



Terapia ogrodem

Skuteczna metoda eliminacji
zaburzeń integracji
sensorycznej u dzieci



chillbook

Spis treści

Wstęp	4
1. Ogród w służbie integracji sensorycznej i terapii różnego rodzaju zaburzeń u dzieci w wieku przedszkolnym	5
2. Jakie cechy powinien mieć ogród terapeutyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym? ...	6
3. Rośliny polecane do ogrodów terapeutycznych	7
4. Ścieżki i dywaniki sensoryczne w ogrodzie	8
5. Hortiterapia przez cały rok	9
6. Przykłady zadań terapeutycznych do realizacji w ogrodzie w różnych porach roku	11
6.1. Wiosna w ogrodzie terapeutycznym	11
6.2. Lato w ogrodzie terapeutycznym	16
6.3. Jesień w ogrodzie terapeutycznym	20
6.4. Zima w ogrodzie terapeutycznym	26
7. Podsumowanie	30
8. Literatura	31

Wstęp

Hortiterapia nie jest nową metodą. Jest metodą na nowo odkrywaną i coraz bardziej cenioną na całym świecie.

Niniejsza publikacja stanowi próbę bardzo zwięzłego przybliżenia rozwiązań metodycznych opartych na zajęciach w ogrodzie. Ukazuje wieloaspektowe, dobroczynne oddziaływanie biotycznych i abiotycznych elementów ogrodu na rozwój każdego dziecka, prezentuje miejsce i sposób na skuteczną terapię zaburzeń SI u dzieci w wieku przedszkolnym.

Nieocenione wartości przyrody są konieczne do odczuwania radości z życia, zachowania równowagi biologicznej, psychicznej i duchowej, poczucia bezpieczeństwa i spokoju. Wielki, prawdziwy ogród, ale też mały przedszkolny ogródek taką możliwość stwarzają dzięki systematycznemu obcowaniu dzieci z naturą, doświadczaniu jej piękna, bogactwa i mocy.

Ogród jest wyjątkowo przyjaznym miejscem dla dziecka, ponieważ nie zmusza do nadmiaru komunikatów, nie zmusza do koncentracji. Z pewnością pobudza, zachęca, sprzyja, pomaga, leczy, wycisza, cieszy, bawi, uczy, regeneruje.

W niniejszym opracowaniu nie ma jednolitego przepisu na dobry ogród terapeutyczny. Trzeba go sobie stworzyć lub zaadaptować już istniejący, dostosowując do potrzeb i możliwości dzieci, które będą z niego korzystały, albo po prostu jak najczęściej korzystać z najbliższego ogrodu, im bardziej bioróżnorodnego, tym lepszego.

Terapia w ogrodzie jest wskazana szczególnie dla tych dzieci, które nie miały tyle szczęścia, by od początku swego życia doświadczać bezpośredniego kontaktu z naturą, nie znają smaku owoców zrywanych prosto z drzewa, nigdy nie biegali bosy po trawie czy piasku, niczego nie sadzili ani nie zbierali – owoce, zioła, warzywa i nawet rośliny na parapecie miały ze sklepu. Te są najczęściej sztuczne, bo nieustannie „tryskają urodą”, nie więdną ani nie wymagają zabiegów pielęgnacyjnych.

Profesjonalizm osób prowadzących zajęcia w ogrodzie można poznać po tym, że pokazują dzieciom, gdzie mają patrzeć, czego dotykać, słuchać i co wąchać, ale nie mówią, co dzieci mają zobaczyć, co odczuć, co usłyszeć... Nie ma jeszcze zawodu „hortiterapeuta”, ale są specjaliści, którzy wiele od siebie wymagają i mają w sobie wiele pokory. A zamiast niezliczonych rad, uwag i wskazówek – dają dobry przykład.

Alina Jakubowska

1. Ogród w służbie integracji sensorycznej i terapii różnego rodzaju zaburzeń u dzieci w wieku przedszkolnym

*Medicus curat, natura sanat.
(Lekarz leczy, natura uzdrowia.)*

Hipokrates

Rozwój wrażliwości oraz terapia ogrodem, znane i cenione już w starożytności, do dziś nie tylko nie straciły na swoim ogromnym znaczeniu w służbie ludziom borykającym się z różnymi problemami natury psychofizycznej, ale zaczęły pełnić jakby od nowa swoją niekwestionowaną funkcję. W ostatnim czasie, w dobie pędzącego z kosmiczną prędkością rozwoju cywilizacji, obserwuje się wyraźne zainteresowanie tą metodą pomocy zarówno dorosłym, jak i dzieciom o bardzo zróżnicowanych potrzebach zdrowotnych, rozwojowych i socjologicznych.

Hortiterapia (ang. *horticular therapy*) jest metodą, która może być przeznaczona dla każdego dziecka. Istnieje tylko jedno przeciwwskazanie do terapii w ogrodzie, wynikające z reakcji alergicznych. Jednakże i ten problem można częściowo wyeliminować, wyłączając hortiterapię na czas, kiedy pyłki roślin buszują w ogrodzie i wokół niego.

Lista korzyści wynikających z terapii ogrodem jest bardzo długa. Poniżej zamieszczono tylko przykładowe terapeutyczne, zdrowotne, edukacyjne i wychowawcze wartości dodane, wynikające z terapii ogrodem dzieci w wieku przedszkolnym.

H – higiena układu nerwowego dziecka i całego ciała (płynne łączenie terapii, pracy, nauki i odpoczynku na świeżym powietrzu); **holistyczne spojrzenie** na otaczający świat.

O – oddziaływanie zdrowotne (eliminacja stresu, bólów głowy, dotlenienie organizmu, poprawa pamięci i samopoczucia); **ograniczenie** dostępu do komputera, telefonów komórkowych, smartfonów i innych urządzeń technicznych w zamian za kontakt z przyrodą.

R – rozwój wyobraźni, kreatywności, ciekawości poznawczej; **radość** z przebywania w otoczeniu naturalnych barw, zapachów, odgłosów; **relacje** między dziećmi poprawiają się na drodze kształtowanych naturą pożądanych emocji, wzajemnej pomocy, życzliwości i współpracy.

T – trwałość efektów oddziaływań terapeutycznych (dzieci pokonują trudności i najczęściej uczą się w sytuacjach, gdy zaangażowane są wszystkie zmysły oraz gdy działania terapeutyczne, edukacyjne i wychowawcze oparte są na różnego rodzaju metodach czynnościowych).

I – indywidualizacja oddziaływań terapeutycznych możliwa dzięki ogromnej liczbie naturalnych środków dydaktycznych, przestrzeni nieograniczonej ścianami sal, szansie na znalezienie dla każdego dziecka takiego miejsca, w którym będzie czuło się dobrze.

T – twórczy rozwój, towarzystwo miłych ludzi.

E – efekty hortiterapii: nie tylko całkowita lub częściowa **eliminacja** różnego rodzaju mikrodeficytów rozwojowych, ale też niezwykle galerie sztuki; zdrowe, samodzielnie przygotowane posiłki; rozwój zainteresowań przyrodniczych; poprawa relacji społecznych między dziećmi; prezenty dla najbliższych przygotowane z darów ogrodu; niesamowite budowle wykonane przez dzieci.

R – rośliny jako obiekty wiodące prym w ogrodzie i doświadczanie ich magicznej mocy; **równowaga** psychiczna i biologiczna.

A – atrakcyjne zajęcia z wykorzystaniem przyrody żywej i nieożywionej.

P – praca dostosowana do wieku i możliwości dzieci (czyni cuda); **przyjazna atmosfera; pogłębliwość** na każdym kroku; **priorytetem** jest różnorodna, aktywna działalność dzieci.

I – integracja z innymi dziećmi oraz przyrodą widoczna na każdym kroku; **intensywność** ćwiczeń i stopień trudności zadań adekwatne do potrzeb i możliwości dzieci.

A – angażowanie wszystkich zmysłów, **akceptacja** dzieci takimi, jakie są; **adaptacja** ogrodu na cele terapeutyczne jest możliwa w każdym ogrodzie – zarówno przedszkolnym, botanicznym, zoologicznym, dzikim, prywatnym, o każdej porze roku.

2. Jakie cechy powinien mieć ogród terapeutyczny dla dzieci w wieku przedszkolnym?

Jak zaznaczono we wstępie – nie ma jednolitego, ścisłego przepisu na dobry ogród terapeutyczny. Przede wszystkim dlatego, że ten sam ogród dla jednej grupy dzieci będzie doskonale spełniał terapeutyczną funkcję, a dla drugiej – tylko w pewnym stopniu.

Można jednak nakreślić podstawowe cechy dobrego ogrodu terapeutycznego. Takiego, który można będzie dostosowywać do zróżnicowanych potrzeb dzieci. Ogrodu, w którym przedszkolaki będą szczęśliwe i nawet nie spostrzegą, że za ich zabawami i działaniami w otoczeniu przyrody kryje się jeszcze coś bardzo ważnego – terapia.

Oto cechy ogrodu dla dzieci w wieku przedszkolnym, który w dużym stopniu będzie spełniał swą terapeutyczną funkcję:

- **dobra lokalizacja** – jak najbliżej przedszkola, aby z ogrodu można było korzystać jak najczęściej, bez dodatkowych środków transportu, z możliwością krótkiego korzystania także w okresie niesprzyjających czynników pogodowych (np. w czasie deszczu, zamieci śnieżnej, mrozu), z dala od hałasu i dymu,
- **brak barier utrudniających pobyt dzieciom o różnym stopniu sprawności fizycznej i psychicznej** (optymalne warunki przyrodnicze, architektoniczne, głęboko przemyślane rozwiązania techniczne uwzględniające potrzeby dzieci niepełnosprawnych, łatwy dostęp do sanitariatów),
- **uwzględnione bezpieczeństwo** (punkty alarmowe, swobodny dojazd służb pomocowych, np. karetki pogotowia, brak roślin trujących),
- **wyraźnie wyznaczone strefy funkcjonalno-przestrzenne** (strefa wejściowa oraz reprezentacyjna, strefa ćwiczeń, strefa edukacyjno-terapeutyczna, strefa rehabilitacyjna, strefa odpoczynku),
- **starannie dobrane rośliny** (w tym rabaty z roślinami przyjaznymi dla pszczoł, motyli i trzmieli, drzewa i krzewy zapewniające pokarm dla ptaków w okresie zimy, unikanie obcych gatunków wypierających gatunki rodzime),
- **uwzględnione źródła wody** (w tym kran z wodą, brodzik, oczka wodne, poidłatka itp., dostosowane do potrzeb dzieci, roślin oraz zwierząt żyjących w ogrodzie),
- **wyraźna bioróżnorodność gatunkowa** (im więcej gatunków, tym lepiej),
- **niezbyt szczelne ogrodzenie** (w celu umożliwienia migracji zwierząt),