій про відповідні рослини.
- Використання ароматичних або кольорових асоціацій для збагачення досвіду.
- Можна не використовувати пов'язки на очі, а просто спочатку вгадувати що у середині шкарпетки, а потім висипати насіння і перевірити чи здогади вірні.
- Замінити шкарпетки на цікаві торбинки

Сфери впливу:

- **Освітня:** пізнання світу рослин.
- **Професійна:** формування практичних навичок у роботі з природним матеріалом.
- **Реабілітаційна:** підтримка терапевтичних цілей.
- **Розважальна:** створення позитивного настрою через гру.
- **Емоційна та соціальна:** сприяння спілкуванню, підтримка відчуття спільності.
- **Фізична:** покращення дрібної моторики та сенсорики.

ГРА «АСОЦІАЦІЇ»

Мета: створення умов для психологічного розвантаження та занурення у світ рослин через гру. Завдання сприяє розвитку асоціативного мислення, уяви, зв'язного мовлення, впевненого публічного висловлювання та подолання скутості й сором'язливості.

Застереження: враховуйте, що деякі учасники можуть побачити в зображеннях щось тривожне або не захочуть висловлюватись. Поважайте право кожного на відмову та забезпечте підтримку в разі емоційної розгубленості.

Цільова аудиторія: широка – від дітей до людей літнього віку. Вправа адаптується до різного рівня мовленнєвої та когнітивної активності.

Терапевтичні завдання:

- Відволікання від негативного мислення, покращення емоційного фону.
- Розвиток асоціативності, уяви та комунікації.
- Формування навичок командної взаємодії та соціальної активності.

Тривалість: 45–60 хвилин.

Необхідні матеріали:

- Набір карток «Рослини під збільшенням» (рис. 3).
- Приміщення для проведення заняття, столи та стільці.

Підготовка:

- Організуйте простір: розкладіть картки зображенням догори на столі.
- Кількість карток має відповідати кількості учасників.
- Ознайомте групу з метою та правилами гри.

Хід гри:

1. Ведучий запрошує кожного обрати картку «до душі» та зручно влаштуватись за столом.
2. Почергово кожен учасник:
 - описує, що бачить на зображенні;
 - ділиться, з чим у нього це асоціюється;
 - розповідає, чому саме ця картка викликала інтерес чи симпатію.
3. Після першого кола ведучий пропонує всім учасникам додати свої асоціації до кожної картки.
4. Ведучий також долучається до обговорення, вносячи цікаві факти про частини рослин, що зображені на фото.

Варіанти урізноманітнення:

- У наступних заняттях змінюйте набір карток або збільшуйте кількість зображень.
- Можна додати підписані картки з назвами частин рослин або пропонувати учасникам самотійно здогадуватись про них.
- Розмістити картки «лицем» до столу і обирати випадково.
- Варто збагачувати гру ботанічною або метафоричною інформацією: наприклад, символіка листка, кореня чи насіння в культурі.

Сфери впливу:

- **Реабілітаційна:** виявлення емоційних станів через вільні асоціації.
- **Дозвіллєва:** створення творчого, ігрового простору для задоволення.
- **Емоційно-соціальна:** покращення самооцінки, довіри, комунікації.
- **Професійно-освітня:** поглиблення знань про рослини через зорове й асоціативне сприймання.

ГРА «БОТАНІЧНИЙ КВАРТЕТ»

Мета: створення умов для психологічного розвантаження, розвиток візуальної пам'яті та поглиблення знань про рослини через динамічну та пізнавальну гру.

Застереження: деякі учасники з когнітивними або емоційними особливостями можуть розгубитися або відмовитися від участі – поважайте це право. Ведучий має створити підтримуючу атмосферу й супроводжувати гру з делікатністю.

Цільова аудиторія: широка – від дітей до людей літнього віку. Гра підходить для різних рівнів інтелектуальної активності.

Терапевтичні завдання

- Відволікання від негативних переживань, покращення настрою
- Формування навичок командної роботи та ефективного спілкування
- Активізація когнітивних функцій: уваги, спостережливості, логіки
- Розвиток послідовного мислення та зорової диференціації

Тривалість: 45–60 хвилин

Необхідні матеріали:

- Набір «Ботанічні картки» або ілюстрації, що зображують рослину в чотирьох фрагментах: ціла рослина, листок, квітка, плід
- Приміщення, столи й стільці

Підготовка:

- Організуйте простір: перевірте меблі, підготуйте картки.
- Найменша колода має містити щонайменше 8 квартетів (по 4 зображення однієї рослини).
- Розкладіть картки на столі зображенням догори.
- Ознайомте учасників із правилами та метою заняття.

Хід гри:

1. Вітання учасників. Ведучий оголошує: *«Перед вами зображення органів різних рослин — листків, плодів, квіток. Ваше завдання – зібрати повний портрет кожної рослини!»* Повідомте, скільки саме різних рослин представлено.
2. Учасники мають знайти всі 4 елементи однієї рослини та скласти «ботанічний квартет».
3. Ведучий за потреби підказує, заохочує до командної взаємодії, звертає увагу на характерні риси: форма листка, колір пелюсток, структура плоду тощо.
4. Після складання кожного квартету ведучий може розповісти цікаві факти про відповідну рослину або залучити учасників до обміну знаннями.

Варіанти урізноманітнення:

- Змінюйте або розширюйте набір карток під час наступних занять.

- Можна проводити гру у формі змагання – хто швидше або точніше збере найбільше повних зображень рослин.
- Використовуйте гру як вступ до більш глибокої розмови про будову рослин.

Сфери впливу:

- **Реабілітаційна:** стимуляція пам'яті, уваги, концентрації.
- **Дозвіллєва:** створення захопливого й змістовного дозвілля.
- **Емоційно-соціальна:** формування атмосфери підтримки, впевненість у власних діях.
- **Освітня:** розширення знань про будову рослин.
- **Фізична:** покращення координації рухів очей і рук через роботу з картками.

ГРА «БОТАНІЧНІ ПАЗЛИ»

Мета: психологічне розвантаження, розвиток візуальної пам'яті та розширення знань про будову рослин. Гра символізує збирання цілісності — «зі шматочків до цілого».

Застереження: враховуйте, що деякі учасники з ментальними особливостями можуть відмовитися або розгубитися під час виконання завдання. Підтримуйте комфортне, безпечне середовище.

Цільова аудиторія: від дітей до людей старшого віку. Гру можна адаптувати під будь-який рівень пізнавальної активності.

Терапевтичні цілі:

- Зниження рівня емоційної напруги.
- Покращення уваги, концентрації та логіки.
- Соціальна взаємодія та командна підтримка.
- Формування послідовності мислення через візуальні рішення.

Тривалість: 45–60 хвилин.

Необхідні матеріали:

- Ботанічні пазли із зображеннями рослин (квітки, плоди, листки тощо), розділені на 4–6 частин.
- Стіл, стільці, комфортне освітлення.

Підготовка:

- Підготуйте приміщення, перевірте умови сидіння.
- Кожному учаснику має відповідати один повний пазл.
- Розкладіть змішані частини зображень малюнком догори.

- Ознайомте групу з правилами: працювати повільно, обережно, допомагати одне одному.

Інструкція:

1. Вітання. Повідомлення: *«Перед вами частини зображень рослин. Ваше завдання – зібрати їх у цілісний образ!»*
2. Повідомте, скільки загалом рослин у наборі.
3. Запропонуйте учасникам спробувати зібрати картинки, орієнтуючись на форму, колір, будову органів.
4. За потреби – коментуйте, підтримуйте, акцентуйте увагу на ботанічних деталях.
5. По завершенню кожен учасник може представити свою «відновлену» рослину та дізнатись цікаві факти про неї.

Можливості урізноманітнення:

- Додавати нові рослини або змінювати складність (детальніше розрізані зображення).
- Проводити командні змагання: хто швидше або точніше збере певну кількість пазлів.
- Поєднувати з активним вивченням назв частин рослин.

Сфери впливу:

- **Реабілітація:** стабілізація емоційного стану через відновлення структури.
- **Дозвілля:** цікава, образна гра з глибоким змістом.
- **Емоційна/соціальна сфера:** створення безпечного середовища спілкування.
- **Освітня:** пізнання будови рослин.
- **Фізична:** тренування дрібної моторики та зорово-моторної координації.

МАЙСТЕР-КЛАС

«КОКЕДАМА – ЖИВА РОСЛИННА КУЛЯ»

Мета: створити композицію у форматі кокедами – м'якої, живої рослинної кулі (рис. 6). Заняття покликане забезпечити сенсорну, емоційну та когнітивну стимуляцію через роботу з природним матеріалом.

Застереження: дізнайтесь завчасно, чи має хтось алергію на рослини, ґрунт, мох, латекс. Усі матеріали мають бути безпечними, без гострих елементів. Використовуйте натуральні нитки: бавовна, джут, вовна. За труднощів – учаснику надається часткова підтримка фахівця.

Цільова аудиторія: підлітки та дорослі з ментальними або емоційними викликами. Можлива адаптація до будь-якої групи.

Цілі заняття:

- Психоемоційна стабілізація, зниження тривожності.
- Формування відчуття захищеності та впорядкованості.
- Сенсорна інтеграція: тактильна, візуальна, нюхова стимуляція.
- Зміцнення виконавчих функцій та уваги.
- Підвищення самооцінки через створення завершеного об'єкта.

Тривалість: 45–60 хвилин.

Матеріали:

- Невибагливі рослини: фітонія, плющ, сциндапсус, сукуленти.
- Мох або кокосове волокно.
- Ґрунт, тепла вода.
- Кольорові нитки (натуральні).
- Серветки, рукавички.
- Ілюстрації з поетапним алгоритмом (за бажанням).

Підготовка:

- Перевірити структуру ґрунту, попередньо змочити.
- Визначити рослини, що використовуватимуться.
- Розташувати матеріали так, щоб усе було в доступі.
- Створити комфорт: приглушене світло, спокійна музика, зручні місця.

Хід заняття:

1. Вступ (5–10 хв): привітання, роз'яснення, створення безпечної атмосфери. Демонстрація кокедами – жива куля, яку можна помацати.

2. Сенсорне знайомство (5–10 хв): Учасники досліджують: вологу землю, мох, воду, доторкаються до рослин. Коментарі у спокійному темпі: *«Як пахне мох?»*, *«Чи тепла земля?»*.

3. Створення (25–30 хв):

- Зліпити кулю з ґрунту.
- Вставити рослину, притискаючи обережно.
- Обгорнути мохом (як покривалом).
- Обмотати ниткою – за потреби допомагає фахівець.

Супровідна мова: *«М'яко... усе виходить... твоя зелена куля оживає»*

4. Завершення (10–15 хв):

- Огляд результатів, можливість дати ім'я своїй рослині.
- Побажання поділитися враженнями, зробити фото (за згодою).
- Вручення наліпок або «диплому майстра Кокедами».

Можливості урізноманітнення:

- Тематичне чаювання в японському стилі.
- Інформаційні блоки про мистецтво бонсай і кокедаму.
- Застосування візуальних інструкцій для кращого засвоєння послідовності.

Сфери впливу:

- **Професійна:** опанування нових навичок у роботі з рослинами.
- **Освітня:** ознайомлення з японською культурою та видами рослин.
- **Дозвіллєва:** змістовне й естетичне дозвілля.
- **Соціальна:** створення довірливої взаємодії.
- **Емоційна:** покращення самооцінки, відчуття «я можу».
- **Фізична:** стимуляція дрібної моторики.

МАЙСТЕР-КЛАС

«МІНІ-САД З ТРОПІЧНИХ РОСЛИН»

Мета: створення мініатюрного саду з тропічних рослин (рис. 7) задля емоційного розвантаження, розвитку креативності, сенсорної інтеграції та дрібної моторики. Таке заняття сприяє уважності, почуттю відповідальності, покращує самооцінку та знайомить із різноманіттям тропічної флори.

Застереження:

- Учасники з ментальними особливостями можуть відмовитися або розгубитися під час виконання – поважайте це право.
- Варто заздалегідь уточнити, чи немає алергії на ґрунт, рослини, латекс.

Цільова аудиторія: діти, підлітки, літні люди, учасники з когнітивними труднощами.

Терапевтичні цілі:

- Зниження рівня тривожності, стабілізація настрою.
- Активація тактильних, візуальних і нюхових рецепторів.
- Розвиток дрібної моторики, координації та зосередженості.

- Формування навичок турботи та відповідальності через роботу з живими об'єктами.
- Стимулювання комунікації та співтворчості в групі.

Тривалість: приблизно 90 хвилин.

Необхідні матеріали:

- Невеликі контейнери/горщики.
- Дренаж (галька, керамзит), ґрунт.
- Маленькі тропічні рослини (фітонія, маранта, калатея, плющ, сциндапсус, пілея тощо).
- Елементи декору (мох, галька, фігурки).
- Пульверизатори, серветки, рукавички.

Підготовка:

- Перевірити наявність і якість матеріалів.
- Підготувати рослини та ознайомити учасників із їхніми назвами.
- Продумати зручне розміщення учасників.

Структура заняття:

Вступ (15–20 хв):

- Привітання та створення комфортного простору.
- Міні-екскурс у тему «Вологий тропічний ліс»: де ростуть ці рослини, які особливості мають.
- Діалог: які з них підходять для вирощування вдома.

Основна частина (40–60 хв):

1. Роздати індивідуальні набори (горщик, дренаж, рослини, ґрунт, декор).
2. Покрокова посадка: дренаж → ґрунт → рослини → декор.
3. Зрошення рослин помірною кількістю води.
4. Діалог під час створення: *«Який колір листочків вам до вподоби?», «Чи хочеш, щоб рослина виглядала наче в джунглях чи як чарівна казка?»*.

Завершення (10–15 хв):

- Обговорення: *«Що найбільше сподобалося?»*, *«Яку назву дала своєму саду?»*.
- Фото на пам'ять.
- Інструкція з догляду.

Можливості урізноманітнення:

- Тематичні композиції: «Тропічний ліс», «Сукулентна пустеля», «Квітучий острів».
- Майстер-клас + історія про певну рослину.
- Власноручне підписування горщика або декору.

Сфери впливу:

- **Освітня:** знання про тропічні рослини та середовище їх зростання.
- **Соціальна:** формування нових соціальних зв'язків.
- **Емоційна:** підвищення самооцінки через власноруч створену композицію.
- **Фізична:** покращення дрібної моторики, рухової координації.
- **Рекреаційна:** якісне й змістовне дозвілля.

МАЙСТЕР-КЛАС «МАЛЮЄМО РОСЛИНИ»

Мета: емоційне розслаблення, розвиток творчості, сенсорного досвіду й спостережливості через зображення рослин.

Застереження:

- Учасники можуть потребувати допомоги.
- Можлива алергія на фарби чи чутливість до запахів.
- Рекомендується використовувати захисні накидки й м'яку палітру кольорів.

Цільова аудиторія: діти, дорослі, учасники з тривожністю, депресією, аутизмом чи когнітивними порушеннями.

Терапевтичні цілі:

- Зниження емоційної напруги та стабілізація настрою.
- Розвиток уваги, уяви та візуального мислення.
- Стимуляція дрібної моторики та зорово-рухової координації.
- Взаємодія через мистецтво як форма естетичної підтримки.
- Ознайомлення з рослинами, їх структурою та символікою.

Тривалість: 40–60 хвилин

Необхідні матеріали:

- Ватні палички, піпетки, пензлі.
- Гуаш або акварель (спокійні, природні кольори).
- Вода, палітри, серветки, фартухи.

- Аркуші паперу або шаблони для розмальовування.
- Живі квіти або зображення (азалія, бузок тощо).

Підготовка:

- Підготувати матеріали індивідуально для кожного учасника.
- Розкласти зразки квітів або фото.

Структура заняття:

Вступ (10–15 хв):

- Спокійне вітання.
- Емоційне налаштування через колір або смайлик настрою.
- Міні-екскурсія (фізична або візуальна) про квітку.

Основна частина (30–40 хв):

1. Ознайомлення з квіткою: дотик, нюх, розгляд.
2. Називання частин квітки (пелюстки, тичинки тощо).
3. Демонстрація техніки малювання (піпетка, пензель).
4. Власна робота: підтримка доброзичливими фразами, при потребі – допомога.
5. Підсумок: обговорення емоцій, кольорів, виставка.

Варіанти урізноманітнення:

- Тематичні заняття за сезонами.
- Екскурсії з подальшим малюванням.
- Використання лише одного інструменту або різних.
- Додаткова сенсорна стимуляція (аромати, музика).

Сфери впливу:

- **Освітня:** дізнання цікавих фактів про рослини.
- **Соціальна:** творче об'єднання учасників.
- **Емоційна:** вираження внутрішнього стану через образ.
- **Фізична:** стимулювання моторики через малювання.
- **Рекреаційна:** заспокійливе та ресурсне заняття.

МАЙСТЕР-КЛАС «ПАПЕРОВІ КВІТИ»

Мета: сприяти психоемоційному розвантаженню, розвитку творчих здібностей, сенсорної інтеграції та дрібної моторики через створення квітів із паперу, як символів природи.

Застереження:

Деякі учасники можуть потребувати додаткової підтримки або відмовитись від участі – поважайте їхній вибір. Робота з дрібними елементами може бути складною для людей із порушеннями моторики.

Цільова аудиторія:

Діти, люди похилого віку, особи з когнітивними порушеннями.

Терапевтичні цілі:

- **Емоційна стабілізація:** зниження тривожності, активізація уваги, заспокоєння через повторювані та послідовні дії. Складання квітів діє подібно до медитації.
- **Моторна стимуляція:** тренування рухливості пальців, що особливо цінно для людей після інсульту, з артритом, або на етапі відновлення.
- **Когнітивна підтримка:** розвиток уваги, логіки, послідовності мислення. Заняття можливе з мінімальним вербальним навантаженням.
- **Креативне самовираження:** створення індивідуальних квітів, які можна використати для прикраси саду, кімнати або зони відпочинку.
- **Самооцінка та віра у власні сили:** створення завершеного, естетичного об'єкта з простих матеріалів зміцнює впевненість: «Я можу!»
- **Символічне опрацювання емоцій:** у груповій терапії застосовується під час обговорення тем мрій, втрат чи особистих історій.

Тривалість: 45–60 хвилин.

Необхідні матеріали:

- Кольоровий та білий папір (особливо квадратний, розмір 15×15 см).
- Олівці або маркери.
- Серветки.
- Фотографії або зразки живих рослин.
- Ілюстративні картки зі схемами складання орігамі.

Підготовка:

- Перевірте наявність матеріалів та підготуйте стіл для кожного учасника.
- Визначте модель квітки (наприклад, тюльпан).
- Розкладіть шаблони, матеріали, забезпечте зручне сидіння.
- Підготуйте музичний супровід (спокійна фонова мелодія).

Покроковий сценарій заняття «Орігамі – Тюльпан» (рис. 8)

1. Вступ (5–10 хв)

- Привітання, створення комфортної, затишної атмосфери.

- Пояснення, що таке орігамі (походження, культурний зміст), демонстрація готового зразка.
- Коротка розповідь про обрану квітку (наприклад, тюльпан, лілія): її символіка, форма, забарвлення.

2. Основна творча частина (30–45 хв)

З кожним учасником можна працювати індивідуально або в парах.

Матеріали:

- 1 квадратний аркуш кольорового паперу (квітка).
- 1 квадратний аркуш зеленого паперу (стебло, за бажанням).
- Покрокова візуальна інструкція.

Частина 1. Створюємо квітку.

1. Покласти аркуш кольоровою стороною вниз. Зігнути по обох діагоналях і розігнути.
2. Перевернути, зігнути горизонтально та вертикально, розігнути. Скласти у форму «подвійного трикутника».
3. Зігнути бокові кути до верхівки (отримується ромб).
4. Перевернути та повторити крок. Скласти ромб по центру в «мішечок» із нижнім отвором.
5. Обережно закрутити пелюстки назовні (можна використати олівець).
6. Надмухати квітку через нижній отвір для об'єму.

Частина 2. Створюємо стебло

1. Взяти зелений квадрат, зігнути по діагоналі.
2. Зігнути бокові сторони до центру, сформувати довгий трикутник.
3. Згорнути по вертикалі — утворюється стебло.
4. Вставити стебло в нижній отвір тюльпана.

Супровід: «Не поспішай», «У тебе чудово виходить», «Дозволь квітці розкритися».

3. Завершення (10–15 хв):

- Огляд готових квітів.
- Створення композицій для саду, теплиці або кімнатної зони.
- Обговорення: «Що сподобалося найбільше?», «Яку назву ти дав своїй квітці?».
- Фото на згадку (за згодою).

Варіанти урізноманітнення:

- Складання квітів різної складності (лілії, дзвіночки, сакура).
- Використання серветок або тканини як альтернативи паперу.
- Вкладення «послання» у квітку: емоція, побажання, мрія.
- Створення гірлянди з квітів для декору дерева, арки, альтанки.
- Тематичні заняття: «Журавлі серед квітів», «Горщики з квітами», «Сніжинки – квіти зими» тощо.

Сфери впливу:

- **Освітня:** знайомство з японським мистецтвом та флористикою.
- **Дозвілля:** приємне й ресурсне заняття.
- **Соціальна:** об'єднання навколо спільної творчості.
- **Емоційна:** підвищення настрою й упевненості.
- **Фізична:** розвиток моторики та координації рук.

МАЙСТЕР-КЛАС «ДОГЛЯД ЗА ДЕРЕВНИМИ РОСЛИНАМИ»

Мета: психологічне розвантаження, розвиток фізичних і практичних навичок, поглиблення знань про природу, підвищення самооцінки через усвідомлену участь у корисній діяльності.

Застереження:

- Учасники можуть потребувати індивідуальної підтримки або тимчасово відмовитися від участі – важливо це прийняти з повагою.
- Варто заздалегідь попередити про можливу алергію на рослини або контакт із ґрунтом.
- Усі інструменти повинні бути безпечними, а інструктаж з техніки безпеки – обов'язковим.
- Планування активностей має враховувати погодні умови.'

Цільова аудиторія:

Діти, підлітки, дорослі та літні люди – усі, хто має бажання дбати про довкілля і може виконувати нескладну фізичну роботу.

Терапевтичні цілі:

- Зменшення тривожності та покращення настрою.
- Підтримка соціальної взаємодії та відчуття спільної справи.
- Розвиток уваги, послідовності мислення, витривалості.
- Поліпшення координації, рухових навичок.

- Формування впевненості через результативну діяльність.

Тривалість: 45–60 хвилин.

Необхідні матеріали:

- Захисні рукавички.
- Адаптований садовий інструмент (секатори, кущорізи, лопати, граблі, висоторізи).
- Мішки для зібраного рослинного матеріалу, контейнери для сортування.
- За бажанням – питна вода, серветки для рук.

Підготовка до заняття:

- Обстежити територію на наявність небезпечних предметів, отруйних рослин чи гнізд комах.
- Виділити безпечну робочу зону.
- Організувати простір для складання інструментів і сміття.
- Ознайомити учасників із планом роботи та правилами безпеки.
- Рекомендувати одяг із довгими рукавами, зручне закрите взуття, головні убори.

Покроковий хід заняття:

1. Привітання та вступ (5–10 хв):

- Ознайомлення з метою: *«Сьогодні ми допоможемо нашим деревам – звільнимо їх від небажаних сусідів і подбаємо про здоров'я саду»*.
- Налаштування на взаємопідтримку, повагу до природи.

2. Демонстрація (5–10 хв):

- Показ шкідливих рослин: дикий виноград, хміль, клематис, тладіанта тощо.
- Пояснення, як виглядає самосів (молоді пагінці клена, в'яза, аморфи).
- Демонстрація безпечної роботи інструментами.
- Пояснення, куди складати видалене.

3. Практична частина (30–40 хв):

- Розподіл інструментів і зон роботи.
- Робота в парах або міні-групах.
- Заохочення до самостійності з доступною підтримкою.
- У разі потреби – музичний фон або легкий гумор для створення позитивного настрою.

Урізноманітнення:

- Долучити до прибирання листя, обрізки, сортування гілля.

- Розповісти цікаві факти про окремі рослини.
- Запропонувати гру: «Хто знайде найбільше самосіву?», або спільно створити купку «рослин-вторгнень».
- У негоду – перенести роботу до теплиці або під навіс.

Сфери впливу:

- **Освітня:** знайомство з особливостями деревних культур, розвиток садівничих навичок.
- **Соціальна:** командна робота, розвиток комунікації.
- **Емоційна:** підвищення самоцінності через конкретний результат.
- **Фізична:** активність на свіжому повітрі, рух, баланс.
- Ознайомлення з виглядом самосівів (молоді пагінці клена, аморфи, в'яза тощо).
- Демонстрація правильного та безпечного використання інструментів
- Пояснення: куди класти зібраний матеріал, як утилізувати

3. Практична частина (30–40 хв):

- Розподіл інструментів і зон роботи.
- Робота в парах або малих групах.
- Заохочення до самостійності з делікатною підтримкою.
- За бажанням – приємна музика, гумористичні нотки в спілкуванні.

Можливості урізноманітнення:

- Додаткове прибирання території (листя, гілки).
- Озвучення пізнавальних фактів про дерева та кущі.
- Гра: «Знайди найбільше самосівів».
- У разі несприятливих погодних умов – робота в теплиці або під накриттям.

Сфери впливу:

- **Освітня:** ознайомлення з деревною флорою, розвиток садівничих умінь.
- **Соціальна:** залучення до командної співпраці.
- **Емоційна:** підвищення почуття цінності та результативності.
- **Фізична:** активність на свіжому повітрі, координація, витривалість.

«БОТАНІЧНИЙ ЧАЙ»

Майстер-клас із сенсорної терапії та природного самодогляду

Мета: Зниження психоемоційної напруги, тривожності та стресу через сенсорну роботу з ароматами і натуральними рослинами. Ознайомлення з

лікувальними властивостями лікарських і ароматичних трав. Формування позитивного ставлення до природи як ресурсу ментальної підтримки.

Застереження:

- Перед заняттям важливо уточнити можливу наявність алергії або непереносимості трав, ароматів, ефірних олій.
- Ефірні олії застосовуються лише для ароматизації простору (на серветці або дерев'яній паличці), не наносяться на шкіру.
- Дегустація чаю – лише за бажанням учасників.

Цільова аудиторія:

Дорослі й підлітки, які пережили стресові події або потребують психологічного розвантаження (військові, члени родин, люди з синдромом емоційного вигорання, підвищеною тривожністю чи депресивними симптомами).

Можлива адаптація для:

- дітей 10+ років;
- осіб із ментальними порушеннями (за принципами безпеки, сенсорної адаптивності, простоти).

Терапевтичні цілі:

- **Психоемоційна стабілізація:** зменшення тривоги, напруження через заспокійливу ароматерапію.
- **Сенсорна інтеграція:** стимуляція нюхових, смакових та тактильних рецепторів.
- **Моторна й когнітивна активізація:** розвиток уваги, пам'яті, уяви, моторики рук.
- **Соціальна взаємодія:** підтримка невербального та вербального спілкування у безпечному середовищі.
- **Практики саморефлексії:** навчання присутності в моменті, усвідомлення власного стану через природні стимули.
- **Формування ресурсної звички:** чаювання як ритуал турботи про себе.

Тривалість: 60–70 хвилин

Матеріали:

- Сухі трави: м'ята, меліса, лаванда, ромашка, чебрець, шавлія, ехінацея, календула, шипшина тощо.
- Ефірні олії: лаванда, апельсин, бергамот, розмарин (використовувати обережно).
- Заварники або фільтр-пакети.

- Термопот або термоси.
- Чашки, ложки, серветки.
- Прозорі мішечки або баночки (для індивідуального чаю).
- Картки з описами рослин, піктограми дій (для інклюзивних груп).
- Музика (спокійна інструментальна або звуки природи).

Підготовка:

- Розкласти трави, картки та ароматичні матеріали на столі — за типами або кольорами.
- Підготувати зону для приготування напою.
- Організувати комфортне сидіння та чисту, затишну атмосферу.
- Налаштувати фонову музику.

Покроковий сценарій:

1. Вступ (10–15 хв):

- Привітання, знайомство, емоційна оцінка настрою (словесно, кольором або смайликом)
- Невелика бесіда: як аромати впливають на наш стан, чому трави допомагають.
- Ознайомлення із зразками рослин – понюхати, доторкнутись, подивитись.

2. Сенсорна гра «Аромат мого спогаду» (5–10 хв):

- Учасники із заплющеними очима обирають одну з трав.
- Діляться спогадом або асоціацією (за бажанням).

3. Творча частина – створення «власного чаю» (25–30 хв):

- Учасники обирають 2–3 улюблені трави.
- Складають у мішечок або чашку та придумують назву своєму чаю
- Заварювання напою.
- Усвідомлене чаювання (техніка "mindful drinking"): звертаємо увагу на аромат, смак, тепло.

4. Завершення (10–15 хв):

- Тихе обговорення: «Що сподобалося?», «Що відчуваю зараз?».
- За бажанням короткий письмовий відгук.
- Рекомендація: *створити домашній ритуал чаювання як спосіб підтримки*

Ідеї для урізноманітнення:

- Тематична адаптація (наприклад, японська чайна церемонія + орігамі або виставка «Бонсай»).
- Додати частування (печиво, фрукти).
- Для груп із порушеннями комунікації – використовувати піктограми: *«доторкнись»*, *«понюхай»*, *«обери»*, *«пий»*.
- Вручення подарункових ароматичних торбинок.

Сфери впливу:

- **Емоційна:** зниження тривожності, стабілізація настрою.
- **Когнітивна:** активізація пізнавальних функцій.
- **Сенсорна:** розвиток нюху, смаку, тактильних відчуттів.
- **Соціальна:** безпечна комунікація в групі.
- **Рекреаційна:** приємна, ресурсна дія в атмосфері прийняття.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Бондар І. О. Теорія кольору: навчальний посібник для студентів напряму підготовки 6.051501 “Видавничо-поліграфічна справа”. Харків: ХНЕУ ім. С. Кузнеця, 2016. 164 с.
- Блінов О.А. Метафоричні асоціативні карти як сучасний метод психологічної хірургії. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. No 4(29). С. 5-9. Режим доступу: <https://core.ac.uk/reader/229857210>
- Ворсобин В.Н., Жидкин В.Н. Изучение цвета при переживании положительных и отрицательных эмоций школьниками. Вопросы психологии, 1980. № 3. 124 с.
- Вікіпедія. Вільна енциклопедія. <https://uk.wikipedia.org/wiki/>
- Дудяк В. О., Занько Н. В., Сельменська З. М. Природа кольору та його характеристики. Львів: Укр. акад. друкарства, 2013. 208 с.
- Думенко І., Тайхриб К. Дослідження впливу кольорів на оптимізацію навчального процесу. MOTROL, 2012. Vol. 14., №2, С. 148 -151. Режим доступу: <http://megalib.com.ua/sections/Psychology.html>.
- Ільїн Е. П. Емоції і почуття, глава 18. Режим доступу: <http://psychologis.com.ua/-1-43.htm>
- Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- Коляденко, С. М., Літяга, І. В. (2022) Використання проєктивних метафоричних асоціативних карт “Pockets” (“Кишені”) у процесі підготовки фахівців соціальної сфери. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова (90). С.68-75. Режим доступу: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series5.2022.90.14>
- Костю С., Марценюк М. До питання історії вивчення поняття спілкування. *Вісник Національного університету оборони України. зб-к наук. праць*. К.: НУОУ, 2019. Вип. 2 (52). С. 72-78. DOI: 10.33099/2617-6858 – 2019 – 52– 2 – 72-78
- Костюченко О. В. Психологічна роль одоративної складової Світосприймання у життєдіяльності сучасника. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень : матеріали міжнародної науково-практичної конференції*), м. Київ, 8 грудня 2023 р. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2023. С. 93-97. <https://doi.org/10.36059/978-966-397-353-1-23>
- Мірошніченко О.А. Акмеологічні засади проведення психолого-педагогічних тренінгів для дорослих: Навчально-методичний посібник. Житомир: Вид-во «Рута», 2019. 239 с. <http://eprints.zu.edu.ua/33898/1/3333.pdf>
- Мушкевич М.І., Чагарна С.Є. Основи психотерапії: навч. посіб. за ред. М.І.Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк: Вежа-Друк, 2017. 420 с.
- Основи психотерапії: навч. посіб / М. І. Мушкевич, С. Є. Чагарна; за ред. М. І. Мушкевич. Вид. 3-тє. Луцьк : Вежа-Друк, 2017. 420 с. <https://core.ac.uk/download/pdf/153588416.pdf>

- Основи теорії кольору. Навчально-методичний посібник для здобувачів освітнього ступеня бакалавра спеціальності 186 “Видавництво та поліграфія” усіх форм навчання [Електронний ресурс]/ [упоряд. Т.І. Веретільник, Л.Д. Мисник, Капітан Р.Б., Мамонов Ю.П., Манзюра О.В.]; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси : ЧДТУ, 2020.130 с.
- Панфилова М.А. Графическая методика «Кактус». Обруч. №5. 2000. С. 12-13.
- Пушкар О. І., Бондар І. О. Теорія кольору: конспект лекцій для студентів напряму підготовки “Видавничо-поліграфічна справа” усіх форм навчання. Х.: Вид. ХНЕУ, 2008. 147 с.
- Проданчук І.В., Білоусова Г.Г. Обґрунтування вибору кольору для шкільного форменого одягу. Вісник КНУТД, 2007. № 1. С. 84–88.
- Тімченко О.В., Похілько Д.С. Аналіз сучасних методів діагностики емоцій у дітей. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія, 2017. Випуск 55. С. 259-268. <https://core.ac.uk/download/pdf/144775208.pdf>
- Рожевий колір пригнічує агресію: цікава теорія Шаусса. Поштівка, 2016. <https://poshtivka.org/rozhevyj-kolir-prygnichuye-agresiyu-tsikava-teoriya-shaussa/>
- Сью Стюарт-Сміт. Садотерапія. Як позбутися бур’янів у голові. [Переклад на укр.: Яна Філоненко]. Yacaboopublishing, 2021. 328 с.
- Ткаченко А. А. Духовно-природная психотерапия. (Эсхатологический аспект). Личностная и профессиональная элитарность. Кировоград: КОД, 2001. 220 с.
- Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція: навч. посібн., модульно-рейтинговий курс. [2-е вид., випр. і доп.]. К.: Професіонал, 2007. 544 с.
- Шамлян К.М. Символ дерева у психодіагностиці та психотерапії. Національний лісотехнічний університет України. Науковий вісник, 2006, вип. 16.4. С. 158-163.

ДОДАТКИ

Додаток 1.

Шаблони для оцінювання емоційного стану відвідувачів.

ІНДЕКС ДОБРОГО САМОПОЧУТТЯ (WHO-5)

Будь ласка, вкажіть для кожного з п'яти тверджень, ту відповідь, яка є найбільш близькою до того, як ви відчували себе протягом останніх двох тижнів. Зверніть увагу, чим вищі цифри, тим краще ваше самопочуття.

Приклад: Якщо ви відчували себе бадьорим і в доброму гуморі більше половини часу протягом останніх двох тижнів, поставте галочку в клітинці з цифрою 3 у верхньому правому куті.

	<i>Наскільки часто протягом минулих двох тижнів Ви почувалися</i>	<i>Повсякчас</i>	<i>Більш як половину часу</i>	<i>Понад половину часу</i>	<i>Менш ніж половину часу</i>	<i>Якийсь час</i>	<i>Ніколи</i>
1	Бадьорим і в гарному настрої	5	4	3	2	1	0
2	Спокійним і розслабленим	5	4	3	2	1	0
3	Активним і енергійним	5	4	3	2	1	0
4	Прокидались, відчуваючись свіжим та відпочилим	5	4	3	2	1	0
5	Повсякденне життя було наповнене тим, що мене цікавило	5	4	3	2	1	0

Оцінка балів:

Підсумковий бал розраховується шляхом підсумовування балів за п'ять відповідей. Сумарний бал варіюється від 0 до 25, де 0 означає найгіршу можливу якість життя, а 25 – найкращу можливу якість життя.

Щоб отримати відсоткову оцінку від 0 до 100, сумарний бал множиться на 4. 0 у відсотках означає найгіршу можливу якість життя, а 100 – найкращу можливу якість життя.

Інтерпретація:

Рекомендується проводити опитування за опитувальником "Велика депресія (МКХ-10)", якщо первинний бал нижче 13 або якщо пацієнт відповів від 0 до 1 на будь-який з п'яти пунктів. Оцінка нижче 13 вказує на погане самопочуття і є показанням для тестування на наявність депресії за МКХ-10.

Моніторинг змін:

Для моніторингу можливих змін у самопочутті використовується оцінка у відсотках. Різниця в 10% вказує на значні зміни (за John Ware, 1995).

©Psychiatric Research Unit, WHO Collaborating Center for Mental Health, Frederiksborg General Hospital, DK-3400 Hillerød

Анкета здоров'я

Ім'я _____

Дата _____

Протягом останніх двох тижнів як часто вас турбували будь-які з перерахованих проблем?
(використовуйте "✓" для відповідей)

	Ніколи	Кілька днів	Близько щодня	Можливо щодня
1. Зниження інтересу чи відчуття задоволення від виконання справ				
2. Поганий настрій, відчуття пригнічення чи безнадії				
3. Труднощі з засинанням, поверхневий сон або, навпаки, надмірна сонливість				
4. Відчуття втоми або зниження енергії				
5. Поганий апетит або переїдання				
6. Негативне відчуття щодо себе — що ви невдаха або, що ви підвели себе чи свою родину				
7. Труднощі з концентрацією уваги, наприклад, під час читання газети чи перегляду телевізора				
8. Сповільненість рухів та мовлення, помітна навіть для оточуючих. Або навпаки, надмірна і непритаманна вам метушливість та активність				
9. Думки, що було б краще, якби ви померли або думки про те, щоб заподіяти собі шкоду				

додайте колонки:

+ +

(Спеціалістам з охорони здоров'я: Для інтерпретації ЗАГАЛЬНОЇ СУМИ, будь ласка, зверніться до супровідної карти)

загальна
сума:

Якщо ви відзначили будь-які проблеми, то наскільки вони ускладнили для вас виконання вашої роботи, домашніх обов'язків, або наскільки ускладнили стосунки з людьми?	Не ускладнили взагалі	
	Дещо ускладнили	
	Дуже ускладнили	
	Надзвичайно ускладнили	

©1999 Pfizer Inc. © український переклад УІКПТ, 2012

[https://i-cbt.org.ua/wp-](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9E%D0%9F%D0%98%D0%A2%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%98%D0%9A-%D0%94%D0%95%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%87-phq-9.pdf)

[content/uploads/2017/11/%D0%9E%D0%9F%D0%98%D0%A2%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%98%D0%9A-%D0%94%D0%95%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%87-phq-9.pdf](https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%9E%D0%9F%D0%98%D0%A2%D0%A3%D0%92%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%98%D0%9A-%D0%94%D0%95%D0%9F%D0%A0%D0%95%D0%A1%D0%86%D0%87-phq-9.pdf)

Методика «Кактус»

Графічна методика М.А. Панфілової, розроблена для дітей 4-7 років, але на наш погляд може бути корисною та використана для ширшої аудиторії.

Мета – виявлення стану емоційної сфери людини, наявності агресії, її спрямованості та інтенсивності.

Інструкції. На аркуші паперу (формат А4) запропонуйте намалювати кактус, «такий, який ти собі уявляєш!». Запитання та додаткові пояснення не допускаються. Учасникам дається стільки часу, скільки їй потрібно. Після малювання проводиться розмова.

Можна поставити запитання, відповіді на які допоможуть уточнити інтерпретацію: 1. Кактус домашній чи дикий? 2. Його можна торкнутися? Він сильно колючий? 3. Кактусу подобається, коли його доглядають: поливають, удобрюють? 4. Кактус росте один чи з якоюсь рослиною по сусідству? Якщо росте із сусідом, то яка ця рослина? 6. Коли кактус виросте, що зміниться?

Обробка результатів та інтерпретація. При обробці результатів беруться до уваги дані, що відповідають усім графічним методам, а саме:

- просторове розміщення
- розмір малюнка
- характеристики ліній
- сила натискання на олівець.

Агресія – наявність голок, особливо їх велика кількість. Довгі, близько розташовані один до одного голки, що сильно стирчать, відображають високий ступінь агресивності. **Імпульсивність** – уривчасті лінії, сильний тиск. **Егоцентризм, прагнення лідерства** – великий малюнок, у центрі листа. **Залежність, невпевненість** – маленький малюнок внизу аркуша. **Демонстративність, відкритість** – наявність відростків, що виступають, незвичайність форм.

Прихованість, обережність – розташування зигзагів за контуром або всередині кактуса.

Оптимізм – використання яскравих кольорів, зображення «радісних» кактусів.

Тривога – використання темних кольорів, переважання внутрішньої штрихування, переривчасті лінії.

Жіночність – наявність прикрас, квітів, м'яких ліній, форм.

Екстравертованість – наявність інших кактусів, квітів.

Інтровертованість – зображено лише один кактус.

Прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності – наявність квіткового горщика, зображення домашнього кактуса.

Прагнення до самотності – зображений дикорослий кактус, пустельний кактус.

**Приклад «Анкета для зворотнього зв'язку з учасниками»
(паперова або у гуглформі)**

Проект "Терапевтична ботаніка"

Шановні відвідувачі, просимо залишити відгук про заняття, заповнивши цю анкету. Ваша думка, відгуки та поради важливі для покращення роботи. Заповнивши анкету ви дозволяєте використання даних анкети, фото та відеоматеріалів заняття для популяризації програм НБС імені М.М.Гришка НАНУ з терапевтичного садівництва.

1. Ваше ім'я та прізвище (не обов'язково)

2. Ваша організація, установа, заклад чи ви приватна особа

3. Ваш статус

☐ відвідувач

☐ організатор

☐ супроводжуючий

4. Дата заняття (відвідування) _____

Ім'я ведучого _____

5. Оцініть якість заняття

1

2

3

4

5



6. Оцініть емоційний стан (свій чи підопічного) після заняття

0

1

2

3

4

5

Погано



Відмінно

7. Оцініть терапевтичний вплив

0

1

2

3

4

5

Погано



Відмінно

8. Вкажіть на що вплинуло заняття (оберіть один чи кілька пунктів)

- ☐ емоційний стан
- ☐ фізичний стан
- ☐ когнітивні функції
- ☐ Увага
- ☐ Память
- ☐ Уява
- ☐ Знання
- ☐ Інше...

9. Що вам сподобалось?

10. Що не сподобалось?

Ваші пропозиції для покращення обслуговування.

Надіслати

Очистити форму

Ніколи не вказуйте паролі в Google Формах.

Компанія Google не створювала цей вміст і не підтримує його. - [Власник контактної форми](#) - [Умови використання](#) - [Політика конфіденційності](#)

Ця форма здається підозрілою? [Звіт](#)

Google Форми

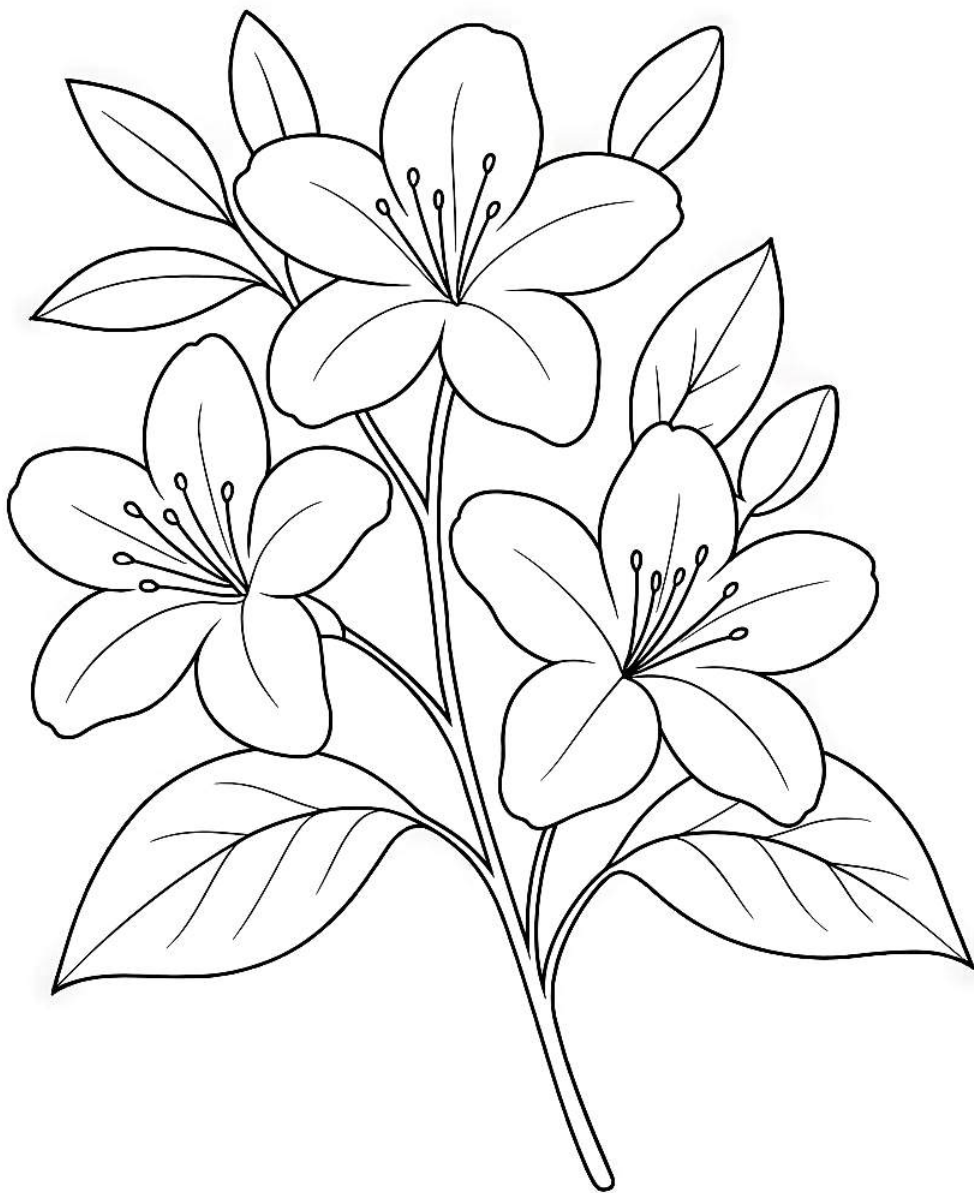
Пояснення до зображень МАК «Рослини під збільшенням»

- A KISS – насіння проліски *Scilla bifolia* L.
- ALIEN – частина квітки орхідеї *Hymanthoglossum caprinum* (M. Bieb.) K.Koch
- ANGEL – частина квітки орхідеї Любки зеленоквіткової (*Platanthera chlorantha* (Cust.) Rchb.).
- BOTTOM OF THE SEA – поверхня листка орхідеї *Ophrys oestriфера* Bieb.
- BUNS – насіння пізньоцвіту *Colchicum umbrosum* Stev.
- CANAPE – насіння *Scilla bifolia* L.
- CASHMERE – поверхня полінія орхідеї *Orchis purpurea* Huds.
- DRAGON SKIN – поверхня пилкового зерна орхідеї *Orchis palustris* Jacq.
- DRAGON'S AGG – насінина ряски (*Ornithogalum boucheanum* (Kunth) Asch.).
- DREAM – фрагмент пелюстки *Dactylorhiza majalis* (Rchb.) P.F.Hunt et Summerhayes s.l.
- DUMPLING – насінина *Crocus speciosus* M.Bieb.
- EXTRATERRESTRIAL – андроцей (колонка з полініями) орхідеї *Cephalanthera longifolia* (L.) Fritsch
- ILAND – проростки орхідеї *Orchis morio* L. in vitro
- INFUSORIA – насінина орхідеї *Dactylorhiza incarnata* (L.) Soó
- INNARDS – плід з насінням *Paeonia daurica* Andrews
- JEWEL – поверхня пелюстки орхідеї *Orchis punctulata* Steven ex Lindl.
- JUVENILE FISH – насіння орхідеї *Epipactis palustris* (L.) Crantz
- LAVA COOLS – поверхня пилкового зерна орхідеї *Anacamptis morio* (L.) R.M. Bateman, Pridgeon & M.W. Chase
- NETTING – клітини епідермісу листка підсніжника *Galanthus plicatus* L.
- ORANGE – пилкове зерно з порою пізньоцвіту *Colchicum umbrosum* Stev.
- PARTRIDGE LEG – частина квітки орхідеї *Dactylorhiza majalis* (Rchb.) P.F.Hunt et Summerhayes s.l.
- PEANUT – пилочок пізньоцвіту *Colchicum autumnale* L.
- PROFILE – частина насінини *Allium siculum* Ucria
- RABBIT EARS – пилочок орхідеї *Epipactis palustris* (L.) Crantz
- SCALES – зліпок з поверхні листка під світловим мікроскопом орхідеї *Anacamptis morio*(L.) R.M. Bateman
- SPACE LANDSCAPE – волоски на поверхні листка *Cyclamen coum* Mill.
- SPLASH – край листка пізньоцвіту *Colchicum ancyrense* Bieb.
- TOY ON A SPRING – плід цикламена *Cyclamen coum* Mill.
- TRUFFLE – пилкове зерно орхідеї *Orchis simia* Lam.
- UNDERWATER WORLD – поверхня пелюстки *Orchis punctulata* Steven ex Lindl.
- WHITE ROSE – брунька *Taxus baccata* L. навесні
- BEETLES – насіння морозника *Helleborus purpurascens* Waldst. & Kit.
- IN LOVE – андроцей (мішечки з пилком) орхідеї *Orchis simia* L.

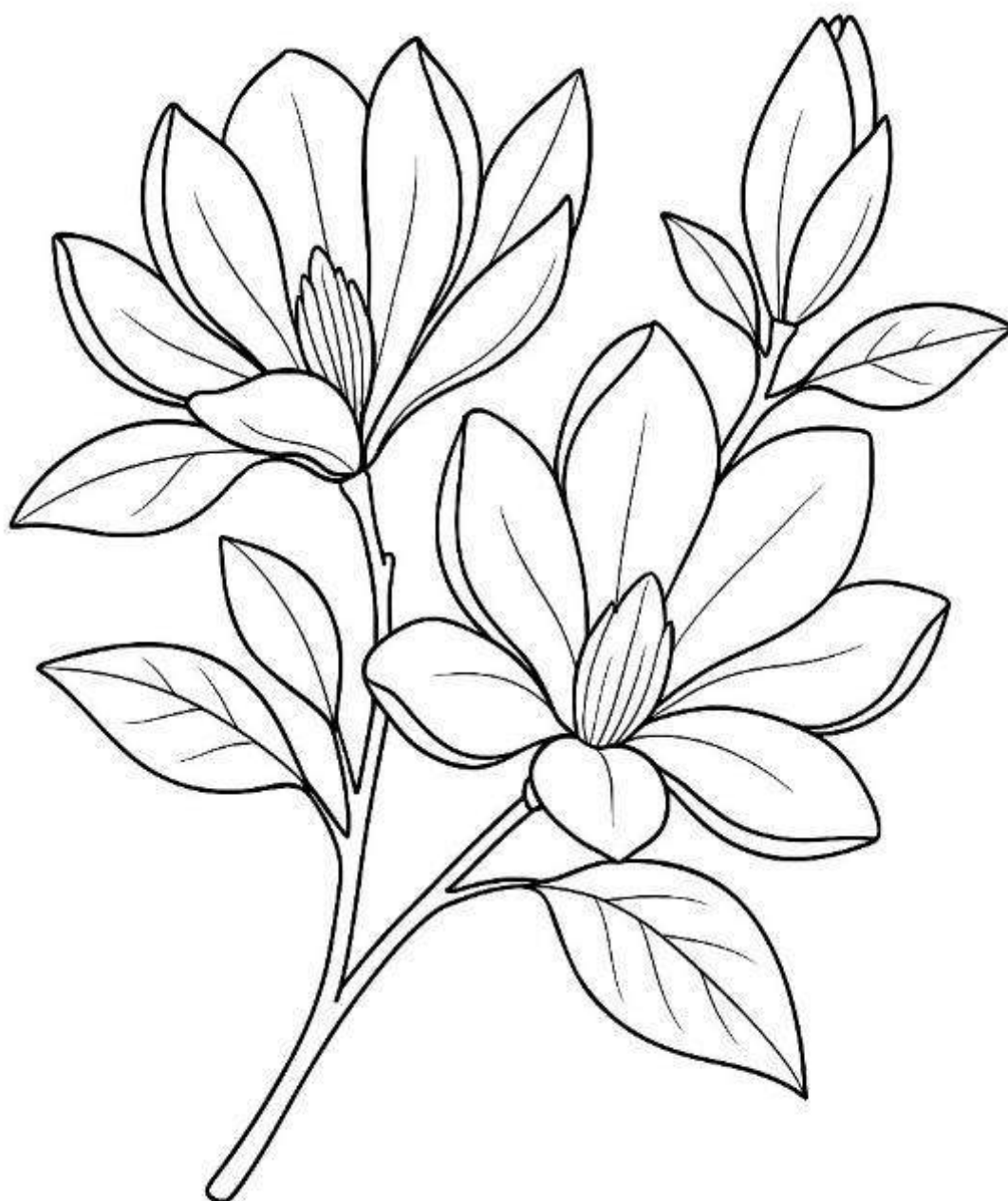
Шаблони для малювання рослин



Бузок



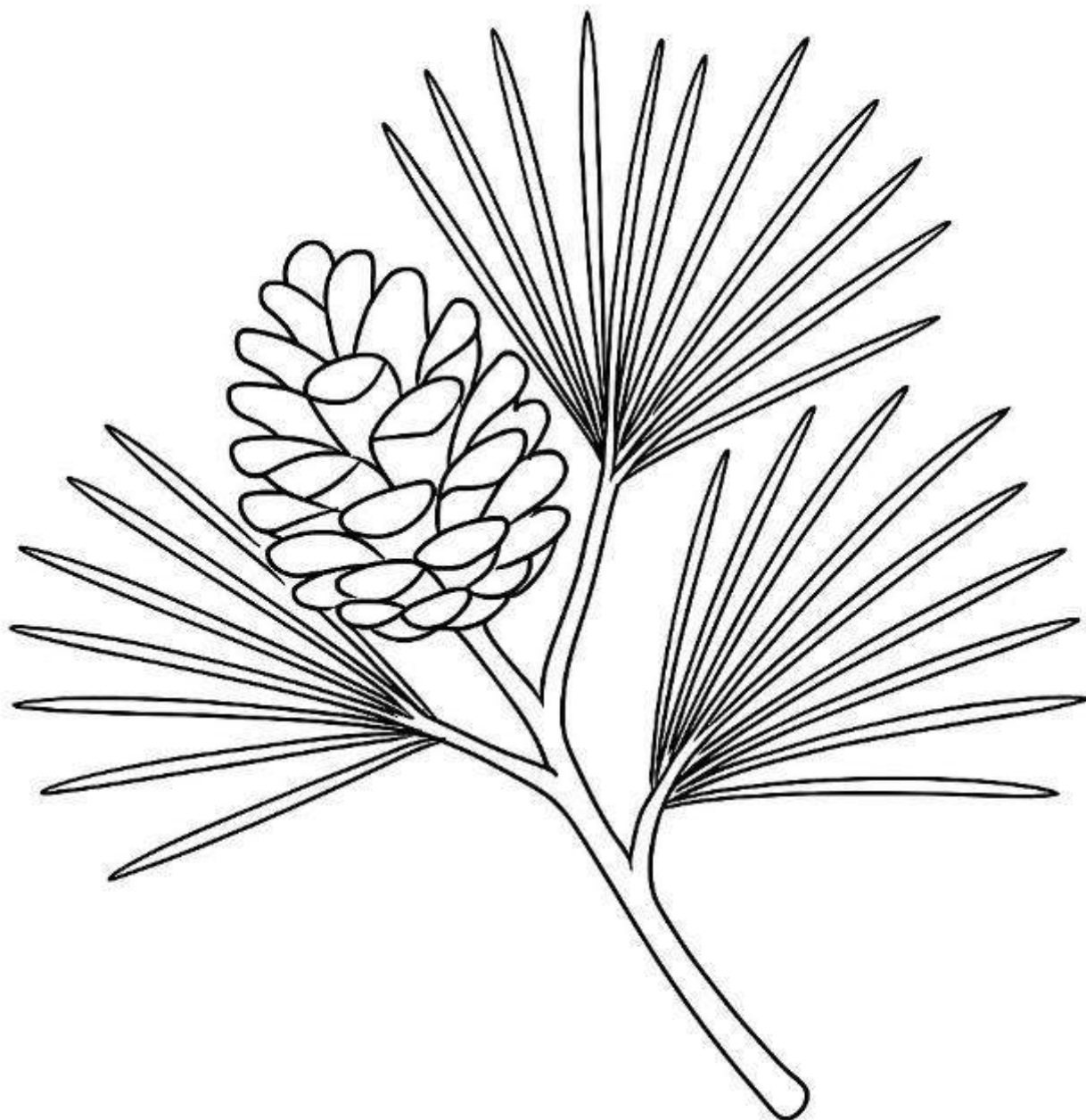
Азалія



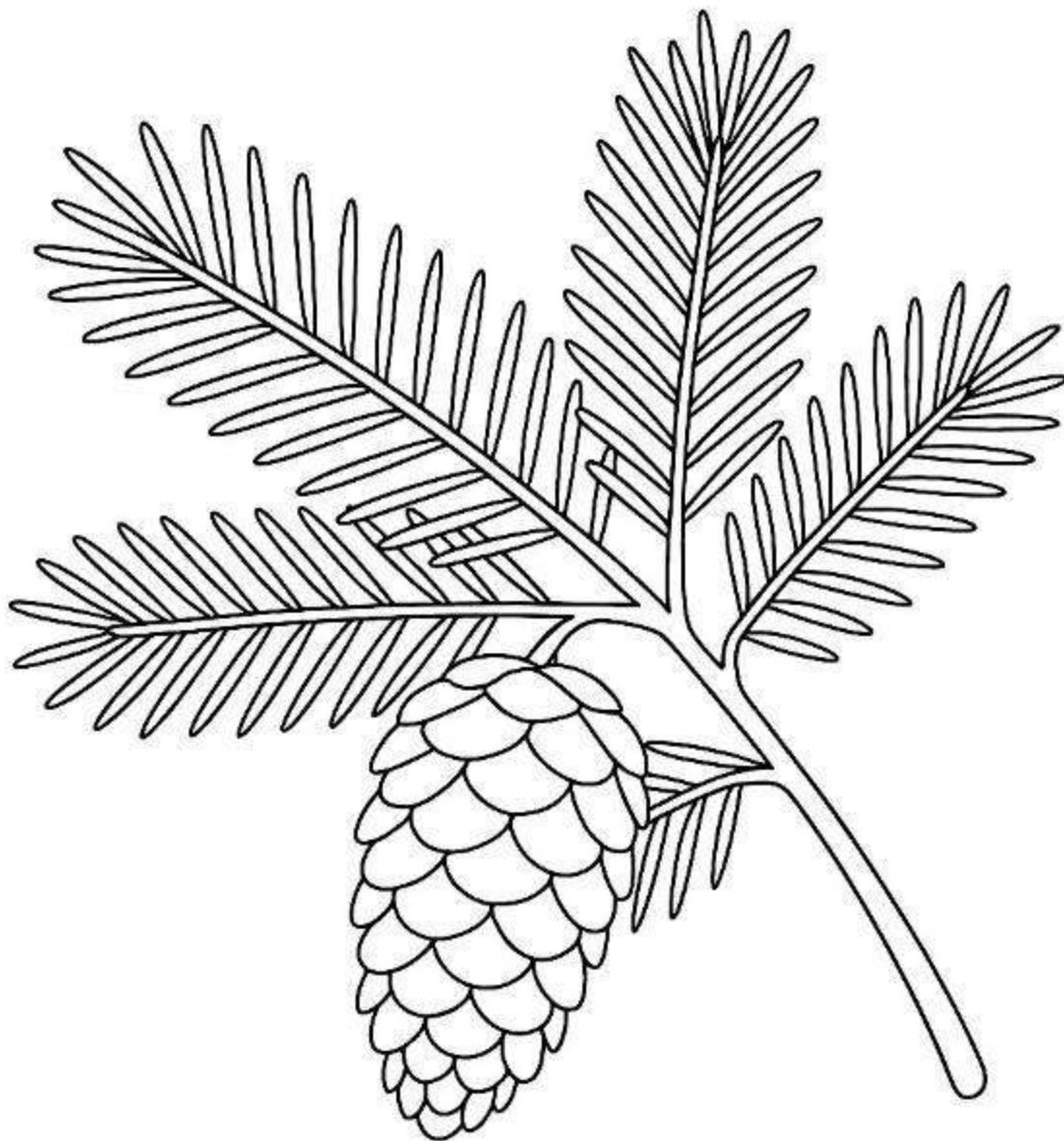
Магнолія



Півонія



Сосна



Ялина

РИСУНКИ



Рис. 1. Смайлики для оцінювання якості занять та емоційного стану відвідувачів.

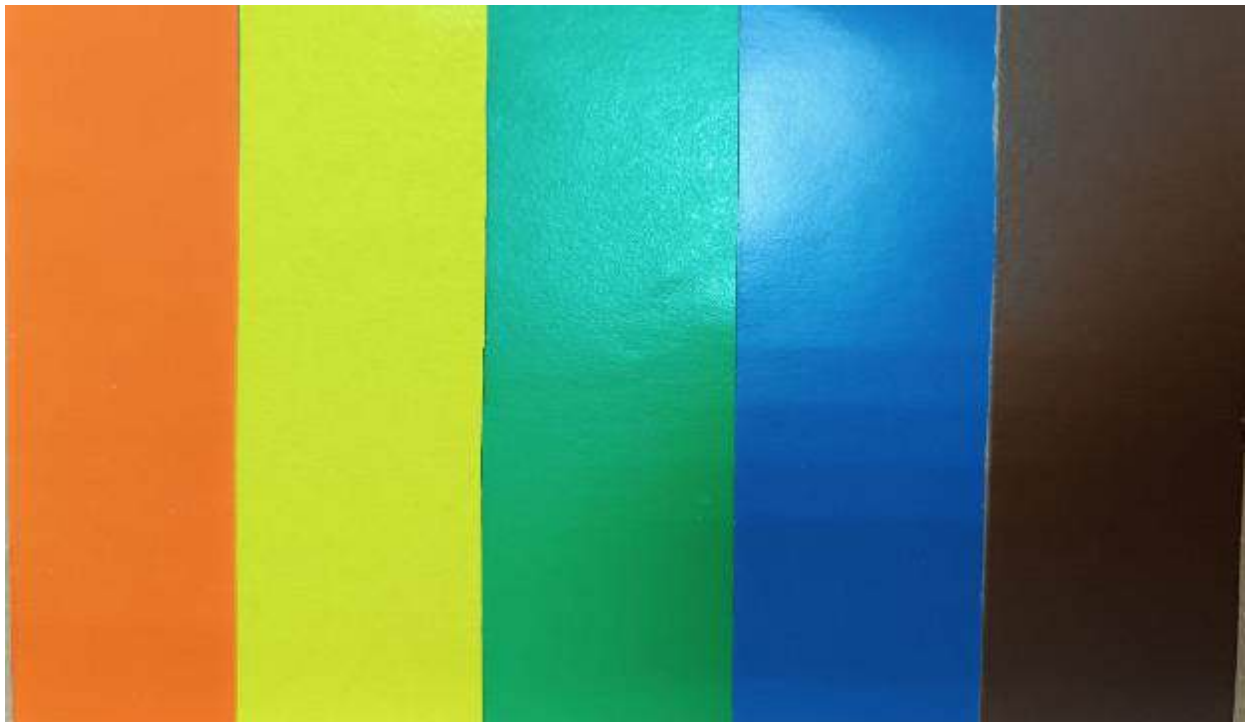
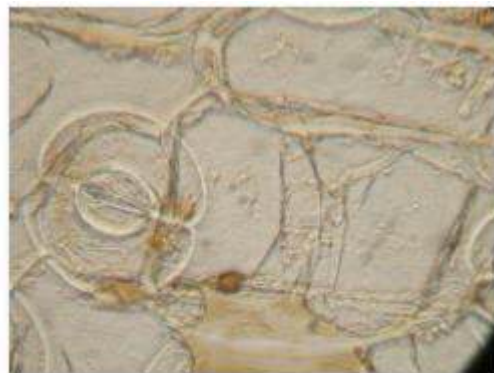


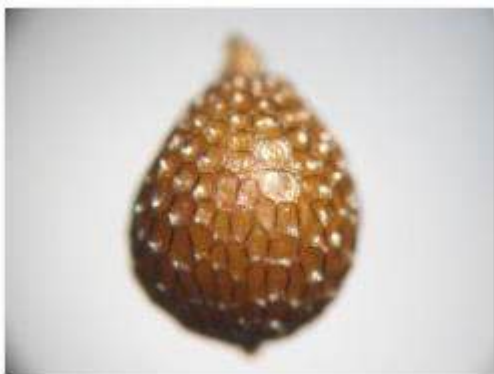
Рис. 2. Приклад смужок для «кольорового тесту» емоційного стану відвідувачів.



Angel



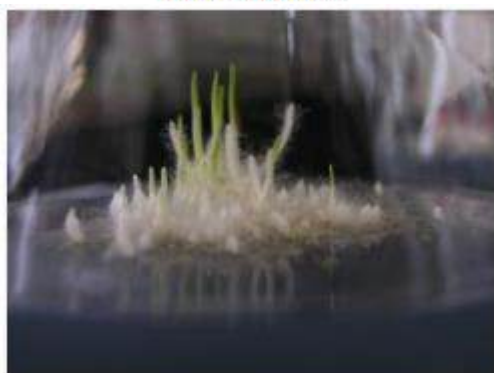
BOTTOM OF THE SEA



DRAGON'S AGG



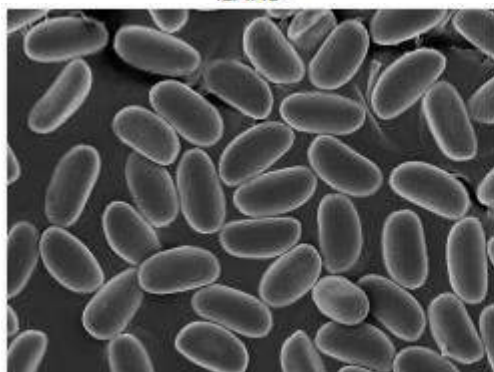
DREAM



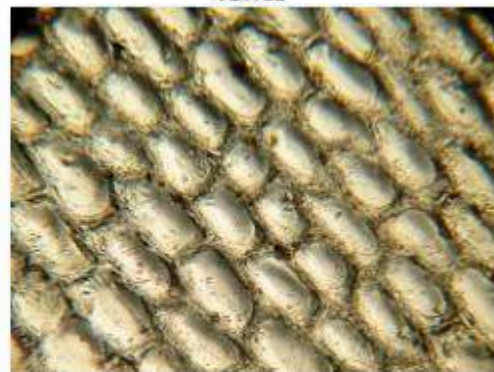
ILAND



JEWEL

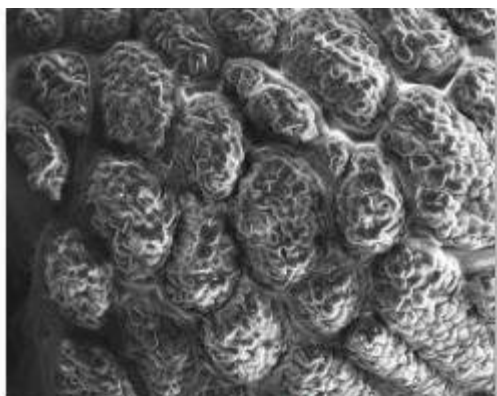


PEANUT

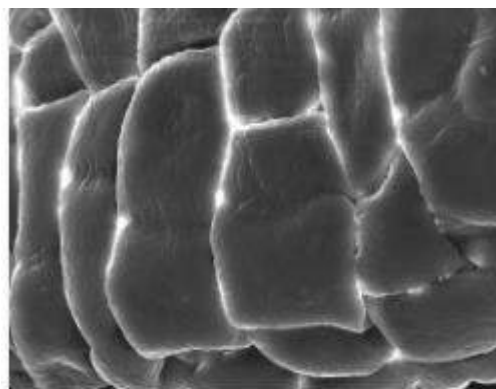


SCALES

Рис. 3. частина 1. МАК «Рослини під збільшенням» з прикладами асоціацій.



DRAGON SKIN



LAVA COOLS



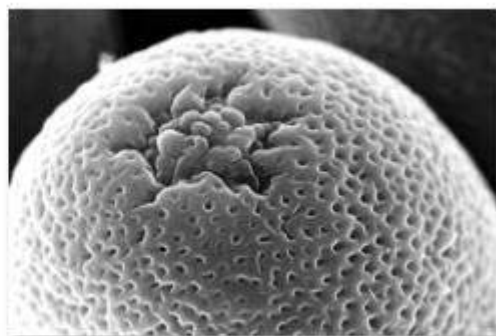
CANAPE



EXTRATERRESTRIAL



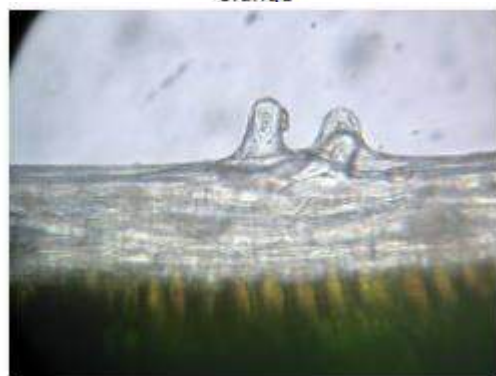
NETTING



orange



SPACE LANDSCAPE

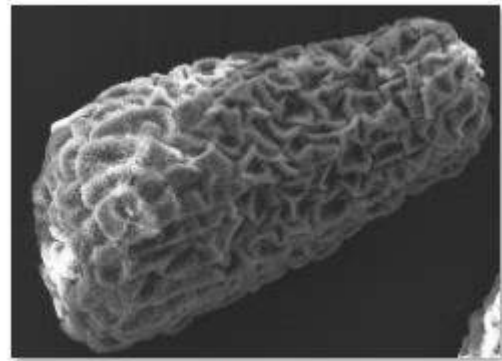


SPLASH

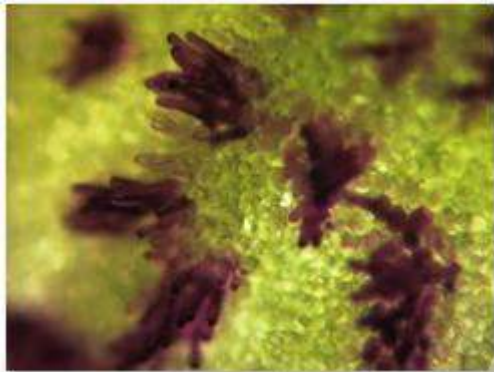
Рис. 3. частина 2. МАК «Рослини під збільшенням» з прикладами асоціацій.



TOY ON A SPRING



TRUFFLE



UNDERWATER WORLD



IN LOVE



A KISS



ALIEN



Buns



DUMPLING

Рис. 3. частина 3. МАК «Рослини під збільшенням» з прикладами асоціацій.



PROFILE



RABBIT EARS



JUVENILE FISH



PARTRIDGE LEG



INFUSORIA



INNARDS



White rose



Beetles

Рис. 3. частина 4. МАК «Рослини під збільшенням» з прикладами асоціацій.



Рис. 4. Шкарпетки з насінням



Рис. 5. Приклади насіння для тактильних вправ



Рис. 6. Приклади композицій до заняття «Кокедама».



Рис. 7. Приклади композицій «МІНІ-САД З ТРОПІЧНИХ РОСЛИН».

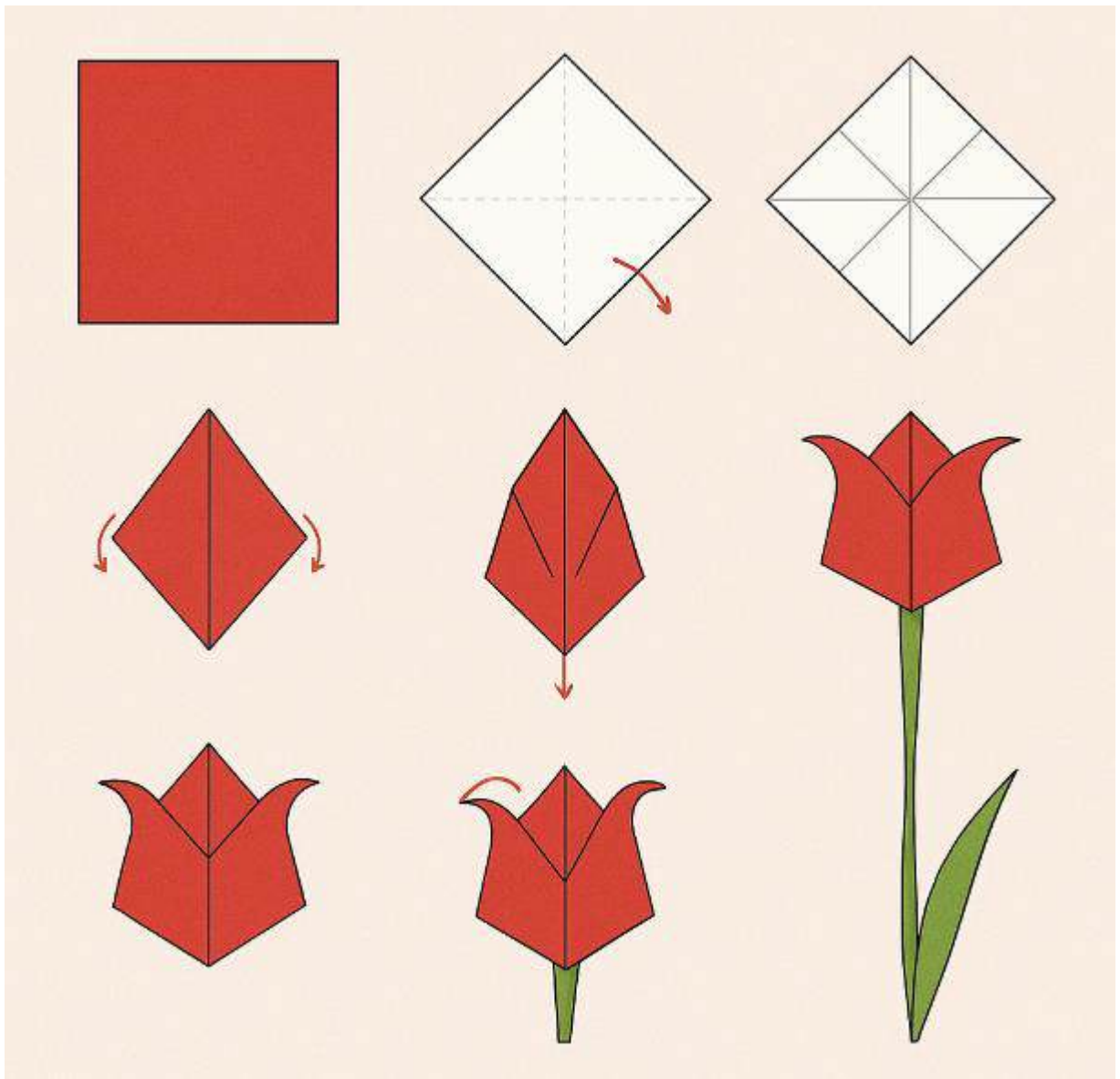


Рис. 8. Схема складання до заняття Орігамі «Тюльпан».

Навчальне видання

**Алла Гнатюк
Жанна Ярославська
Микола Гапоненко**

Терапевтична ботаніка

**Рекомендації до проведення психологічно-реабілітаційних
занять в ботанічних садах**

Керівник видавничого проєкту *Віталій Зарицький*
Авторська редакція

Підписано до друку 31.07.2025. Формат 70х100 ¹/16.
Папір офсетний. Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.
Умовн. друк. аркушів – 6,18. Обл.-вид. аркушів – 4,84.

Видавець і виготовлювач: ТОВ «Видавництво Ліра-К»
Свідоцтво № 3981, серія ДК.
03115, м. Київ, вул. С. Чобану, 24
тел.: (050) 462-95-48; (067) 820-84-77
Сайт: lira-k.com.ua, редакція: zv_lira@ukr.net