

O objetivo aqui é apoiar os Accessible Forest Practitioners a refletirem sobre o que considerar ao trabalhar com grupos vulneráveis num ambiente natural e como trazer humildade, segurança e inclusão ao trabalho de ligação com a natureza.

Abaixo encontrará um conjunto de questões reflexivas elaboradas para apoiar os Accessible Forest Practitioners a cultivar uma maior consciência, empatia e responsabilidade ao facilitar para grupos vulneráveis em ambientes ao ar livre e na natureza.



Compreender a Vulnerabilidade

O que torna alguém vulnerável neste contexto? Física, emocional, cultural e socialmente?

Compreendo que a vulnerabilidade pode ser visível ou invisível, temporária ou de longo prazo?

Estou a abordar os participantes como seres inteiros e capazes, e não como quebrados ou frágeis?

Poder, Privilégio e Perspectiva

Que privilégios ou premissas transporto para este espaço? Sobre a natureza, saúde, segurança ou cura?

Estou inconscientemente a guiar a partir da minha própria experiência vivida ou a abrir espaço para as experiências vividas pelos outros?

Quem estou a centralizar nos meus convites e quem pode ser excluído ou sobrecarregado por eles?

Segurança e Sensibilização sobre Trauma

O que significa segurança para cada participante e estou a abrir espaço para múltiplas definições de segurança?

A minha linguagem, ritmo ou presença podem

accessibleforest.com

desencadear sofrimento ou desconforto involuntariamente?

Tenho as competências e o apoio necessários no caso de alguém se tornar desregulado, sobrecarregado ou emocionalmente ativado?

Consentimento, Escolha e Autonomia

Estou realmente a oferecer convites ou as minhas palavras e tom são subtilmente prescritivos ou performativos?

Como honro um “não” ou uma não resposta como forma válida de participação?

Estou preparado para seguir a liderança do participante, mesmo que isso altere o meu plano?

Humildade Cultural e Pertença

Como é que a origem cultural, a língua ou as crenças espirituais de um participante podem influenciar a sua relação com a natureza?

Presumo que a natureza é inherentemente curativa ou segura para todos ou abro espaço para histórias complexas e dolorosas com a terra ou a deslocação?

Perguntei: “O que seria necessário para que se sentisse bem-vindo aqui?”

Acessibilidade na Prática

A minha compreensão da acessibilidade é apenas física ou inclui comunicação, ritmo emocional, necessidades sensoriais e inclusão social?

Como pode alguém expressar conexão sem palavras, silêncio ou contacto visual? Estou aberto a isso?

Verifiquei se as necessidades básicas são satisfeitas (acesso à casa de banho, hidratação, locais de descanso, instruções claras)?

Autoconsciência e Apoio

Am I grounded enough today to co-regulate, Estou suficientemente centrado hoje para me co-regular, manter o espaço e ser flexível?

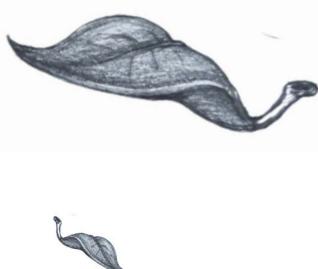
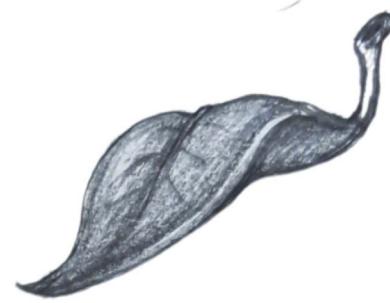
Quem me apoia neste trabalho? Onde processo as minhas próprias emoções, fadiga ou dúvidas?

Estou aberto a feedback? Especialmente quando ele desafia as minhas suposições ou intenções?

IMPORTANT CRITERIA DO REFLECT ON:

The role of the Accessible Forest Practitioner is to hold space where all participants feel invited, respected, and capable of connecting on their own terms.

- Who might feel unsafe, unwelcome, or uncertain here and why?
- Are my invitations accessible across language, literacy, culture, and ability?
- How do I hold silence, sound, and stillness in ways that support regulation and not overwhelm?
- Am I creating agency and choice, or unintentional pressure to conform or share?
- How do I make room for slowness, repetition, and nonverbal experience?



SOME PRACTICAL TIPS:

- Offer seated, shaded, or sheltered options
- Use multisensory invitations: smell, sound, texture, temperature, movement
- Begin with simple noticing or gentle interaction with the natural environment
- Always ask: "Is this comfortable for you?" "Would you like to try another way?"
- Allow use of assistive devices, support persons, or rest pauses without judgment
- Use invitation language: "If you'd like...", "You're welcome to..."
- Avoid metaphors that may be confusing or culturally specific
- Frame nature as an ally

REFLECT

- Who do I unconsciously design for when I guide?
- What assumptions do I carry about how nature connection "should" look like?
- How do I respond when someone needs something I hadn't anticipated?
- What does true inclusion feel like in my own body?
- Am I allowing enough spaciousness for each participant's unique way of relating?
- How does my own access to nature inform or limit my empathy and the spaciousness that I am able to offer participants in the containers that I am building?

