



**connat**

restoring resilience  
connecting to nature and self



## Intellectual Output 1

1. Uvod i ciljevi .....	5
2. Nacionalni izvještaji .....	7
3. Fokusne grupe .....	9
4. Povezati se s prirodom i sobom .....	11
5. Kompetencije .....	16
6. Preliminarni nacrt nastavnog plana i programa .....	23
Literatura .....	24
Dodaci, nacionalna izvješća .....	26
Annex 1 Nacionalni izvještaj – Mađarska .....	26
Annex 2 Nacionalno izvješće - Hrvatska .....	32
Annex 3 Nacionalni izvještaj – Italija .....	42

# Referentni okvir

Referentni okvir nastao je u sklopu projekta CONNAT Restoring Resilience – Connecting to Nature and Self. Podržava ga Erasmus+ Key Action 2, Cooperation for innovation and the exchange of good practices, ugovor br. 2016-1-HU01-KA204-022911.

Ovo izvješće reflektira samo stajališta autora i komisija ne može biti odgovorna ni za kakvu upotrebu informacija iz ovog dokumenta.

Uredili: Jasenka Gojšić i Goran Hudec, Isoropia

Na izvješću su radili suradnici iz svih triju organizacija – Rogers Foundationa, Aura Associationa te Isoropije d.o.o.:

Elena Franzini

Jasenka Gojšić

Goran Hudec

Francesco Magnano

Anna Purita

Judit Ratz

Allesandro Rossi

Levente Turoczi

Virag Suhajda

Zsuzsa Vastag



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+

Ovaj projekt odražava isključivo stajalište autora i europska Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

# 1. Uvod i ciljevi

Otpornost (žilavost) je sposobnost pojedinca, zajednice ili države da se odupre, prilagodi i brzo oporavi od stresa i šokova uzrokovanih katastrofama, sukobima i nasiljem. Žilavost smanjuje ranjivost i pridonosi jačanju ljudskih kapaciteta tako da pojedinci mogu bolje podnositi udarce. Ova sposobnost vitalna je vještina prilagodljivosti u našem turbulentnom dobu.

Naše je čvrsto stajalište da priroda nudi najbrži način za poticanje ljudskosti jer omogućuje inspiraciju za pronalaženje održivih i smislenih rješenja, te možemo sagledati ekosustav kao cjelinu.

Osim navedenoga, projekt će potaknuti usavršavanje digitalnih vještina pojedinaca. Prema kriterijima DESI-ja (indeks digitalizacije ekonomije i društva – Digital Economy and Society Indeks) pokazuje da su Hrvatska, Italija i Mađarska (sve tri su zemlje partneri) rangirane ispod prosjeka EU-a.

Projekt ima četiri cilja:

- stvoriti otpornost u slučaju kriznih situacija koje se danas događaju u Europskoj uniji,
- iskusiti prirodu kao vodiča,
- stvoriti individualno i kolektivno značenje otvarajući smisao života i našoj ljudskoj svrsi te zajednički otkriti zajedničko značenje, dobivati inspiraciju iz prirode,
- pomoći da se podigne svijest o sebi (samosvijest) koja utire put dubljim razinama čovječanstva

Naše dvije ciljne skupine su muškarci i žene s već izgrađenim egzistencijama, ali sa strahovima i zato žele postavljati pitanja te njihovi treneri i savjetnici.

Glavni ciljevi projekta su potaknuti intelektualne rezultate: referentni okvir, okvir MOOC-a i sadržaj MOOC-a o ponovnom povezivanju s prirodom i o razumijevanju sebe kako bi se povećala otpornost u kriznim razdobljima. Ishodi projekta razvijaju



se na temelju nacionalne aktivnosti, online sastanaka te rasprave na međunarodnim sastancima.

Sadržaj MOOC-a temeljit će se na referentnom okviru predstavljenom u ovom dokumentu. Nakon što MOOC bude završen, učenici i treneri bit će uključeni u pilot-projekt. Iz te skupine polaznika četiri sudionika iz svake zemlje sudjelovat će na tečaju licem u lice u Kalabriji. Njihova evaluacija i preporuke koristit će se za poboljšanje MOOC-a, nakon čega će biti finaliziran i pripremljen za korištenje. Svi temeljni tekstovi i svi videotitlovi bit će prevedeni na tri relevantna nacionalna jezika.

Tijekom svih aktivnosti bit će organizirano praćenje, evaluacija i diseminacija. Osim toga organizirat će se dva tematska diseminacijska događaja u svakoj zemlji sudionici u projektu. Sastanak sudionika te radionice za diseminaciju realiziranih resursa održat će se u svim trima partnerskim zemljama – u Mađarskoj, Italiji i Hrvatskoj.

Tri partnera na projektu su zaklada Rogers, udruga Aura i tvrtka Isoropia – zaklada, udruga i tvrtka malog poduzetništva koje rade na razvoju i unaprjeđenju ljudi kao pojedinaca i organizacija.



## 2. Nacionalni izvještaji

Prvo što je učinjeno u nastanku referentnog okvira jest niz intervjua potkraj 2016. godine. Pitanja za polustrukturirane intervjue su sljedeća:

1. Što je za vas priroda i kako ona utječe na prevladavanje teških trenutaka u vašem životu?
2. Dijelite li osobnu priču da biste prevladali životni izazov (kako ste u prirodi pronašli olakšanje, pomoć i sl.)
3. Koje su kompetencije potrebne vašim klijentima da bi prevladali životne izazove?
4. Što trebate, kao profesionalac, kako biste pomogli pojedincima da prevladaju krizu u svojem životu?

Ispitanici su izabrani iz različitih područja za pomoć – terapeutskog polja (instruktor joga, instruktor vježbanja tijela, maser, psihoterapeut i homeopatski liječnik, menadžerski trener, psihokibernetički terapeut, refleksolog, prirodni holistički terapeut), a tu su iiskusni treneri i treneri aktivnosti na otvorenom, uključujući edukaciju o okolišu, planinarenje, nordijsko hodanje, planinarske šetnje i alpinizam. U istraživanje su uključeni i sveučilišni profesori, nastavnici, učitelji za djecu s poteškoćama u razvoju, voditelji mladih, voditelji koji rade sa socijalno neprilagođenim osobama te izbjeglicama.

Ti ljudi rade s odraslima u različitim okruženjima i zato su prikladni kao članovi naših dviju ciljnih skupina.

U svim trima zemljama intervjuiran je ukupno 51 profesionalac. Njihove analize i zaključci sažeti su u nacionalnim izvješćima koja su pripremili Elena Franzini (Italija), Zsuzsa Vastag (Mađarska) i Goran Hudec (Hrvatska). Nacionalna izvješća nalaze se u prilogu ovog izvješća.



Slijedi sažetak svih intervjua.

I. Što je za vas priroda i kako utječe na prevladavanje teških trenutaka u vašem životu?

Čitajući 51 intervju bilo je zanimljivo pratiti kako se priroda shvaća s različitih gledišta. Odgovori bi se mogli klasificirati, što je nužno u analizi, ali jedan je zaključak jasan – RESPEKT. Bez obzira na to kako sudionici opisuju prirodu, poštovanje je zajednička kvaliteta.

II. Podijelite osobnu priču kako ste iprevladali životni izazov (kako ste u prirodi pronašli olakšanje, pomoć i sl.).

Osobne priče kao rezultat ovog pitanja, raspršuju odgovor. Problemi su različiti, a priroda nudi različite oblike pomaganja. Zaključak može biti ponuđen, RAZLIČITE INTERAKCIJE su moguće između ljudi i prirode koja nas liječi.

III. Koje su kompetencije potrebne vašim klijentima da bi prevladali životne izazove?

Neke od kompetencija navedene u intervjuima bile su, u širem smislu, vještine preživljavanja u prirodi, uključujući i fizičku kondiciju. To je, naravno, važno jer omogućuje bogatiji izbor interakcija s prirodom. No u sklopu ovog projekta ne bavimo se programima fizičke kondicije.

U sklopu projekta *CONNAT* održat će se tečaj sa svrhom da se omogući prepoznavanje nečijih potreba i spremnost na traženje njihova mogućeg ispunjenja na temelju interakcije s prirodom kao preduvjetom za osobnu dobrobit. Razvoj ovoga skupa kompetencija, predstavljenih poslije, jezgra je našeg tečaja.

IV. Što trebate, kao profesionalac, kako biste pomogli pojedincima da prevladaju krizu u svojem životu?

Treba stvoriti potporu mreži i potaknuti razmjenu dobrih praksi s drugim stručnjacima (u neformalnim i formalnim udrugama) o podizanju svijesti ljudi o prednostima aktivnog djelovanja u prirodi. Spomenuto je i umrežavanje kao važan čimbenik za uspjeh ovog projekta.





### 3. Fokusne grupe

Nacionalna izvješća bila su temelj za analizu fokusnih skupina. Njih tri, po jedna u svakoj zemlji sudionici u projektu, dale su daljnje uvide o otpornost kao složenom sastavu znanja i vještina.

Slično tomu, kao i za intervjue, fokusne skupine bile su članice dviju ciljnih skupina – vježbenika te njihovih trenera i savjetnika.

U fokusnoj skupini udruge *Aurα* glavna tema bila je koje vještine trebaju biti uključene u tečaj *CONNAT*. Kao najvažnije kompetencije dobrobiti istaknute su spremnost na ispunjavanje potreba i spremnost na interakciju s prirodom. To se može postići povezivanjem s prirodom tijekom procesa učenja. Interakcija s prirodom temeljna je vještina koja će biti uvrštena u tečaj kao preduvjet za njegu vještina dobrobiti.

Fokusna skupina *Aure* predložila je također uključivanje digitalne kompetencije kao kompetencije koja bi trebala biti razvijena.

Zaklada *Rogers* je u prvom dijelu svoje rasprave bila koncentrirana na prepoznavanje vještina otpornosti i pritom je dobila vrlo različite odgovore. To su vještine u rasponu od samorazumijevanja i s time povezanih vještina do holističkog načina života. Na temelju rasprave predložen je popis kompetencija koje treba uključiti u tečaj.

U sklopu prijedloga s osam kompetencija razmatrani su različiti aspekti provedbe, kao što su popis igara i tehnika za igranje u prirodi kao dijela treninga za jačanje otpornosti. Da biste istaknuli bit otpornosti, morate moći *nastaviti, što god se dogodilo*.

Osim toga, raspravljalo se o strukturi tečaja MOOC-a, o vježbama i duljini modula.

U prvom dijelu rasprave bila je fokusna skupina *Isoropia* usredotočena na popis vještina predloženih u sklopu referentnog okvira. Nakon rasprave vještine su



rangirane po važnosti prema mišljenju skupine. Kao najvažnije istaknute su samooblikovanje, samopouzdanje, otvorenost i usporavanje.

U drugom dijelu raspravljalo se o organizaciji tečaja MOOC-a. Prevladavalo je mišljenje da je dovoljno tjedno opterećenje od 1,5 do 5 sati, a tečaj mora trajati najmanje 4 tjedna.

U posljednjem dijelu predložene su aktivnosti koje zahtijevaju dulji boravak i izravni doticaj s prirodom, poput kampusa u prirodi ili projekata kao što je izgradnja kuće od treseta, a dani su kao modeli aktivnosti za razvoj zajednica *u prirodi*.

Nacionalna izvješća fokusnih skupina nalaze se u dodatku ovog izvješća, a pripremili su ih Zsuzsa Vastag, Elena Franzini i Goran Hudec.



## 4. Povezati se s prirodom i sobom

Živjeti u prirodi, ovisiti o njezinoj milosti bila je sudbina ljudi kroz povijest. No u prošlom su se stoljeću dogodile promjene – velik dio čovječanstva napustio je prirodno okruženje. Ljudi koji žive na selu, a posebno ako obrađuju polja, i dalje smatraju prirodu sastavnim dijelom svojeg života. Oni više ne rade u divljoj prirodi, ali još su uvijek bliskoj vezi s njezinim silama – sa suncem, vjetrom i vremenskim nepogodama, ali i biljkama, životinjama itd. Gradovi se istodobno grade uglavnom od betona i željeza.

Stanovništvo u gradovima neprestano raste. Prema podacima UN-a danas oko 73 posto europskoga stanovništva živi u gradovima, a do 2050. u njima će živjeti oko 66 posto svjetske populacije. U Mađarskoj ta stopa iznosi 82 posto. (UN, 2014.)

Urbanizacija utječe na okoliš, na društvo i na pojedinca. U ovom teorijskom uvodu fokusiramo se uglavnom na učinak na pojedinca. Mentalni problemi pojavljuju se u sljedećim područjima:

- nedostatak svjesnosti zbog runaway fenomena voljnih kognitivnih procesa
- smanjuje se osjećaj zajednice dijelom zbog raspada tradicionalnih obiteljskih i društvenih modela,
- otuđenje od prirode; zbog udaljenosti od okoliša više se ne osjećamo dijelom prirode.

Na sljedećim je stranicama teorijska pozadinu tih procesa kao uvod u referentni okvir.

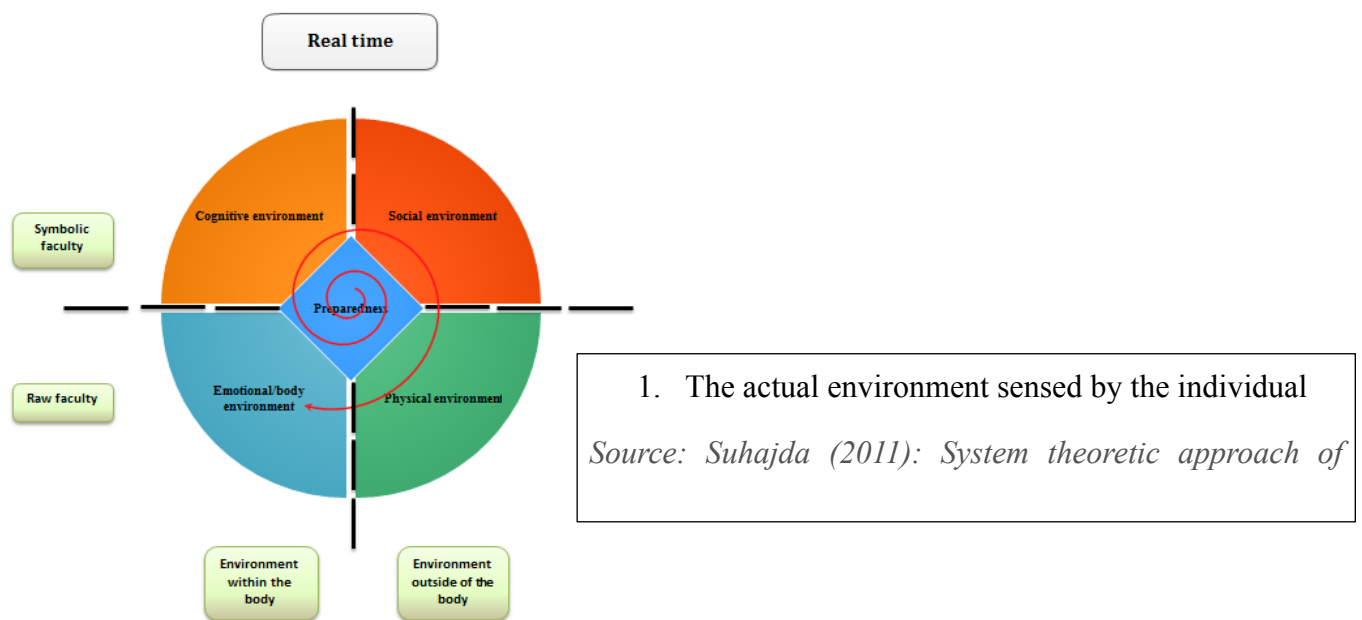


## Ekosustav Pojedinca

### 4.1. Osjećati sadašnjost

Iako se mogu pretraživati samo dijelovi spoznaje, moramo imati na umu da je pojedinac složen kao osoba. Kada stručni suradnik radi s klijentom on ili ona radit će s kompletnom osobom čak ako njegov učinak utječe samo na posebna područja. Čovjek je složen ekosustav u svojem tijelu i umu te također u utjelovljenom umu.

Čovjek živi u ovdje i sada. (Maturana, 1995.) Istodobno, život u sadašnjosti ostvaruje njegovo utjelovljenje i njegovo ugrađivanje u okolni prirodni i društveno-komunalni ekosustav.



Govorimo o četirima područjima – prva dva moraju se izravno doživjeti, a to su naše tijelo i fizičko okruženje. Druga dva su simbolična – naša iskustva i značajke područja zajednice. Ta četiri područja ne postoje jedno bez drugoga. (Suhajda, 2011.) Stvarni osjećaj problema ne može se shvatiti izvan vremena. Pravodobna povezanost između područja ili unutar njega kontinuirano utječe na osjete.



## 4.2. Nedostatak prisutnosti

Bateson kaže da je glavni problem čovjeka taj što ne vidimo – mi smo složeni ekosustav i dio većega (Bateson, 2000.). Evolucijski procesi složenog ekosustava obilježavaju nastojanja da se pronađe ravnoteža između suradnje i konkurencije. Taj se psihički balans može stvoriti svjesno stvorenim skladom fizičkih i kognitivnih područja. Nažalost, kognicija je pobjegla – trošimo previše vremena na racionalno učenje i rješavanje problema, a ne na emocionalne ili fizičke procese. Razmislite o školi i radu.

Ako se ekosustav raspada, to uništava tijelo i okoliš (psihosomatske bolesti). Psihološki lijek dobivamo kada se i u psihičkoj sferi poduzimaju mjere.

Govoreći o sadašnjem pozitivnom stanju Seligman ističe da je potrebno spokojstvo te optimistični izgledi za budućnost (Seligman, 2007.). Drugi autori nazivaju uživanjem u trenutačnom stanju ako imamo pozitivne osjećaje i svjesni smo ih (Bryant i Veroff, 2006.). Pa ipak, to stanje ne možemo nazvati svjesnošću jer – iako smo svjesni sebe - usredotočavamo se na pozitivne osjećaje umjesto da prihvatimo trenutak (s njegovom slučajnom neugodom). Csíkszentmihályijeva teorija tijekom također se razlikuje od svjesnosti. U tijeku se nesvjesno usredotočujemo na jednu određenu stvar (Csíkszentmihályi, 2001.). Svjesnost je stanje kada svjesno osjećamo sadašnjost.

## 4.3. Nedostatak pripadanja zajednici

Čovjek je društveno biće i mnogi istraživači smatraju društvene veze najvažnijima za evoluciju ljudi (Socijalni mozak, Dunbar, 1998.; Neuron u zrcalu, Goleman, 1997.).

U socijalnim interakcijama pojedinac se povezuje s drugim jedinkama. Zajednice su važne i za pojedinca i za društvo. One daju sigurnost svojim članovima, osiguravaju smisao života, pomažu im da budu učinkoviti i djelotvorni u osobnom razvoju. Kada zajednica nestaje, društvo se raspada. To znači da više ne može sinkronizirati pojedinačne interese (Hankiss, 1983.)



U povijesti je, zbog uspješne suradnje, rasla sigurnost, a kao posljedica rastao je i broj ljudi. Odvojene skupine imale su vlastita stajališta, navike, kulturu i svi su ih u skupini prihvaćali kao vječne – nisu poznavali druge sheme. Odanost grupnim normama bila je toliko snažna da su osobni interesi često bili odbačeni (Csikszentmihály, 2010). Kada je broj skupina počeo rasti počinju se formirati sve veće i veće zajednice (Diamond, 2010.). Paralelno su se smanjivale prirodne zajednice – naime, plemena su postajala klanovi, klanovi velike obitelji...velike obitelji jezgrama jedne obitelji, a zatim pojedincima (Csányi, 2006.).

U grupama sa samo jednim članom, pojedinac osobno odlučuje o tome kako živjeti, što će učiniti i u što će vjerovati. Može birati između mnogo vrijednosti i povremeno svoj izbor provjeriti. On je također izgubio korijene – ne može se više koristiti starim učenjem predaka. Tradicije, bajke i priče više ne daju rješenja (Boldizsár, 2010.).

On / ona također može odlučiti koliko je dugo neka veza dobra za njega ili nju. Povezanost postaje sve površnija – nema se vremena za međusobno razumijevanje.

Svojevrsno rješenje nudi Carl Rogers, koji je, kao psiholog, istaknuo pet temeljnih vrijednosti – empatiju, kongruenciju, otvorenu komunikaciju, povjerenje i bezuvjetnu pozornost. Ako ih slijedimo, ponovno možemo pronaći nama važnu vezu (Rogers, 2004.)

#### **4.4. Povezivanje s prirodom**

U današnjem svijetu punom elektroničke i digitalne sreće samo redoviti sastanak s (dodirljivim) prirodnim stvarima (npr. tlo, nebo itd.) može nam pomoći da se orijentiramo među mnogobrojnim dimenzijama našeg života. Ako želimo postići mentalni i fizički sklad, dominacija našega simboličkog svijeta mora biti uravnotežena povezivanjem s dodirljivim fizičkim svijetom (Abram, 1996.).

Kada smo dobili sustav pisanja, počeli smo gubiti vezu s prirodom. Pisanje se odvojilo od govornika, strukturirano je linearno i preoblikovalo je um (Ong, 2010.). U pisanim tekstovima priroda se pojavila kao objekt, sredina ili izvor. Čovjek se vidio na vrhu te hijerarhije, pa se počeo **koristiti** prirodom.



Louv naziva nedostatak veze s prirodom sindromom deficita prirode (Louv, 2008.). Iako taj sindrom nije bolest, njegovi učinci mogu uzrokovati bolesti (poremećaj pozornosti, prekomjerna tjelesna težina, mentalni poremećaji). Monotonija urbanog okoliša u oštrom je kontrastu s velikom raznolikošću prirodnog okoliša.

Veza s prirodom mogla bi biti ljekovita. Viša razina koncentracije, bolja postignuća, manja agresivnost, manje stresnih situacija, bolja prilagodljivost – samo su neke prednosti (Louv, 2008.; Kuo-Sullivan, 2001.). Pješačenje šumom, boravak u divljini, terapija životinjama i zeleniji okoliš itekako opuštajuće djeluju.



## 5. Kompetencije

Bit kompetencija otpornosti koju treba razviti u projektu *CONNAT* prepoznata je na skupovima vještina i kompetencija već dokumentiranih u ranijim istraživanjima. Te se kompetencije uklapaju u *digitalne kompetencije – RF4, naučiti učiti – RF5, socijalne i društvene kompetencije – RF6 te osjećaj inicijative i poduzetničke kompetencije – RF7* prema ključnim sposobnostima u referentnim okvirnim 4LLL\_EU (Key Competences 4LLL\_EU Reference Framework) klasifikacijama.

Kompetencija / europski okvir kompetencija

**SAMOPOUZDANJE/ (nro 5) – učenje i kako učiti**

Razumijevanje zašto je važno

Biti samopouzdan znači vjerovati u sebe, to je osobna snaga i sposobnost da se uključi uspješno, ili barem adekvatno u svijet.

1. Samopouzdana osoba ima osobnu hrabrost da se suoči i prihvati nove izazove, iskoristi mogućnosti, da se bori u složenim situacijama i preuzme odgovornost kad je potrebno.

Ishodi učenja i specifični ciljevi poučavanja

- Biti siguran u sebe i svoje sposobnosti
- Sigurnost da možete prevladati izazove
- Vještina upravljanja sukobom
- Upotreba smjernica uz korištenje samoorganizacije. Ukoliko znate što činite, možete biti samopouzdana

Aktivnosti



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+

Ovaj projekt odražava isključivo stajalište autora i europska Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.



- Vježbe za poučavanje vršnjaka praćene refleksijom. Samopouzdanje vodi do uspješnih iskustava, ali također uspješna iskustva vode do samopouzdanja.
- Aktivnosti (razmišljanja / dijeljenje) vezane za sezonsko stanje u prirodi, korak po korak, polagano, a ne sve odjedanput, ni u jednom trenutku
- Sudjelovanje u zajednicama i mrežama (za potporu ovoj kompetenciji)
- Potaknuti polaznika da se osloni na svoja iskustva i učenje

Kompetencija / europski okvir kompetencija

**RAVNOTEŽA UNUTAR SEBE / (nro6) – socijalne i građanske kompetencije**

Razumijevanje zašto je važno

Da biste pronašli ravnotežu unutar sebe, ali i sa širom okolinom, u to su uključeni i drugi ljude, životinje, priroda, svemir itd. To je osjećaj kontrole nad većim brojem odgovornosti ali također i osjećaj da neka značajna područja života nisu zanemarena zbog užih interesa.

Ako netko može kontrolirati sam sebe, bolje će razumjeti što se događa oko njega i postat će otporniji.

Ishodi učenja, specifični ciljevi poučavanja

- samokontrola kao jedna od vještina organiziranja života
- prepoznati suradnju u prirodi
- učenje u skupini
- sudjelujuće učenje
- definirati značajno
- hrabrost izabrora zahtjevnih ciljeva da bi se ostvarili najbolji rezultati



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+

Ovaj projekt odražava isključivo stajalište autora i europska Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

## Aktivnosti

- doživjeti prekrasno okruženje u prirodi
- prepoznati različite elemente u prirodi (multikulturalni identitet prirode).
- podijeliti osobna iskustva s članovima skupine

## Kompetencija / europski okvir kompetencija

### RAZMIŠLJANJE O SEBI / (nro6) – socijalne i građanske kompetencije

#### Razumijevanje zašto je važno

Razmišljanje o sebi je aktivnost u kojoj se razmišlja o svojim osjećajima i ponašanju, želja da nauči više o njihovoj fundamentalnoj prirodi, namjeni i sadržaju.

Srž je stvaranja stabilne osobnosti.

#### Ishodi učenja, specifični ciljevi poučavanja

- samosvijest
- spoznavanje osobnih granica
- biti svjestan vlastitih mogućnosti
- prepoznati vlastite slabosti
- razumjeti da je život proces

## Aktivnosti

- zabilježiti dojmove i podijeliti ih u parovima
- vizualizacija i rad sa simbolima
- šetnja prirodom da se postigne unutarnji mir, uključiti trenutke tišine i spoznaje iz okolice.



Kompetencija / europski okvir kompetencija

**SAMORAZVIJANJE / (nro6) – socijalne i građanske kompetencije**

Razumijevanje zašto je važno

Samorazvijanje je najbolji način suočavanja s novim izazovima u životu. Razvoj osobnosti je cjeloživotni proces. To je važan dio dobrih i zdravih odnosa s drugim ljudima. To je način da se postigne stabilna osobnost, da se možemo povjeriti drugima. Samorazvijanje pokriva i aktivnosti da se razvije svijest i identitet, razviju talenti i potencijali.

Ishodi učenja, specifični ciljevi poučavanja

- suosjećanje
- povjerenje
- sposobnost usporavanja
- prepoznati ili povećati potencijale
- izgraditi ili obnoviti identitet/samopoštovanje
- mogućnost promjene perspektive i sagledavanja svijeta očima drugih ljudi
- upravljanje emocijama, razmišljanje o sebi i poštovanje ljepote

Aktivnosti

- doživjeti prirodu kao vodiča
- shvatiti mudrost prirode
- pješačenje u prirodi u parovima, nakon čega slijedi razmjena dojmova



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+

Ovaj projekt odražava isključivo stajalište autora i europska Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

Kompetencija / europski okvir kompetencija

**RAZNOVRSNOST (nro6) – socijalne i građanske kompetencije**

Razumijevanje zašto je važno

Priroda je složena. Potrebno je naučiti kako promijeniti točke gledišta da bi se razumjela raznovrsnost i prihvatila situacija kakva jest. Različitost je činjenica da postoji niz različitih ideja i mišljenja o nečemu.

Ishodi učenja, specifični ciljevi poučavanja

Prihvatanje, poštovanje i uzimanje u obzir različitih prošlosti, znanja, vještina i iskustava. Prihvatanje različitosti, i kod ljudi i u prirodi.

Također se može prenijeti na duhovno područje – mi smo drukčiji, mi stvaramo vlastiti svijet, pa stvorimo ga dobrim.

Aktivnosti

- pronaći osobnu biljku
- istražiti i pronaći neočekivane stvari u prirodi
- pješačenje i razmišljanje u prirodi
- zabilježiti sve o različitim elementima i cjelovitosti svakog elementa, bez diskriminacije



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+

Ovaj projekt odražava isključivo stajalište autora i europska Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

Kompetencija / europski okvir kompetencija

**KREATIVNOST** / (nro. 7) – osjećaj za inicijativu i poduzetništvo

Razumijevanje zašto je važno

Kreativnost je sposobnost razmišljanja izvan okvira, rješavanje neočekivanih problema ili pronalaženje novih rješenja za postojeće probleme.

Kreativnost je fenomen kad se stvori nešto novo i nekako vrijedno.

Ishodi učenja, specifični ciljevi poučavanja

Dr E. Paul Torrance opisao je kreativnost kao „proces postajanja osjetljivim an problem, propuste u znanju, elemente koji nedostaju, disharmoniju i slično, prepoznavanju teškoća, činiti pretpostavke ili formulirati hipoteze oko nedostataka: provjeravanje pretpostavki i te možda modificiranje hipoteza, te konačno formuliranje rezultata.“

- uočiti nove kategorije problema
- pronalaziti nove, izvorne ideje
- biti svjestan dominantnih utjecaja na kreativnost „četiri P – proces, proizvod, osoba (person) i mjesto (place).

Aktivnosti

Postoji mogućnost razvoja kreativnosti kroz obrazovanje i trening, kao što je vježbanje divergentnog razmišljanja,

-riješite problem izazova u prirodi

-vježbanje različitog razmišljanja

-prikazivanje videoisječaka šume ili pejzaža uz more; konstruktivno sudjelovanje: stvoriti kratku kazališnu predstavu, u malim skupinama, izražavati biološku raznolikost u prirodi i kako vrjednovati različnost.



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+

Ovaj projekt odražava isključivo stajalište autora i europska Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

Kompetencija / europski okvir kompetencija

**DIGITALNA KOMPETENCIJA** / (nro 4) – digitalna kompetencija

Razumijevanje zašto je važno

Sigurna uporaba komunikacijskih tehnologija za rad i komunikaciju.

Digitalne kompetencije cjeloživotnog učenja (nro 4) razvijaju se u pet područja;

- 1) Informatička i podatkovna pismenost
- 2) Komunikacija i suradnja
- 3) Kreiranje digitalnih sadržaja
- 4) Sigurnost
- 5) Rješavanje problema

Ishodi učenja, specifični ciljevi poučavanja

- biti aktivan na forumima i u stvaranju mreža,
- biti aktivan i uključen u samostalno učenje
- Tijekom tečaja učvrstit će se komunikacija te suradnja digitalnim tehnologijama. Polaznici će biti aktivni na forumima te razvijati mreže, biti aktivni i uključeni u učenje vlastitim tempom. Kulturne i generacijske razlike bit će poštovane.

Aktivnosti

- aktivno sudjelovati na forumima MOOC-a,
- sudjelovati na predavanjima i vježbama



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+

Ovaj projekt odražava isključivo stajalište autora i europska Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

# 6. Preliminarni nacrt nastavnog plana i programa

Kompetencije i vještine otpornosti mogu se razviti u šest modula:

## Modul 1: Potreba za povezivanjem

- budite u tijeku – vaša svijest o vremenu i prostoru
- otpornost i potreba za otpornošću

**Vještine:** samopromišljanje, uravnoteženost, samopouzdanje

## Modul 2: Povezivanje s prirodom kao proces učenja

- pomoć prirode u osobnom razvoju odraslih

**Vještine:** organizacija života, kreativnost

## Modul 3: Povezivanje sa znanjima predaka

- učenje iz bajki i priča – povezivanje sa spoznajama predaka

**Vještine:** samorazvijanje, otvorenost, usporavanje

## Modul 4: Povezivanje s vlastitim životom

- životna razdoblja i promjene: stvorite svoju priču (bajku), pripovijedanje

**Vještine:** raznolikost, proaktivnost

## Modul 5: Povezivanja s drugim ljudima

- veze pomaganja (iscjeliteljske veze)

**Vještine:** suosjećanje, povjerenje

## Modul 6: Ceremonije povezivanja

- stvorite osobne ceremonije

**Vještine:** samorazvoj, osobna učinkovitost



# Literatura

Abram, D. (1996): *The Spell of the Sensuous*. Pantheon, New York

Bateson, Gregory (2000): *The Logical Categories of Learning and Communication* in: *Steps to an Ecology of Mind: Collected Essays in Anthropology, Psychiatry, Evolution, and Epistemology*, University Of Chicago Press, Chicago, p. 279-308

Boldizsár Ildikó (2010): *Meseterápia – Mesék a gyógyításban és a mindennapokban*, Magvető Kiadó, Budapest

Bryant, Fred B. – Veroff, Joseph (2006): *Savoring: A New Model of Positive Experience*, Psychology Press, Hove

Csányi, Vilmos (2006): *Az emberi viselkedés*, Sanoma Kiadó, Budapest

Csíkszentmihályi Mihály (2001): *Flow – Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája*, Libri Kiadó, Budapest

Csíkszentmihályi Mihály (2010): *Az öröm művészete – Flow a mindennapokban*, Nyitott Könyvműhely Kiadó, Budapest

Diamond, Jared (2010): *Háborúk, járványok, technikák – A társadalmak fátumai*, Typotex Kiadó, Budapest

Dunbar, Robin I. M. (1998): *The social brain hypothesis*, *Evolutionary Anthropology*, Vol. 6. (5) pp 178-190

Goleman, Daniel (1997): *Érzelmi intelligencia*, Háttér Kiadó, Budapest

Hankiss, E. (1983). *Társadalmi csapdák/Diagnózisok (Social Traps/Diagnoses)*. Magvető Kiadó. Budapest.





Kuo FE and Sullivan WC (2001). Aggression and Violence in the inner city: Effects of Environment via Mental Fatigue, Environment and Behaviour 33. évf. (4. rész) pp. 543-571.

Louv, R. (2008): Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder. Algonquin Books.

Maturana, Humberto (1995): The Nature of Time, kézirat, link: <http://ada.evergreen.edu/~arunc/texts/cybernetics/maturana/natureOfTime.pdf> utoljára letöltve: 2017. 01. 20.

Ong, Walter J. (2010): Szóbeliség és írásbeliség, Gondolat Kiadó, Budapest

Rogers, C. R., László, S., Kramer, P. D., & Sándor, K. (2004): Valakivé válni: a személyiség születése. Edge 2000 Kft.

Seligman, M. E. (2007): The optimistic child: A proven program to safeguard children against depression and build lifelong resilience. Houghton Mifflin Harcourt.

Suhajda, Virág (2011): A tanulás rendszerelméleti megközelítése, disszertáció kézirat

United Nations (2014): World Urbanization Prospects, 2014 Revision, UN, link: <https://esa.un.org/unpd/wup/publications/files/wup2014-highlights.Pdf> Retrieved: 2017. 01. 19.



# Dodaci, nacionalna izvješća

## Annex 1 Nacionalni izvještaj – Mađarska

### Uvod / pojedinosti

U Mađarskoj, osoblje Zaklade Rogers provelo je 16 intervjua (od kojih je jedan bio grupni intervju od 3 osobe) između 1. i 17. prosinca 2016. Među ispitanicima bili su stručnjaci za podršku (treneri, treneri i savjetnici, terapeut, psiholog, socijalni radnik i liječnik), osobe koje rade s ljudima u prirodi ili oko nje (edukator za okoliš i voditeljica šetnji špiljom), kao i sveučilišni profesori, učitelji, vodiči mladih i muzejski pedagog. Ti ljudi rade s odraslim osobama u različitim okruženjima i zato su prikladni članovi naših dviju ciljnih skupina.

- I. Što predstavlja priroda za vas i kako to utječe na način na koji se nosite s teškim trenucima u vašem životu?

**Za definiranje prirode** ispitanici su dali odgovore iz različitih gledišta. Odgovori se mogu organizirati u četiri glavne kategorije: osobni aspekt (uključujući i živopisni opis osjećaja), aspekt zaštite okoliša, odnos čovjeka (i ljudskih kreacija) prema prirodi i duhovnom aspektu.

"**Osobni**" odgovori uglavnom uključuju vezu s važnim mjestima (poput kuće, grada s drvećem, "mojeg brežuljka", velika ravnica, itd.), Kao i opisuje osjećaje kao način na koji možemo prepoznati je li nešto dio prirode ili ne. To uključuje boje (zeleno, plavo, crveno u odnosu na sivo od betona), dodir tla ispod stopala, imati dovoljno prostora iznad - na primjer na ravnici, gdje vas ogromno nebo obuhvaća. Drugi je način gledanja na to što se neke "aktivnosti" mogu obaviti u prirodi: na primjer, hodanje prirodom ili veza s njom. To stavlja ispitanika u ulogu doživljavanja iskustava (i poštovanja) prirode na neki način.



"Okoliš" perspektiva uključuje odgovore koji definiraju prirodu navodeći njene dijelove. Trojica ispitanika istaknula su i neživa i životna okolina važni kao priroda. Spomenuto je najčešće (5 puta) šuma, zatim elemente (oblici vode, zraka, zemlje / tla), slijede bića (biljke, stabla i životinje), formacije (pustinja, planine i spilje), a konačno nebeski objekti (Sunce, mjesec).

Sljedeća kategorija bila su ona odgovori koja su odredila prirodu **u odnosu na ljudsku aktivnost**. Najčešće se spominje činjenica da je priroda nešto što ljudi nisu stvorili, a to je netaknuto (među svim odgovorima to je bilo jedno od najznačajnijih - to je 6 ljudi spomenulo). To također znači za neke ljude da gradovi ne mogu biti priroda. Drugi imaju drugačiju točku gledišta: neki ljudi misle da ljudske kreacije mogu biti priroda ili barem dio prirode - pogotovo ako uopće postoji osjećaj prirode (na primjer stablo s pticama koje se vide s balkona). Drugi način gledanja prirode u odnosu na ljude već vodi u sljedeću (duhovnu) kategoriju: priroda je nešto što vas ispunjava, što donosi tišinu i stvara sklad unutrašnjosti.

Konačno, **duhovni odgovori** koji određuju prirodu kao nešto što je veće od nas (ljudi ili ljudski grijeh općenito). To je sloboda, beskrajnost, snaga. To je stvarnost kakva jest, cijeli svemir. I konačno, najčešći odgovor u intervjuima bio je da smo svi dio prirode: mi, ljudi i životinje, svi smo jednaki, mi smo male čestice veće cjelovitosti.

Što se tiče **načina na koji priroda utječe** na teške trenutke našeg života, postoje dvije grupe ideja i iskustava: priroda utječe na ispitanike na način da stvarajući određene osjećaje i dojmove, a pomaže ljudima povezivanje sa sobom u tim situacijama. Neki su također spomenuli i duhovnu dobit.

Sudionici su se složili da **priroda ima duboki utjecaj** na ljudska bića u teškim situacijama. Neki od njih tako vide, da različita okruženja stvaraju različite dojmove i osjećaje: na primjer, ravnice vas uzbuđuju i more vas smiruje. Drugi su istaknuli osjećaj sigurnosti koju doživljavaju u prirodi. Priroda također pruža velike mogućnosti za doživljaj - na primjer, beskonačno kretanje svijeta.

Drugi odgovori usmjereni su na to kako **priroda pomaže ljudima da se povežu sa sobom**. Gotovo svi ispitanici složili su se da priroda dopušta ljudima da budu sami, da ostanu sa sobom, da se smiruju, meditiraju i stoga pronađu sklad sa sobom. Za



ovaj efekt, oni slijede različite putove - za neke ljude će čak i mjesto u gradu s cvijećem stvoriti mir u njihovu umu. Za druge je nedostatak interneta u prirodi je ono što im pomaže da se nađu. Također, tišina i tama špilja mogu izazvati duboke razgovore - koji ostaju tamo dolje i nikada se ne nastave na površini. Za nekoga je ritam vlastitih koraka ono što pomaže njezinim mislima da promijene ritam. Kada se usredotočite na sljedeći korak, dnevni problemi nestaju i možete biti prisutni ovdje i sada. Za mnoge ljude to je i mjesto gdje mogu svjesno raditi na sebi, napuniti baterije i pronaći pravi put kojim žele slijediti. Priroda također može pomoći kod fizičkog iscjeljivanja.

Neki su također spomenuli da **duhovno stječu** kada su u prirodi. Osjećaju da se mogu povezati s primarnim energijama prirode, kroz doživljavanje da okoliš upravlja, a to je jači entitet od nas. Na taj način utječe i na poglede smisao života.

## II. Podijelite osobnu priču kako ste prevladali životni izazov! (Kako ste tražili prirodu za olakšanje, pomoć i sl.)

Neki od ispitanika općenito opisuju probleme, navodeći da priroda može pomoći s **bilo kakvim problemima ili situacijama** - čak i svakodnevnim pitanjima kao što su odlazak na posao. Drugi su dijelili **osobnu krizu**: razvod, kriza srednjih godina ili organizacijska kriza može biti osobito teška. Ali i neka druga **značajna iskustva** mogu izazvati krizu, poput rođenja ili duboke ekološke obuke. Mnogi od njih su se složili da se u vrijeme stresa, kad netko zaglavi na svom životnom putu i treba napuniti i pronaći sebe, priroda može pomoći.

**Kako priroda pomaže**, ispitanici su dijelili različite stavove i gledišta. Neki od njih opisuju metode koje koriste, drugi ističu učinak koji priroda ima na njih.

Najčešća "**metoda**" koju su koristili bilo je izaći van i hodati. Idite na more, na planine, u šume, na osobno važna mjesta (poput vrtova) - gdje mogu npr. pogledati sve nijanse zelenog, osjetiti vjetar i sunce na koži, itd. Neki su spomenuli da je susret s drugima koji mogu poslužiti kao pozitivni primjeri vrlo korisno. Jedna osoba je spomenula da je u gradu teško, jer tu nema autentične slobode. Neke



druge metode koje se mogu koristiti su kontrola mozga, meditativno pisanje, meditacija i tjelovježba.

Drugi pristup bio je opisati **učinak prirode na ljude**. Prvo i najvažnije je učinak smanjenja stresa: kada idete hodati po prirodi, ljudi imaju priliku meditirati, napuniti baterije i procesirati ono što se događa u njihovoj krizi / situaciji. U njihovom unutarnjem svijetu nalaze olakšanje i mogu se povezati s njihovom stvarnom motivacijom. Isto tako utječe i na duhovne misli nekih ljudi: oni se mogu usredotočiti na problem "ovdje i sada", usredotočiti se na sljedeće korake - baš kao i kada se penju na planinu. Kao što je jedan ispitanik rekao: "Kad razmišljam, pozivam unutarnje pomoćnike, asistente. To su vrste duhovnih odnosa. Također gledam kako ih sudbina pokreće." Priroda također pomaže liječiti tjelesnu i duševnu bol. Također zanimljivo gledište koje je spomenuto bilo je kako se iskustva u prirodi mogu prenijeti u svakodnevni život. Kao što je ranije spomenuto, ako netko doživi planinu, kako se tamo računa samo sljedeći korak, bolje se mogu usredotočiti na sljedeći korak u životnoj situaciji kada izađu iz planine. Oni doživljavaju smirenost u prirodi, a potom traže tu smirenost i uvažavanje (primjerice uvažavajući izlazak sunca kada idu na posao) u svakodnevnom životu. Oni znaju da, ako su zaglavljani, trebaju učiniti nešto drugačije (kao što je izlazak u prirodu bio nešto drugačije nego inače).

O vještinama koje su naučili u prirodi za rješavanje teških situacija, ili drugim riječima, koje aspekte otpornosti su stekli u prirodi, dobili smo veliku raznolikost odgovora. U rasponu od samospoznaje i povezanih vještina (samopouzdanje, samosvijest, povezanost sa samim sobom, osjećaj "Ja sam dobar i jak"), kroz osjećaj sigurnosti i osobne učinkovitosti (biti gore i iznad, žilavost, asertivnost, ići naprijed da se oslobodite boli, sposobnost da kažete ne, postat fizički elastičan) steći više holistički način života s mudrim pogledima na život (kao što je doživljavanje cjelovitosti, kretanja, vidjeti temelj postojećeg, jasno sagledati sposobnost integracije, ispunjenje energijom, poniznost, blagost, svjesnost, aktivno slušanje, usporavanje).



### III. Kakve su potrebe vaših klijenata (kompetencije) kako bi prevladali životne izazove?

Za otkrivanje kompetencija koje klijenti trebaju, dobili smo slične odgovore kao i prije o vještinama otpornosti. Jasno je da je najčešći odgovor, koji se nije ranije spomenut, da **ljudi moraju biti prihvaćeni, iskusiti suosjećanje i samo ih moramo prepustiti razgovoru**. Moraju se razumjeti, trebaju čuti da su dobri, a ono što rade je dobro - onda, kada se osjećaju prihvaćeni, moći će prihvatiti druge i prihvatiti raznolikost.

Druga najčešće spomenuta potreba bila je **povezivanje s drugima** na smislen način - da imaju stvarne veze i time stječu resurse za rješavanje problema (drugim riječima, oni moraju znati da nisu sami i da mogu računati na druge), povjerenje i ljubav. **Samosvijest** je ponovno istaknuta, kao ozbiljna potreba ljudi (kao što je samopouzdanje, ljubav prema sebi), a također i **osobna učinkovitost**.

Druga skupina potreba je **postizanje sklada i ravnoteže** - naučiti biti sami, poniznost, otvorenost, fleksibilnost, učiti uživati, prepustiti se odmoru, a da ne trebate podijeliti svoje dnevne obaveze u premalene dijelove zbog previše informacija i pre naglog donošenja odluka, biti u sadašnjosti, imati svoje mjesto gdje se osjećaju sigurno, učiniti korak nazad sagledati svoj život „odozgor“ i spoznati red u njemu.

Dok su ovi odgovori odražavali potrebu ljudi da se osjećaju dobro, neki drugi odgovori ukazali su na **teži dio što bi ljudi trebali učiniti**: učiti da ponekad morate učiniti ono što je neugodno, da naučite ne manipulirati, izaći iz zone udobnosti jer to je ono što stvara samo-refleksiju i promjenu mišljenja, da ponekad morate prihvatiti teret (kao u prirodi - prihvaćate umor). Neki drugi odgovori uključuju da se ljudi moraju riješiti kulturnih ograničenja, trebaju naučiti razumjeti alternativnu medicinu, fizičko kretanje, iskusiti osobni razvoj i postupke protiv „izgaranja“.



#### IV. Što trebate, kao profesionalac, da bi pomogli ljudima da prevladaju krizu u svom životu?

Što se tiče onih vještina koje trebaju profesionalni pomagači, opet smo dobili odgovore s različitih gledišta. Jedna od tih kategorija bila je **vrsta osobnosti koju trebaju imati kao pomagači**: moraju biti otvoreni, sukladni, strpljivi, fleksibilni, suosjećajni i moraju biti u stanju čuti, slušati bolje i bolje razumijevati ljude. Neke se druge misli odnosile na **ono što je potrebno pružiti svojim klijentima**: moraju biti sposobni stvoriti prostor empatije i povjerenja, prihvatiti, motivirati, dati kvalitetno vrijeme i služiti kao uzor. Jedan od najčešćih odgovora bio je da im je potrebna **podrška profesionalne zajednice** i smislene odnose s drugima: trebaju nekoga da im kaže kada su dobri, tko ih vjeruje, da im je potrebna objektivna povratna informacija, potrebni su im resursi i trebaju čuti priče o uspjehu,

Druga skupina potreba slična je potrebama svojih klijenata: **povezanost sa sobom**. Trebaju samoobnavljanje, samorazvoj, biti u redu sa sobom, biti u stanju reći ne, biti mirni i napuniti baterije, usporiti i trebaju stabilnost i kontrolu nad svojim životom. Oni također trebaju različite vrste znanja: praktična i duhovna iskustva, moraju biti profesionalno pripremljeni. Konačno, za neke ispitanike duhovnost je također važna, oni moraju duboko vjerovati u ono što rade i da se koncentriraju na ovdje i sada, da prihvate greške.

#### V. O izbjeglicama

Postojala je jedna osoba koja je opisao svoje misli o prirodi i izbjegličkoj krizi. Rekla je: "Ako se ne računamo sa snagom prirode, sve se može izgubiti - moramo napustiti naše domove; preživljavanje je najveći izazov tijekom bijega (npr. hladnoća kada prolazi kroz planine)".



## Annex 2 Nacionalno izvješće - Hrvatska

### Uvod / pojedinosti

U Hrvatskoj je ekipa „Isoropie“ intervjuirala 17 osoba s različitim profesionalnim iskustvima, ali u područjima koja se bave odraslima i u širem smislu radu s prirodom. Intervjui su završeni od početka prosinca 2016. do siječnja 2017. godine. Profesionalci su uključeni u terapeutsko polje (instruktor joge, majstor rada, vlasnik prve shiatsu škole u Hrvatskoj, psiho terapeut i homeopatski liječnik, terapeut na području psiho kibernetike, refleksolog, holistički terapeut), kao i od iskusnih trenera i trenera za aktivnosti na otvorenom, uključujući trekking, planinarenje te alpinizam. Zajedno s profesorom Sveučilišta koji radi na Kineziološkom fakultetu, uključen je referent za mentalno zdravlje koji radi s izbjeglicama i tražiteljima azila pa su članovi naših dviju ciljnih skupina uključeni u ovo istraživanje.

### I. Što predstavlja priroda za vas i kako to utječe na način na koji se nosite s teškim trenucima u vašem životu?

„Što je priroda“ se pokazalo kao inspirativno pitanje i generira hrpu zanimljivih definicija.

Počevši od lijepog: "Priroda je nešto što oboje volim i divim se i paralelno se bojim jer je tako ogromna, snažna i nepredvidljiva".

Za neku drugu definiciju kao što je "Priroda u širem smislu, vidim kao krovni izraz s različitim značajkama: fizički svijet i sve u njemu (biljke, životinje, planine, oceani...), što nije stvoreno ljudskom rukom, ono što postoji "uvijek" i da samo od sebe stvara prirodnu kombinaciju. "Ili" Priroda je more, drvo; ne vrt ili park."

Većina odgovora ukazuje na osobni odnos prema prirodi. Kao:





- "Za mene, priroda je temelj svega. Ljudi već stoljećima, a na nekim područjima već tisućama godina ne žive u skladu s prirodom, nego su se udaljili od nje.
- "Priroda je prvenstveno mjesto za pronalaženje mira. Idite na otvoreno, bez ljudi."
- "Za mene, priroda je mjesto za inspiraciju, za nekoliko trenutaka sa sobom, za ponovno povezivanje sa svojim bitnim željama i ciljevima."
- "Sloboda, opuštanje, izazov, ljepota."
- "Za mene, priroda je antidepresivna pilula, vreća za udaranje i punjač akumulatora."
- "Za mene priroda je mjesto svijesti, nadahnuća, pokreta i ravnoteže. Priroda me smiruje, pomaže mi da se osjećam usredotočeno i utemeljeno, vidim i osjećam se jasnije."

Drugi dio pitanja donosi veću raznolikost u odgovorima. Ali vrlo često smo mogli pronaći ideju - samo biti vani...

- Kad su veze napete (osobne i profesionalne), i kad sve izgleda kao da nema rješenja problema, izaći na veliku otvorenu površinu, ili jednostavno leći ispod stabala dolazi kao gumb za resetiranje. Ponekad je lako, tek sat ili dva samo sjedenje i udisanje svježeg zraka, samo izbjegavanje susrteta drugima, može napraviti razliku, ali ponekad je potrebno nekoliko sati da "se izgubi otkrivajući granice" u divljini. A onda, u trenutku kad svaki zvuk počinje mirisati mirnoćom, čini se da su svi problemi i svi negativni osjećaji i misli isprani u daljini.
- "Od jednostavnog udisanja svježeg zraka i zadivljenog promatranja slikovitih krajolika do filozofskih razmišljanja o značenju i načinu stvaranja prirode. Prirode je složeni sustav tako da na mnogo načina može pomoći u rješavanju situacije u životu i pomoći nam da se lakše "nosimo" s njima.
- Voljeti jednostavno biti u prirodi - promatrajući zalazak sunca, promatrajući ples vjetra, dodirujući travu. Šetati sa svojim psom. Povremeno se hodati bos.



- "Šume mi pomažu da se opustim i osjećam se dobrodošlo u njima. Planine osjećam poput doma i vode poput salve moje duše. Uvijek se osjećam osvježeno nakon odlaska u šumu."

- "Kad se suočim s nekim osobnim izazovima i trebam neko vrijeme da „probavim” neke teške životne trenutke ili pronađem odgovor na neku važnu životnu situaciju, priroda je mjesto za odlazak i gdje mogu naći mir i gdje se mogu suočiti sa svojim strahovima, željama, potrebama.

Neki odgovori idu u drugom smjeru:

- "Priroda mi pruža utjehu, inspiraciju, smjernice..."

- Priroda prihvaća sve, ne odbacuje ništa i pokazuje nam relevantnost svega. Od prirode učimo o ciklusima života i smrti. Život i smrt su uvijek povezani u krug, ali moderni čovjek je to davno zaboravio.

- "Neke stvari postaju rutine / rituali. Uspostavljene rutine pomažu u kriznim situacijama, rekonstrukcijom rituala."

- "Biti slobodoumno u prirodi je oblik zaštitnog mehanizma koji mi pomaže promicati prilagodljive reakcije u teškim situacijama i ublažavanje negativnih ishoda kao što je povećana razina stresa. Dio moje osobne psihološke higijene je biti u prirodi, svakodnevno je doživljavati kao svoju okolinu."

Naravno; "U prirodi nema nivoa statusa, svi kažu hallo svima, svi su dobri raspoloženi i svi su jednaki".

**A najpreciznija definicija prirode je:**

- "Jedino mjesto gdje djeca pozdravljaju sve koje susreću."



## II. Podijelite osobnu priču kako ste prevladali životni izazov! (Kako ste tražili prirodu za olakšanje, pomoć i sl.)

Prva grupa odgovora naglasila je izazove s zdravstvenim problemima. Drugi su doživjeli emocionalne, uglavnom izazove kriznog odnosa. Ali svakodnevni stres je vrsta cijedenja živaca i nije jednostavan izazov za prevladavanje.

O **zdravlju**, problemima i procesu ozdravljenja bili su različiti načini pomaganja:

- "Biti dobro je bio dug proces - nastojanje da zaboravim na stare načine nije izgledalo kao realan ishod pa sam izašao u prirodu, tražeći odgovor. I priroda mi je dala, i naučio sam o svom umu i tijelu i kako nadvladati ove nove probleme. Naučio sam da se sve događa iz razloga, a povezivanje s prirodom u svom obliku može stvoriti život mirniji i smisleniji."

- "Nakon operacije srca i moždanog udara, čim bih mogao hodati dulje, krenuo sam s fizičkim kretanjima - uglavnom u planinama. Istodobno, sustavno sam prakticirao govor i obučavao se za relativno normalnu verbalnu komunikaciju. Boravak u prirodi, osobito penjanje po stijenama, značajno poboljšava moje stanje."

Takvo olakšanje poput 'penjanja na stijene' moglo bi se koristiti samo od strane alpinista, ali pokazuje kako naš osobni pristup prirodi otvara neočekivane načine ozdravljenja.

Većina odgovora bila su više poznata;

- "Nemam neku posebnu situaciju, ali budući da je priroda postala gotovo drugi dom, puno je lakše nositi se s teškim situacijama i stresom".

- "Kad sam bio student (i učenik) i trebao sam se pripremiti za ispite, učio sam se u prirodi - u gradu, uz rijeku ili u parku. Kad bih trebao odgovor i energiju za donošenje odluka o čovjeku u koga sam bila zaljubljena, našla sam odgovor u povezivanju s prirodom."

- "Priroda je moj učitelj; Samo idem i slušam."



- "Kad sam u nekom teškom razdoblju, priroda je mjesto gdje postupno podižem..."
- "U teškim trenucima u mom životu idem u prirodu za olakšanje stresa, za razmišljanje, za tjelesne vježbe. Trenuci u prirodi daju mi novu energiju, pronalazim početni položaj i nadahnuće za donošenje odluka."
- "Otišao sam u planinsku kolibu, vrlo udaljenu, bez mnogo posjetitelja, gdje sam provela dugačak vikend koji je odražavao sve stvari koje su mi se dogodile i razmišljala o putovima iz nje."
- "Za više-manje bilo kakve izazovne situacije u mom životu, jogging i priroda u kombinaciji zajedno čini se da su ključni sastojci recepta mog preživljavanja. Jednostavno je - izaći. kretati se. disati. obratiti pažnju. znat ćete..."

Neki su spomenuli **biljke**, s različitim idejama;

- "Moje svakodnevne izazove, lakše je prevladati nakon vrtlarstva - raditi s tlom, promatrati promjene u prirodi i njezinoj ljepoti".
- "Okretanje prirodi, prikupljanje biljaka i skrb o njima, potpuno nova vrsta aktivnosti".
- "Prije mnogo godina osjetio sam snažnu potrebu da me bezuvjetno vole. Tijekom svog posjeta šumi zagrlila sam stablo i osjećala se voljenim, a da se ništa ne zatraži zauzvrat. Nikada neću zaboraviti tu mirnu i tihu ljubav prirode."

I mnogi drugi vole neku vrstu **fizičke aktivnosti u prirodi**:

- "Ja sam parkour praktičarka, što je zahtjevna i kreativna sportska disciplina. Parkour je disciplina treninga koja koristi pokret koji se razvio od vojne obuke savladavanja prepreka. Trening parkoura testira moje „overthinking“ mentalne navike. „Overthinking“ je bio i predstavlja veliki faktor rizika kada se govori o psihološkoj otpornosti jer ima veliki potencijal da postane ciničan, pesimistički i prezaštitnički način rada kada se suočava s izazovom. Vježbati parkour u prirodi izvan sigurne okoline teretane je moja vježba održavanja žilavosti."

**Što su naučili iz prirode u vrijeme krize?** Evo nekoliko mišljenja;



- "Priroda je sigurno mjesto za procese čišćenja, inspiracija u razmišljanju, tihi vodič i savjetnik".
- "Budite jaki u malim koracima, ako ne možete dati što i koliko želite, prilagodite se prirodi osobe kojoj dajete."
- "Šetaj šumama u planini, slijedeći njezino iskustvo iz regresije..."
- Snaga koju imam zahvaljujem tomu što sam naučila u prirodi, koja me naučila da imam povjerenje u vlastitu snagu, skromnost, zahvalnosti za malo, strpljenje, samokontrolu i disciplinu, ponekad nedostatak ljudske moći i pomoći, u situacijama u kojima nema rješenja."
- "Cijeli moj život intenzivno se bavi aktivnostima na selu. To me inspirira, daje mi snage u svim teškim situacijama."
- "Ostajem na selu i ono što sam postigao tamo, stekao sam više povjerenja, te dobio snagu i sposobnost da se nosim s teškim situacijama".

**Možda je zaključak:** "Spoznaja da vrijeme provedeno u prirodi nekako izliječi i uravnotežuje" i "Promjene u prirodi poučavaju o promjenama u životu. Prihvatanje ovog trenutka.

### III. Kakve su potrebe vaših klijenata (kompetencije) kako bi prevladali životne izazove?

Kao polazište moramo razumjeti:

- Ovo pitanje može odgovoriti samo izuzetno oprezno i sa zadržkom. Svaki klijent mora biti nešto drugo, posebno za sebe. Moć promjene je klijent, a ne terapeut.

Postoji **suglasnost** da:

- "Klijenti se prije svega trebaju suosjećajno slušanje bez da se daju određeni savjeti. Srdačno slušanje srcem ozdravlja ljude po sebi kao što je pokazano mnogo puta."



- Oni trebaju uravnoteženo i vodstvo s razumijevanjem, priliku da otkriju odgovore za sebe. Vjerujem da im je potreban izlaz iz svakodnevnih situacija, komunikacija, problema... Otvaranje, zaboravljanje problema neko vrijeme, udisanje "novog zraka", napajanje sebe s prirodom i kada se u miru vratite pokušajte riješiti probleme.'

S obzirom na kompetencije, prvo moramo prihvatiti da je to priroda:

- "Osjećaj da su po povratku možda fizički umorni, ali zadovoljni počinje pomicati neka razmatranja o vrednovanju boravka u prirodi. Bez obzira koliko dugo su se suzdržali od prirode, shvatite da je priroda majka - kojoj se uvijek mogu vratiti, i koja to se neće odbiti. Priroda malo traži, samo skromnost, poniznost i suradnja, suživot. Ne tolerirati ono što ide uz urbani život; nasilja, nepravde... u prirodi smo slobodni, dok djelujemo u skladu s prirodom."

Neke kompetencije su **vještine preživljavanja** u prirodi, uključujući fizičku kondiciju. To je, naravno, važno jer otvara širi izbor interakcija s prirodom.

- "Većina općih sportova: trčanje, vožnja bicikla, plivanje, planinarenje"

- Sve to (zdravlje, vitkost, tjelesna kondicija, uživanje u zabavi...) povećava samopouzdanje i time ih čini spremnijom rješavati probleme i čini otpornim na životne izazove.

- "Fizička kondicija i sukladni sadržaji potrebni za ugodan boravak u prirodi (osnovi orijentacije, odabir odgovarajuće opreme itd.). Samoobrana u prirodi bez urbanih tehničkih pomagala."

Drugi imaju potpuno **drugačiji pristup**:

- 'Ugodna mješavina mirne prirode, osjećaj uzbuđenja i istraživanja.

- Kriška mirnog života u kontaktu s prirodom.

- "Mir u sebi, opuštajuće okruženje. Povezati se s prirodom. Prvo odvajanje u životu djeteta obično je odvajanje od prirode. Samo biti vani. Legni na zemlju, zureći u nebo, plivati, hodati bosonog..."



Ono što trebamo, što možemo naučiti iz prirode, postoji **dugačak popis kompetencija:**

- Strateško planiranje - stvaranje vlastite vizije - zamislite se u budućnosti, na primjer, dijete s posebnim potrebama. Predvidite sljedeće korake, koji bi nas trebali osvijestiti osobno - zaštita raspuštanja osobnih sustava.
- povjerenje, probuditi kreativnost, nadahnuće (s malim i velikim stvarima), inicijativa, proaktivnost.
- Sposobnost istraživanja situacija iz više perspektiva. Vještine promatranja. Samosvijest. Razgovorna inteligencija. Emocionalna inteligencija. Dinamika momčadi. Promjena dinamike. Psihologija suradnje. Interkulturalne kompetencije. Sudjelujuće kompetencije vodstva.
- Osnovno znanje o tome kako djelujemo kao ljudska bića (mozak / um / tijelo / duša).
- relevantno znanje o predmetu (ovisno o situaciji).
- "Naučite izgubljene navike, izgubljene u današnjoj organizaciji života. Uvedite rutinske navike; ponekad daju smisao životu."

Osim toga, **kao konačna izjava:** "Naučite poštivati prirodu, naučite poštovati sebe".



#### IV. Što trebate, kao profesionalac, da bi pomogli ljudima da prevladaju krizu u svom životu?

##### **Stručna osoba treba brinuti o sebi:**

- "Da biste mogli pomoći drugima da prevladaju probleme i krize u svom životu, morate biti u ravnoteži sa samim sobom, morate biti u stanju slušati i razumjeti probleme i krizu koju moraju prevladati. I najvažnije, mora postojati mogućnost resetiranja i ponovnog uključivanja. jer ako mi imamo probleme, osjećam da ne mogu pomoći drugim načinima na koji bih volio.

- da se brinem za sebe (tjelesno zdravlje, razmišljanje, elastičnost, emocionalna stabilnost...), da ostanem znatiželjan i da nikad ne prestajem učiti, održavati i nastaviti obogaćivati svoj alatni okvir (stjecanje novih alata i metoda, relevantna funkcionalna / znanja), održavati profesionalno ponašanje i izvrsnost, ostati povezani s istomišljenicima / održavati mrežu podrške, imati mentora / trenera / nadzornika.

- "Ovo je vječni put do podržavanja majstorstva. Pazite da podržite put. Mir i tišina, i okvir za duboki posao, a ne recepte. Vidim mnogo ponuda recepata, nekoliko majstora."

- "Osobna snaga i mudrost za prevladavanje krize u mom vlastitom životu".

- "Saznajte više o mogućnostima pomirenja s prirodom".

Postoji potreba za  **cjeloživotnim obrazovanjem**  na terenu:

- "Kao profesionalac s aktivnostima treninga u prirodi, nedostaje mi malo više teorijskih znanja o tehnikama vođenja i / ili treniranjima. Potrebno nam je više znanja o psihologiji, pa čak i emocionalnoj pedagogiji, "menadžerskim" ljudima, ali ne u ljigavom korporativnom smislu i načinu, već više suradničkom, kao netko tko vodi ljude ne samo kroz sport i prirodu nego i kao nekoga tko je u mogućnosti prepoznati probleme i ljude samo malo "gurati" da isprobaju svoja rješenja ili, barem, da se s njima suočavaju."





- "Treneri trebaju obučavati nove aspekte i proširiti raspon znanja i vještina. Potrebno je osigurati adekvatnu logistiku u opremi i ponuditi novi sadržaj."

- "Mislim da je kvalitetan nadzor i intervencije obvezatne kako bi ostali u kontaktu s vašim potrebama i očekivanjima, te da biste mogli voditi brigu o procesu savjetovanja i postizanju najboljih rezultata u suradnji s klijentima. Na osobnoj razini mislim da trebam daljnje obrazovanje u pogledu rješavanja specifičnih problema, naime PTSP-a, te uvođenja kreativnih tehnika."

**Naglašena je suradnja s mrežom podrške i razmjenom dobrih praksi s drugim stručnjacima:**

- "Suradnja djeluje na osobnoj i društvenoj razini u neformalnim i formalnim asocijacijama na podizanju svijesti ljudi o prednostima aktivacije i djelovanja različitih programa koji se temelje na boravku u prirodi".

- "Mreža podrške i razmjene dobrih praksi s drugim stručnjacima koji se bave istim predmetom".

Ili bismo trebali: - "Promjena okruženja – ako nema razumijevanja za promjene".

Jednostavno: - "Manje činiti i više biti."

## V. O izbjeglicama

U istraživanju jedan Referent za mentalno zdravlje koji radi s izbjeglicama i tražiteljima azila naglašava potrebu stabilnog i predvidljivog okruženja pri razgovoru o društvenim čimbenicima. Potrebna im je interdisciplinarna i sveobuhvatna podrška. Važno je unaprijediti njihove emocionalne mehanizme regulacije, potaknuti ih na korištenje i izgradnju sustava socijalne podrške, educirati ih o stresu, traumu i kriznim reakcijama kako bi se normaliziralo što se događa. I na vještinama suočavanja na individualnoj razini, prvenstveno zato što je socijalna ili ekonomska podrška u ciljanim zemljama prilično slaba.



## Annex 3 Nacionalni izvještaj – Italija

### Uvod / pojedinosti

U Italiji osoblje Aure provelo je 18 intervjua od 6. do 12. siječnja 2017. Među ispitanicima bilo je različitih vrsta stručnjaka (treneri, savjetnici (savjetovanje psihosinteze transpersonalne psihologije), mladi psihijatar koji se obrazuje, jedan maser, dva socijalna radnika), osobe koje rade s ljudima u i oko prirode (ciljani "profesionalci prirode" (voditeljica trekkinga kroz prirodu, dva radnika u poljoprivredi, jedan voditeljica nordijskog tima hodanja, tri aktivista u udrugama za zaštitu okoliša, voditelji mladih, učitelj za djeca s teškoćama u razvoju i suradnik koji radi s izbjeglicama).

Svi rade s odraslima u različitim okruženjima i stoga su prikladni članovi naših dviju ciljnih skupina (profesionalci liječenja i profesionalci prirode).

### I. Što predstavlja priroda za vas i kako to utječe na način na koji se nosite s teškim trenucima u vašem životu?

**Za definiranje prirode** ispitanici su odgovorili iz različitih gledišta. Ono što dvije ciljne skupine (profesionalci liječenja i stručnjaci prirode) imaju zajednički i dijele je u tome što oni definiraju prirodu kao nešto veće od sebe i da je to izvor života i ljepote, izvor energije i utjehe. ("Osjećam se kao jednostavno kao svjedok krasota i čuda prirode"). Za mnoge prirode predstavlja sklonište. Priroda može prihvatiti osobu bez prosuđivanja i prihvaćanja kao on / ona. Priroda daje mir i sposobnost se povezati s jezgrom i dati ravnotežu i postaviti probleme u perspektivu. Priroda podučava strpljenje i izvor je nadahnuća. Priroda također ima izravni utjecaj na raspoloženje i opću dobrobit osoba. Šutnja je spominjana vrlo često, a također se za oporavak u teškim vremenima koriste šetnje u šumi ili približavanju moru.

Također postoji i veza kojom priroda utječe na zdravlje i vezu s njihovim tijelom. Biti u prirodnom kontekstu i usklađivanje s ritmom prirode smanjuje stres.



Mnogo puta je spomenuta moć i snage prirode i činjenica da je njena ljepota vrlo važna.

Pronalaženje novih tumačenja onoga što se događa. Samopoštovanje i ravnoteža također se često spominju.

#### a) **Definiranje prirode:**

Odgovori savjetnika:

- Priroda je izvor energije. To je naša matrica. To je kontejner koji je domaćin našim životima.
- Priroda je izvor inspiracije, pomaže mi razviti strpljenje, upornost, šutnju u rastu.
- Priroda je dobra ne samo za moje zdravlje, već posebno za moje raspoloženje. Počeo sam najprije pratiti sezonske promjene, a zatim i mjesečeve cikluse da vidim imaju li neki utjecaj na moje raspoloženje. Učinilo mi izuzetnim da se, kad se mogu uskladiti s ritmovima prirode, sve izgleda savršeno.
- Priroda predstavlja moj utočište, moje sveto mjesto gdje ćete naći mir i tišinu. (maser)
- Priroda je ono što čovjek nije napravio, pomaže mi da držim stvari u perspektivi, podsjeća me da će zemlja postojati i dalje dugo nakon što nestanem. (mladi psihijatar)
- Priroda je odraz nas, našeg osobnog razvoja, naših emocija. Prirodom se možemo ponovno povezati s našim unutarnjim izvorom.
- Priroda je izvor ljepote i energije koja mi donosi balans i ravnotežu.
- Priroda je bitan dio mog života jer moram biti povezan sa svime oko mene da se osjećam na dobar način. Način doživljaja svjesnosti.
- Priroda me povezuje sa mojim tijelom i zdravljem i pozitivnim razmišljanjem.
- Priroda predstavlja postojanje svega. To je najspontaniji način pronalaženja mira (posebno uz ocean)

Odgovori „profesionalaca prirode“:



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+

Ovaj projekt odražava isključivo stajalište autora i europska Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

- Priroda je izvor života, ljepote, snage i sklada. To je moje utočište. To mi daje mir.

- daje savjete i udobnost.

- Priroda za mene je velika majka, izvor i zaštita života, stvaratelj i razarač. To nas hrani na holistički način, ona brine za nas na holistički način. U svojim velikim i malim ciklusima sve ima značenje. Ne bih živjela bez ritma godišnjih doba, bez hrane za tijelo i dušu, bez mogućnosti da se osjećam kao dio ovog velikog sustava zvanog priroda. U teškim vremenima u mom životu posebno tražim kontakt s prirodom, uronim u nju, osjećam se zagrljenom, u njoj ima mjesta za moje osjećaje, ima mjesta za mene i polako dolazi unutarnja tišina. Počinje regeneracija i otvara se prostor za nešto novo.

- Osjećam se jednostavno kao svjedočanstvo čuda i čuda prirode.

- Priroda se može protumačiti na različite načine: može biti savjetnik u teškim vremenima i može puno pomoći ili ne može imati nikakvog utjecaja u životu neke osobe. Biti bosonog na plaži ili sjediti na litici ili na obali potoka ili rijeke ovisi o tome kako živite svoj odnos s prirodom.

- Priroda je život koji se neprekidno ponovo rađa. Ona obnavlja sam život. Sadašnjost dolazi iz kontinuirane veze s prošlošću i koja njeguje budućnost. To je sila i pozitivna i poticajna energija. Ravnoteža i stabilnost u postanku. To je korijen i pokret. To je transcendencija i imanentnost. To je ljudsko i božansko. To je individualnost i kolektivnost. To je sinteza i križanje dualnosti. Teče i odmara. Odmara se. To me dovodi do najdublje ja i najdubljih potreba. To je izvor vitalne energije i spokojstva u prosudbi i iskustvu.

b) Kako ih priroda utječe u teškim trenucima svog života

Profesionalci prirode:

- Imao sam ozbiljnu bolest (rak) i otišao sam živjeti u prekrasnom krajoliku na moru. Priroda i njegova ljepota dale su mi snage da se borim i porazim svoju bolest bez medicinske pomoći. Bio sam i uvjeren sam, da bi na isti način kako je moje tijelo dobilo bolest da bih se oporavio na isti način. I zato sam otišao živjeti blizu mora na čudesnom mjestu.



- Izvor života, energije i udobnosti.
- Stabla i poljoprivredna zemljišta prenijeli su mi snagu i mir da reagiram na moju patnju.
- Moja razina stresa smanjuje se do nestajanja. Rekao bih da je izvor moje nelagode i malaksalosti leži u ograničenim neprirodnim (i tako ne ljudskim) ritmovima.

## II. Podijelite osobnu priču kako ste prevladali životni izazov! (Kako ste tražili prirodu za olakšanje, pomoć i sl.)

### Profesionalci prirode:

- Istodobno zdrobljen svime što je sačinjavalo moj dragi životom, moj rad i moje zdravlje: pobjegao sam s četiri psa i dvije torbe ka mjestu mog porijekla, gdje me moj 50-godišnji otac me prihvatio i gdje sam počeo od nule. Nalazim se na selu i dolazi proljeće. Duge šetnje u poljima i šumi, radost trčanja i istraživanja sa psima, prijatelj koji je šaman dovodi me na svoje staze i pomaže mi da otvorim oči magičnom svijetu prirode, suncu, vjetru, zvijezdama, vrućini, hladnoći, noćnim zvukovima, sretnim psima, ljekovite biljke zapaljuju moju strast za njima, sunce u cvjetovima, unutarnja radost i volja i razvila se odlučnost za daljnji korake,
- Primio sam meditaciju, razmišljanje, inspiraciju, unutarnji mir, opuštanje, oslobađanje svijesti, užitek hodanja, hranjenje ljepote.
- Doživjela sam mnoge priče s prirodom, lijepe i tužne, ali nikad nisam optuživala prirodu i uvijek sam se trudila poštivati i živjeti s njom, biti dio nje i biti u kontaktu s njom. Imam poštujući odnos s prirodom, a ponekad i uvjereni da to donosi i poštovanje. Dala mi je neopisive osjećaje.
- Tijekom mog života, priroda je uvijek bila moje sklonište u teškim vremenima. Imam inspiraciju i snagu za prevladavanje svakodnevnih izazova.
- Vrlo često tražim i nalazim ravnotežu i razboritost.
- Priroda mi daje snagu i kao unutarnju silu i kao fizičku silu. U teškom trenutku fizički kontakt s morem, dao mi je puno energije i duboke svijesti koju sam dobio



od prirode i snage stvaranja, snage i potpore. Vizualni kontakt, ali i divljenje prekrasnom krajoliku, uronjavanje u boje, donosi mi beskonačno koristi na svim egzistencijalnim razinama.

Liječnici, savjetnici:

- Prije nekoliko godina izgubio sam volju za životom i nisam ništa primio od dijeljenja s drugim ljudima. Proveo sam dvije noći u pećinu, a veza s prirodom vratila me u život.

- Bilo je razdoblje života kad sam se osjećala jako depresivno zbog vrlo ozbiljnih problema u svim aspektima mog života. Priroda mi je dala dragocjenu podršku jer mi je pomogla da bolje postavim neke ciljeve kao na primjer da izlazim, čak i ako to ne želim učiniti. Odlučio sam pohađati alpinističku obuku u Alpama, tako da sam imala vrlo različite koristi: da budem fokusirana na moje tijelo, da ostanem s ljudima s istim strastima, da poboljšam svoje zdravlje i da iskusim svjesnost. Bilo je jako teško započeti, probuditi se vrlo rano ujutro, popeti se na planine. Ali to je bilo najbolje moguće djelovanje koje sam učinila za sebe u tom trenutku.

- Kad se osjećam tužno, moram se uroniti u intenzivno zelenilo šume ili otići na plažu i gledati more.

- Priroda pomaže na putu bilo koje situacije.

- Prije nekoliko godina moj je muž izgubio poziciju za koju se pripremao tri godine. S tom igubljenom prilikom, doživjeli smo vrlo teško vrijeme u obitelji. Pomoglo nam je dosta šetnje u šumi.

- Imala sam jako teško vrijeme na nekom od mojih poslova. Bio je to izvor velikog stresa i negativnosti i osjećao sam snažnu potrebu da ostanem više vremena u kontaktu s prirodom, hodajući uz rijeku ili usred livada (bio sam u gradu koji nije na moru). Te su šetnje predstavljale trenutak intimnosti i slobode koju nisam mogao doživjeti u drugim kontekstima.

- U prirodi uvijek nalazim pomoć ili opuštanje ili utjehu. Pokušavam razumjeti dinamiku prirodnih ciklusa koji mi pomažu pronaći nove interpretacije onoga što mi se događa.



- Potražio sam u prirodi (hodanje u šumi) opuštanje za budućnost. Veza s tlom, s drvećem, sa silom šume, mnogo mi je pomogla da budem jači u ovim trenucima.
- Kad sam se razvela, radila sam u vrtu, pomoglo mi da se oslobodim svojih napetosti, da plačem u tišini. Osjećala sam da me vodi priroda kroz moja teška vremena. To mi je omogućilo da ponovno pronađem sebe i radost promatrajući cvijeće gdje je cvatu, bezuvjetno povezano s nebom i zemljom.
- Cvjetovi u vrtu i na terasi mi svaki dan daju osjećaj da su mi odgovorili na moju njegu i to mi daje posebnu radost.
- Nakon par teških tjedana, otišao sam s mojom sestrom na prilično teško pješčenje i to mi je pomoglo da u sredini kuju nije načinio čovjek da se usredotočim i na moje ciljeve koje želim postići. Bilo je toliko daleko od mog uobičajenog svijeta da mi je pomoglo staviti na čekanje neke od mojih problema.
- Htio sam znati u kojem smjeru želim raditi, kao trener ili kao konzultant. Hodala sam u povrtnjaku i fascinirana zelenom i crvenom salatam. Salata mi postaje nadahnuće za moj rad. Raznolikost lišća simbol je raznolikosti kompetencija koje trebam savladati i usluga koje nudim.
- Obično ne spontano gledam na prirodu za pomoć.
- U vrlo teškom trenutku za mene imala sam napade panike. U jednom sam trenutku zagrlila deblo stabla i osjetio sam energiju koja me "resetirala".

### III. Kakve su potrebe vaših klijenata (kompetencije) kako bi prevladali životne izazove?

Profesionalci prirode:

- konkretne savjete, informacije, iskrenost, empatiju, vještine slušanja
- Trebaju puno snage i samopoštovanja, a uvjeren sam da priroda ima odgovore na to.



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+

Ovaj projekt odražava isključivo stajalište autora i europska Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

- Mnogi ljudi nemaju kulturu prirode, u ovom slučaju trebaju dijeljenje mojih prošlih iskustava da bi bili u iskušenju da promijene svoje navike (agronom u profesionalnom sindikatu poljoprivrede).

- Moraju **biti u kontaktu s prirodom** i pokušati razumjeti i poštovati je. Moraju je iskusiti s ljubavlju i ne želeći se suprotstaviti. Na taj način nam priroda može pomoći.

- Trebaju povjerenje, sigurnost, stabilnost i planiranje. Trebaju se osjećati kao dio zajednice gdje svako ima svoju ulogu i kompetencije i stoga može i mora dati svoj doprinos.

Liječnici, savjetnici

- Moraju se slušati.

- Trebaju moje strpljenje. Trebaju naučiti prihvatiti stvari kao što jesu, prihvaćajući sve.

- Moraju zagrliti sve s umom koji ne zna. Moraju biti usmjereni prema spokoju, miru i tišini. Potrebno ih je preusmjeriti prema moći i snazi prirode.

- Moraju biti u stanju ostati u "ovdje i sada". Proći korak po korak i pokušati riješiti velike probleme dijeleći ih u male dijelove. Veza s njihovim tijelima i prirodom oko njih dobra je polazna točka. Zatim prisutnost nekoga može slušati i zagrliti ih može napraviti razliku: empatija, ljubaznost, pažnja i gledanje problema s drugačije točke gledišta uvijek donose novu motivaciju.

- Moraju uhvatiti primarnu bit svog postojanja (uz pomoć prirode) i donijeti pozitivnu energiju prirode u njihovu osobnu realizaciju.

- Moraju iskusiti ljepotu i snagu koja proizlazi iz ljepote.

- Trebaju **shvaćati stvari u perspektivi** svakog problema.

- Trebaju zdravo i uravnoteženo samopoštovanje

- Trebaju mnogo prakse ljubavi prema sebi. Moraju ponovno otkriti ljubav za sebe.





- Moraju imati veću svijest o tome kako priroda može biti terapijska (plaža ili kućni vrt). Potrebna su im ta promatranja. Lakše je ako su uronjeni u prirodne postavke.

#### IV. Što trebate, kao profesionalac, da bi pomogli ljudima da prevladaju krizu u svom životu?

„Profesionalci prirode“:

- Moram biti u kontaktu s prirodom, osjetiti izvor njene snage da pomognem ljudima koji su u krizi.
- Moram biti u izravnom kontaktu sa nebom i morem (oceanom) da napunim pluća kisikom i **oslobodim se od dnevnih problema.**
- Kontinuirano osobno iskustvo s prirodom i životinjama. Trening s osobnim putem. Dijeljenje s drugim ljudima. Određena ravnoteža i unutarnje zadovoljstvo. Mogućnost nadzora, pojašnjenja i objašnjenja sumnji, pogrešaka iz prošlosti.
- Trebam duboko razumijevanje prema prirodi kroz dijeljenje iz prirode i u prirodi.
- Ljudi trebaju **slušanje i empatiju**. Nije stvar davanja savjeta nego neka ljudi sami pronađu odgovore koje traže.

Liječnici, savjetnici

- Prije svega trebam biti **povezan sa sobom** i moći ću se usredotočiti na njihove potrebe. Važno je izgraditi bazu odnosa na međusobnom poštovanju i povjerenju.
- Trebam puno **strpljenja** i moram biti sinkroniziran s osobom. Trebam **vjerovati i moram bezuvjetno prihvatiti drugu osobu bez presude** (i ponekad nije lako).
- Trebam **puno šutnje** da dam vremena klijentu da osjeti sam sebe.
- Trebam **se osjećati povezano s mojim Ja** da me vodi i nadahnjuje.
- Moram produbiti moju potragu za pružanjem sve više i više **podrške mojim kompetencijama.**



Sufinancirano sredstvima  
programa Europske unije  
Erasmus+

Ovaj projekt odražava isključivo stajalište autora i europska Komisija se ne može smatrati odgovornom prilikom uporabe informacija koje se u njoj nalaze.

- Moram biti povezan sa sobom i sa ostalima.
- **Ljudska veza** je primarni mehanizam kojim ja mogu pomoći ljudima. Često preporučujem svojim klijentima da izlaze iz kuće, idu u šetnju i to pomažu ljudima da se povežu s prirodom i da se bolje osjećaju. (psihijatar).
- Trebam **jednostavne vježbe i ponovljive alate za primjenu metoda** i postupaka.
- Moram imati više prostora i vremena između klijenata, da povratim energiju. Moram meditirati, slušati glazbu, aromaterapija, da se krećem, a ponekad i malo joge.
- Treba mi ravnoteža.
- Prije svega trebam biti povezan sa sobom i sposoban biti usredotočen na potrebe klijenata. Važno je izgraditi odnos utemeljen na međusobnom poštovanju i povjerenju.
- Moram pružiti konstruktivnu i pozitivnu povratnu informaciju koja ojačava osobu i motivira je na promjenu u svom ponašanju. Dobro je biti nadahnut, otvoren, strpljiv, podržavajući i dobar slušatelj.
- Trebam kompetencije, ravnotežu, spokojstvo, objektivnost.
- Trebam moju unutarnju potporu i mogućnost rada u kontekstu prirode. Uvijek je od velike pomoći raditi u okruženju koje kontinuirano daje polazne točke i iskre kako bi pronašli rješenja za umjetne probleme s kojima smo često izloženi.
- Podsjećam sebe i moje klijente da priroda nadilazi svoju borbu snagom svoje ljepote.
- Moram imati izravnu vezu sa nebom i morem da se napunim kisikom i oslobodim se svakodnevnih problema.
- Mislim da ne trebam puno jer mislim da znam prirodu i znam kako živjeti s njom. Pokušavam komunicirati ljudima što je priroda i kako to može biti od pomoći.
- Moram razviti duboko razumijevanje prirode kroz dijeljenje same prirode.



- Trebam spokoj, ravnotežu, kompetencije, objektivnost.
- Trebam moju unutarnju stabilnost i sposobnost djelovanja u kontekstu u kontaktu s prirodom.
- Uvijek je od velike pomoći raditi u okruženju koje daje polazišta za pronalaženje rješenja za naše umjetne probleme.

## V. O izbjeglicama

Jedan savjetnik koji radi s izbjeglicama rekao je da uvijek ima sliku stabala u oluji i kako se bore u oluji.

