

# EKOTERAPİ

## DOĞANIN İYİLEŐTİRİCİ GÜCÜ



DOĞA TERAPİSİ VEYA YEŐİL TERAPİ OLARAK DA BİLİLEN "EKOTERAPİ", THEODORE ROSZAK TARAFINDAN GELİŐTİRİLEN, EKOPSİKOLOJİNİN YENİ ORTAYA ÇIKARDIĐI BİR UYGULAMADIR.

Bir parkta basit bir yürüyüşün, küçük bir tohumdan filizlenen bir bitkiyi gözlemlemenin veya şehrin karmaşasından uzakta tatile çıkmanın, insanları stresten kurtardığı ve yeniden iyi hissettirdiği biliniyor.

Ekoterapi, doğanın insan sağlığına olumlu etkileri olduğuna inanır ve doğa ile insanların ilişkisini güçlendirmeyi hedefler.

Son otuz yılda yapılan araŐtırmalar doğal ortamlarla, özellikle yeŐil alanlarla etkileşimin insanlar üzerinde yararlı psikolojik etkileri olabileceğini göstermiştir. Aynı zamanda araŐtırmalar doğa ile etkileşimin bilişsel faydalarını da ortaya koymuŐtur. Chicago Üniversitesinden Psikolog Marc Berman ve öğrencisi Kathryn Schertz'in 2019 yılında yaptıkları araŐtırmada, okulların yakınındaki yeŐil alanların çocukların bilişsel gelişimini desteklediği, evlerinin yakınındaki yeŐil alanların ise kendi kendilerini kontrol etme davranışlarını artırdığı tespit edilmiştir. (TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi, Dr Özlem AK)

"Mutlu Çocuklar Doğa'da Öğrenir" diyerek çıktığımız yolda Doğa Koleji Ekoloji ve Rehberlik Bölümlerinin disiplinler arası yapmış olduğu "EKOTERAPİ-DOĞANIN İYİLEŐTİRİCİ GÜCÜ" etkinliği ile öğrencilerimizin doğayı keŐfetmelerini, çevrelerini anlamalarını ve duyuşsal deneyimler yaşamalarını destekliyoruz.

Doğa Koleji olarak, öğrencilerimizin okul bahçesinde hem duyuşsal hem de fiziksel etkin oldukları keŐif çalışmalarında bulunmalarını önemsiyoruz. Ekoterapi etkinliği kapsamında kurgulanan beŐ duyuş etkinlikleriyle çocukların buldukları ortamda doğayı keŐfetmelerini, duyuşsal farkındalıklarını arttırmalarını ve çevreleri hakkında daha fazla bilgi edinmelerini sağlıyor olacağız. Ayrıca açık havada vakit geçirme alışkanlığı geliştirmelerine teşvik ederek ve doğanın güzelliklerini takdir etmelerine yardımcı olacağız.

## ➤➤➤ ÇOCUKLAR İÇİN DOĞA İÇERİSİNDEKİ ETKİNLİKLERDE BULUNMALARININ GELİŞİMLERİNE BİRÇOK KATKISI BULUNMAKTADIR. DOĞA İÇERİSİNDE YAPILAN ETKİNLİKLER,

- Çocukların dengeli bir şekilde büyümelerini teşvik eder. Doğada oynamak, koşmak, tırmanmak ve yürümek ve diğer fiziksel aktiviteler, çocukların kas gelişimini destekler. Açık havada geçirilen zaman, çocukların bağışıklık sistemini güçlendirerek, obezite riskini azaltır.
- Çocuklarda stresi azaltır, özsaygılarını artırır ve duygusal dengeyi teşvik eder. Ağaçların altında oturup doğayı gözlemlemek veya bir gölette taş atmak gibi basit etkinlikler, çocukların rahatlamasına yardımcı olur.
- Çocukların gözlem yeteneklerini geliştirir. Bitkileri, hayvanları ve doğal süreçleri incelemek, meraklarını tetikler ve öğrenmeye olan ilgilerini artırır. Ayrıca, açık hava oyunları bilişsel beceri ve problem çözme yeteneklerini geliştirir.
- Çocukların sosyal becerilerini geliştirmelerine yardımcı olur. Grup etkinlikleri, iş birliği yapmayı teşvik ederken, doğada diğer insanlarla etkileşim kurma fırsatları sunar. Arkadaşlarla ya da aile üyeleriyle yapılan doğa gezileri, iletişim becerilerini geliştirir.
- Çocuklara çevre bilinci kazandırır ve doğaya saygı duymayı öğretir. Doğal alanları temiz tutmak, çöpleri toplamak ve doğanın korunmasına katkıda bulunmak gibi sorumluluklar çocukların çevreye karşı duyarlı olmalarını teşvik eder.

Sonuç olarak, doğa içerisinde yapılan etkinlikler, çocukların çok yönlü gelişimine katkı sağlar. Bu etkinlikler, fiziksel sağlık, duygusal dengeliklik, zihinsel gelişim, sosyal beceriler, çevre bilinci ve bağımsızlık gibi bir dizi önemli becerinin kazanılmasına yardımcı olur. Bu nedenle, çocukların düzenli olarak doğada zaman geçirmesi, onların sağlıklı ve dengeli bir şekilde büyümelerine yardımcı olabilir.

