

працювати, забезпечуючи потреби вихованців до пізнання і творчості, для глибокого розуміння національно-патріотичного виховання підростаючого покоління як пріоритетної задачі, заради невпинного наближення Перемоги України.

**УДК 615.85:59]:37.091.39:614**

**І. Я. ПУГАЧОВА**, завідувач відділу сільського господарства Полтавського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді

### **ЗООТЕРАПІЯ ЯК ЕЛЕМЕНТ РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ**

*У статті аналізується проблема подолання стресу, тривожності засобами освітнього середовища закладу позашкільної освіти еколого-натуралістичного напрямку. Увагу зосереджено на виправленні означених станів у процесі розробки і використання ефективних методів педагогічної терапії, корекції, компенсації та використання різноманітних методик реабілітаційної педагогіки.*

**Ключові слова:** еколого-натуралістичний напрям позашкільної освіти, заклад позашкільної освіти, безпечне освітнє середовище, екологічні проблеми, ментальне здоров'я, емоційний стан, реабілітаційна педагогіка, природотерапія, анімалотерапія, зоотерапія, пет-терапія, анімалолікування, теорія Біофілії, гормони радості, навчально-дослідний тваринницький комплекс, сільськогосподарські тварини, домашні тварини, психоемоційне розвантаження, людські емоції, рептилії, декоративні птахи, акваріумні рибки.

«Лікар лікує, а природа зцілює!»

**Гіппократ**

У сьогоденні найвищими цінностями вважаються людина, її життя і здоров'я. За останні часи ми спостерігаємо негативні тенденції у погіршенні стану здоров'я учнівської молоді. Це викликано різноманітними чинниками, такими як екологічні проблеми, соціальні аспекти, проблеми в системі освіти, дистанційне навчання, через яке діти проводять більше часу перед гаджетами і це теж негативно впливає на їхнє здоров'я. Однак,

найбільший вплив на фізичне та ментальне здоров'я сьогодні має емоційно-психологічний стрес, який спричинений воєнними діями в Україні, а також іншими негативами, такими як втрата близьких, зміни місця проживання, порушення укладу повсякденного життя, розлучення з друзями, тривоги, страхи тощо.

У зв'язку з цим, сучасним закладам освіти слід запроваджувати поряд із заходами щодо створення безпечного освітнього середовища ще й програми, проекти, заходи, які сприятимуть відновленню емоційного стану та подоланню стресу та тривоги.

У цих умовах особливу актуальність набуває реабілітаційна педагогіка, що передбачає розробку ефективних методів педагогічної терапії, корекції, компенсації та використання різноманітних методик [2]. Однією з важливих складових реабілітаційної педагогіки є природотерапія, яка має відновлювальний, оздоровчий та пізнавальний ефект завдяки багатим природним ресурсам, характеризується адаптаційним потенціалом, доступністю та малозатратністю з фінансової точки зору та інших технічних засобів. Спілкуючись з природою, вивчаючи її об'єкти і явища, діти поступово усвідомлюють світ, у якому живуть: відкривають чудову розмаїтість рослинного й тваринного світу, усвідомлюють роль природи в житті людини, цінність її пізнання, відчують морально-естетичні почуття й переживання [1].

Лікування за допомогою тварин використовувалося ще в давнину. Ще первісні люди розуміли, що спілкування з тваринами позитивно впливає на організм. У V ст. до н.е. Гіпократ звернув увагу на те, як впливає на людину навколишня природа і був впевнений у користі верхової їзди. Близько 3 000 років тому стародавні греки помітили здатність собак допомагати людям справлятися з різними недугами. Єгиптяни використовували з

цією метою в основному кішок. У Стародавній Індії велике значення надавали прослуховуванню пташиного співу [3].

Офіційно про анімалотерапію (зоотерапію, пет-терапію) заговорили в 70-ті роки ХХ ст., коли американський дитячий психіатр Борис Левінсон висунув ідею анімалолікування Американській психологічній асоціації, яку не досить добре зустріли.

На сьогодні цей напрям, завдяки позитивним прикладам одужання, став загально визнаною методикою у світовому масштабі. У багатьох країнах (США, Британія, Канада та Франція) є медичні асоціації, інститути, які займаються вивченням впливу тварин на людей. Пет-терапія (від англ. *Pet* – домашня тварина, улюбленець») – це використання тварин при лікуванні та профілактиці різних захворювань, зокрема проблем з серцево-судинною системою, а також психічних розладів. Як показали дослідження, тварини позитивно впливають на стан пацієнтів, що мають аутизм, емоційні порушення, посттравматичний синдром, шизофренію, депресію або згубні звички.

Тварин, що надають емоційну підтримку, не потрібно навчати якимось специфічним навичкам. Достатньо, щоб було дружелюбне ставлення та утворився позитивний емоційний зв'язок, немає обмеження щодо виду тварини, головне, щоб вона просто подобалася людині.

Обмеженнями щодо проведення пет-терапії можуть бути лише алергія на шерсть та фобія перед певними видами тварин [4].

Для пояснення ефективності пет-терапії американським вченим, засновником соціобіології Е. Вільсоном (1984 рік), було висунуто теорію Біофілії (англ. *biophilia*, від д.-гр. *βίος* – «життя» і *φιλία* – «любов»). Відповідно до неї, в процесі еволюції у людини виробилася вроджена (спадкова) емоційна установка щодо інших живих організмів та природи в цілому, орієнтована на любов до всього живого та відтворення [5].

Розрізняють направлену (використання спеціально навчених тварин за розробленими терапевтичними програмами) і ненаправлену (взаємодія з тваринами в домашніх умовах).

Направлену анімалотерапію поділяють в залежності від того, які саме тварини використовуються в анімалотерапії: каністерапію (собаки), іппотерапію (коні), дельфінотерапію, фелінотерапію (коти), і використовують кроликів, акваріумних рибок, рептилій, птахів [3].

На думку прибічників даної методики, спілкування та догляд за тваринами допомагає стабілізувати емоційний стан людини. Власник домашнього улюбленця стає більш урівноваженим, може розслабитися під час нервового напруження. Також тварини допомагають людині підвищити самооцінку та соціалізуватися після сильного потрясіння.

Разом з меншим другом людина не відчуває себе самотньою та покинутою, вона стає менш дратівливою та починає контролювати свої емоції. Науково доведено, що навіть після кількох хвилин спілкування з твариною, в організмі людини починають виділятися гормони радості – ендорфіни та окситоцин [4]. У пет-терапії можуть застосовуватися сільськогосподарські, домашні тварини або навіть морські ссавці.

Освітнє середовище Полтавського обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді і є творчою дослідною лабораторією де активно застосовуються прийоми екотерапії або природотерапії. У закладі є навчально-дослідний тваринницький комплекс, який включає крільчатник, пташник, вольєри для утримання свійських тварин, живий куточок, де загалом утримується близько 130 видів тварин.

У живому куточку ПОЕНЦУМ мешкають екзотичні тварини – рептилії (леопардові гекони, хамелеон, агама бородата, пітон королівський, удав звичайний, полоз маісовий, змія гондураська). Дослідження показали, що рептилії допомагають відволіктися від

негативних переживань та навіть лікують депресію. Вся справа у тому, що доглядати за рептилією не дуже просто, але цікаво. Тому дитина буде зайнята цим процесом і зможе таким чином позбутися тривоги. Було досліджено, що коні здатні розпізнавати та імітувати людські емоції, тому пет-терапія за участю цих тварин рекомендована людям, що зазнали сильного стресу чи емоційного потрясіння [4].

Спілкування з поні Леопольдом (іпотерапія) дозволяє дітям досягти відчуття спокою, врівноваження. Вихованцям подобається розчісувати заплітати гриву, говорити з твариною, годувати його. При цьому встановлюється емоційний зв'язок з твариною, людині доводиться дослухатися до змін у поведінці тварини, вчитися визначати, що їй подобається, а що викликає дискомфорт. Таке спілкування дає позитивний результат для покращення емоційного стану і соціалізації.

Спілкування з мешканцями крільчатника, свійськими та декоративними кролями допомагає зняти стрес та заспокоїтися, а погладжування цих тварин сприяє розвитку дрібної моторики [4].

Також мешканцями живого куточка є декоративні птахи – хвилясті папути, нерозлучники, амадіни, канарки, яких вважають хорошими психотерапевтами. Спостерігати за ними і слухати їх цвірінькання можна нескінченно довго. Їх спів позитивно впливає на нервову систему: людина заспокоюється, відволікається від неприємностей, поліпшується настрій. Такі птахи підвищують творчу активність і працездатність людини.

Якщо спостерігати за акваріумними рибками (їх налічується близько 57 видів у живому куточку) протягом 15 хвилин, то можна відволіктися від турбот, розслабитися.

Спілкування наших вихованців та гостей закладу з тваринами приносить величезну радість всім учасникам процесу, не має протипоказань і не залежить від лікарських помилок. Це найдоступніший вид психоемоційного розвантаження за

допомогою наших менших друзів, які так давно оселилися поруч з нами, що ми вже й не помічаємо ту користь, яку отримуємо від природних лікарів [6].

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Резніченко І., Ковалик М. Використання садотерапії у роботі з дітьми та молоддю з особливими освітніми потребами. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2021. Вип. 1. С. 36–45.

2. Сучасні тенденції підвищення якості освіти : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-педагогічної конференції 2023 р. / Міністерство освіти і науки України, Національний еколого-натуралістичний центр, Всеукраїнська громадська організація «Спілка освітян України», Інститут проблем виховання НАПН України. Київ : «НЕНЦ», 2023. 94 с.

3. Анімалотерапія : веб-сайт. URL: <http://library.vnmu.edu.ua/wp-content/uploads/2015/09/Animaloterapiya.pdf> (дата звернення: 25.11.2023).

4. Анімалотерапія може зберегти здоров'я та загальний добробут : веб-сайт. URL: [https://myc.news/ua/science/kak\\_animaloterapiya\\_mozhet\\_sohranit\\_zdorove\\_i\\_obshee\\_blagopoluchie](https://myc.news/ua/science/kak_animaloterapiya_mozhet_sohranit_zdorove_i_obshee_blagopoluchie) (дата звернення: 25.11.2023).

5. Зоотерапія : веб-сайт. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BE%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F> (дата звернення: 25.11.2023).

6. Тварини-лікарі або пет-терапія : веб-сайт. URL: <https://www.zootovary.com/uk/tvarini-likari-abo-pet-terapiya-a-1069.html> (дата звернення: 10.11.2023).