



HORTiTERAPIA

jako element wspomagający leczenie tradycyjne

6 konferencja naukowo-warsztatowa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

23-08-2023

Streszczenia referatów





HORTiTERAPIA

jako element wspomagający leczenie tradycyjne

6 konferencja naukowo-warsztatowa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

23-08-2023

Organizator konferencji

Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Komitety organizacyjny

Prof. UPP dr hab. Agnieszka Krzysińska-Bródka

Dr hab. Anita Schroeter-Zakrzewska

Dr hab. Piotr Lewandowski

Dr inż. Jolanta Lisiecka

Dr inż. Piotr Czuchaj

Mgr inż. Małgorzata Śmigielska



HORTiTERAPiA

jako element wspomagający leczenie tradycyjne

6 konferencja naukowo-warsztatowa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

23-08-2023

Patronat honorowy

POZnań*

Patronat Honorowy
Prezydenta Miasta Poznania



UNIWERSYTET
PRZYRODNICZY
W POZNANIU

Patronat Honorowy
Rektora Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu



HORTiTERAPIA

jako element wspomagający leczenie tradycyjne

6 konferencja naukowo-warsztatowa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

23-08-2023

Partner i sponsor





HORTiTERAPIA

jako element wspomagający leczenie tradycyjne

6 konferencja naukowo-warsztatowa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

23-08-2023

Patroni medialni



POD OSŁONAMI.pl

działkowiec



**Lider
Biznesu**
OGRODNICZY MAGAZYN BRANŻOWY



**AGRO &
KONSUMENT**
WWW.AGROKONSUMENT.PL

HORTITERAPIA

jako element wspomagający leczenie tradycyjne

6 konferencja naukowo-warsztatowa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

23-08-2023

SESJA REFERATOWA

- 10.00** Otwarcie Konferencji
- 10.20** Dźwięk w hortiterapii
Agnieszka Krzyminska-Bródka
Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa,
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
- 10.40** Zieleń w mieście – oczekiwania i realia
Piotr Lewandowski
Katedra Budownictwa i Geoinżynierii
Jolanta Lisiecka
Katedra Warzywnictwa
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
- 11.00** Hortiterapia czy praca w ogrodzie –
podobieństwa i różnice
Anna Gulczyńska
Pracownia Psychopedagogicznych Badań
nad Rozwojem Człowieka
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
- 11.20** Przerwa kawowa
- 11.50** Hortiterapia jako profilaktyka zespołu deficytu
natury na przykładzie przedszkoli leśnych
Hanna Łoboda
Katedra Pedagogiki Społecznej i Resocjalizacji
Uniwersytet Łódzki
- 12.10** Smakowanie natury jako forma resocjalizacji
w Dolnośląskim Młodzieżowym Ośrodku
Wychowawczym w Wałbrzychu
Sabina Przepiórska
Dolnośląski Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy
w Wałbrzychu
- 12.30** Rośliny i ja – hortiterapia, codzienność i wyzwania
Tomasz Magiera
Ogrodnictwo Florabit, Gliwice
- 12.50** Dyskusja
- 13.20** Przerwa obiadowa

PATRONAT HONOROWY

POZnań*

Patronat Honorowy
Prezydenta Miasta Poznania



UNIwersYTET
PRZYRODNICZY
W POZNANIU

Patronat Honorowy
Rektora Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu

PARTNER I SPONSOR



SESJA WARSZTATOWA

prowadzona przez nauczycieli i absolwentów studiów
podyplomowych Hortiterapia

14.15 – 15.15, 15.30 – 16.30

- ✦ Truskawkowo
Jolanta Lisiecka
Katedra Warzywnictwa
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu
- ✦ Kwiatowe witraże
Izabela Piękna, Karolina Korpalska
Hortiterapia Świat Roślin Wszystkimi Zmysłami
- ✦ Przelotna ważkość późnego lata
Magdalena Horowska
Zielone Wykroje
Anna Prządka, Iwona Grygiel
- ✦ Herbaciany ogród – herbaty utleniane enzymatycznie
Hanna Łoboda
Zieloności
- ✦ Powrót do korzeni – otwieramy zapomniane bramy
Arkadiusz Góra i Witold Dobrogowski
Naturoliterapeuci
- ✦ Wehikuł czasu
Katarzyna Dłuzińska
Pracownia Zielona Ostoja
- ✦ Zdrowa i aromatyczna kąpiel
Agnieszka Senktas, Dominika Pich
Hortikreacja

ORGANIZATOR KONFERENCJI

Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

KOMITET ORGANIZACYJNY

Prof. UPP dr hab. Agnieszka Krzyminska-Bródka
Dr hab. Anita Schroeter-Zakrzewska
Dr hab. Piotr Lewandowski
Dr inż. Jolanta Lisiecka
Dr inż. Piotr Czuchaj
Mgr inż. Małgorzata Śmigielka

MIEJSCE KONFERENCJI

Kolegium Zembala UPP, ul. Dąbrowskiego 159, 60-594 Poznań

PATRONI MEDIALNI

**Lider
Biznesu**
OGRODNICZY MAGAZYN BRANŻOWY

**AGRO &
KONSUMENT**
WWW.AGROKONSUMENT.PL

działkowiec

POD OSŁONAMI.pl

Dźwięk w hortiterapii

prof. UPP dr hab. Agnieszka Krzymińska-Bródka
Katedra Roślin Ozdobnych, Dendrologii i Sadownictwa
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Słuch – jeden ze zmysłów, obok dotyku rozwija się jako pierwszy w okresie płodowym. Zmysł ten u dzieci i dorosłych często dominowany jest przez wzrok. Dla prawidłowego rozwoju i życia człowieka ważne jest jednak, aby wszystkie zmysły mogły odbierać bodźce.

Badania naukowe wskazują, że poddawanie dzieci długotrwałemu hałasowi intensyfikuje agresję i ogranicza zdrowe formy zachowania. Uważa się z kolei, że specyficzne melodie wygrywane w ogrodzie mogą koić, zgodnie z ogólnym powiedzeniem *Muzyka łagodzi obyczaje*. Nic dziwnego, że proponowana muzyka relaksacyjna często bazuje na odgłosach natury – śpiewie ptaków, szumie wiatru czy wody.

Ogród terapeutyczny, czy sensoryczny stwarza spokojne i relaksujące środowisko, m.in. poprzez dźwięki ogrodowe, które mogą wpływać kojąco na psychikę, poprawiać nastrój, redukować stres i wspierać proces zdrowienia. Należy tylko usłyszeć otoczenie, czyli skupić się na bodźcach docierających do ucha. Zgodnie ze słowami Epiketa, wypowiedzianymi 2000 lat temu – *Bóg dał człowiekowi dwoje uszu, ale tylko jedno usta, żeby mógł dwa razy więcej słuchać niż mówić* – warto tworzyć ogrody dźwięku.

Podstawę ogrodu dźwięku stanowią drzewa, których liście poruszane przez wiatr będą wygrywać ogrodową melodię, ale też stanowiące siedlisko dla ptaków. Szczególnie cenna będzie brzoza, można też zaproponować topolę osikę. Ptaki będą gniazdować także na innych drzewach, zapewniając śpiew przez większą część sezonu wegetacyjnego. Warto pomyśleć także o przygotowaniu dla nich budek. Przyjaznym dla ptaków będzie ogród zapewniający im pożywienie w postaci owoców – irg, dereni, jarzębów, kaliny koralowej, rokitnika, ognika, bzu czarnego i koralowego, ligustru, głogu, aronii, ozdobnych jabłoni. Ptaki pożywią się też nietupkami roślin zielnych – astra chińskiego, cynii wytwornej, dzielżana ogrodowego, gailardii ościstej, jeżówki purpurowej, nawłoci, rudbekii, słonecznika.

Swoiste dźwięki zapewnią owady zapylające, dla których konieczne jest stworzenie ciągłości pożywienia w ogrodzie, czyli tzw. taśmy pokarmowej. W uniwersyteckim Ogrodzie Zmysłów im. Joanny Krause prezentowane są tablice, ukazujące od marca do września dostępność roślin kwiatowych, stanowiących pożytek dla owadów. Tablice te zostały sfinansowane przez Urząd Miasta Poznania, a przygotowano je z okazji Wielkiego Dnia Pszczół (8.08.2023).

W ogrodzie dźwięku nie powinno zabraknąć traw (miskant, trzcinnik) i bambusów zapewniających kojący szum w wyniku podmuchu wiatru. Cennymi roślinami wydającymi dźwięk, ale pod wpływem dotyku będą: kwiatostany zatrwianu wrębnego, kocanek ogrodowych, drzączki średniej, owocostany pęcherznicy kalinolistnej, kłokoczki południowej, parczeliny trójlistkowej, bożodrzewu, a po zaschnięciu nasienniki maku polnego, lnu trwałego, pluskwicy groniastej, czarnuszki ogrodowej, nikandry miechunkowatej oraz kwiatostany hortensji.

Stymulację słuchu zapewni woda w ogrodzie w postaci strumyków, kaskad, czy też fontanny. Woda jest także konieczna dla ptaków i owadów odwiedzających ogród. Przy stworzonym oczku wodnym mogą pojawić się żaby, wprowadzając urozmaicenie w odgłosach ogrodu.

Ogrodowe dźwięki ubogacą instrumenty muzyczne w postaci dzwonków, kołatek. Ścieżkę dźwiękową można zakupić, w tym urządzenia zabawowe dla dzieci lub stworzyć samodzielnie z metalowych rur lub drewnianych odcinków różnej długości. Na przygotowanej drewnianej konstrukcji można zawiesić muszelki, drobne ceramiczne dzwonki lub inne elementy wydające odgłosy. W okresie jesiennym wspianiałym instrumentem ogrodowym będą zaschnięte liście.

Dźwięki w ogrodzie będzie wydawać nawierzchnia, którą różnicując można ułatwić poruszanie się po odmiennych zakątkach. Nawierzchnie lite mogą być ścieżkami głównymi, kamieniste – bocznymi, a żwirowe prowadzić do określonych miejsc.

Do niedawna uważano, że ogrody dźwięku są kierowane przede wszystkim dla osób niewidzących. Obecnie wydaje się celowe tworzenie takiej przestrzeni dla wszystkich osób, aby zapewnić stymulację polisensoryczną. Do tej roli ogród jest optymalnym rozwiązaniem, gdyż pobudzone mogą być w nim wszystkie zmysły.

Poza okresem wegetacyjnym możliwe jest także korzystanie z dóbr ogrodowych, w celu aranżacji zajęć pobudzających zmysł słuchu. Wówczas do dyspozycji jest wiele zaschniętych nadziemnych części roślin zielnych, w tym traw. Można przynieść do pomieszczenia kamienie, patyki uzyskane np. z grubszych pędy derenia, orzechy i tworzyć niecodzienne instrumenty muzyczne. Są

one także możliwe do wykonania z warzyw. Nasiona roślin ogrodniczych przydadzą się do przygotowania dźwiękowej mieszanki (groch, fasola, ryż, soczewica) lub grającej tuby. Wyobraźnia w tym przypadku może być sprzymierzeńcem, a efekt w postaci poprawy koncentracji i rozwinięcia kreatywności – zapewniony.

Dźwięki natury tworzą wspaniałą relaksującą atmosferę. Cenne jest jednak słuchanie ich w sposób świadomy, czyli nie wykonując innej czynności. Wówczas uwrażliwia się słuch, także słuchając przerw między odgłosami. W świecie hałasu cywilizacyjnego cenna może być cisza. Drugim problemem, bardziej indywidualnym dla każdego, będzie hałas umysłu. Ludzki mózg tworzy nawet 70 tysięcy myśli dziennie. Umysł zastania więc ciszę. Celowym jest zatem uzyskanie stanu cichej świadomości, o czym przekonuje Cynthia Overweg (2021) w książce *Silent Awareness* (przekaz Jarosław Gibas). Ważne jest przejście z myślącego umysłu do chwili obecnej. Sprzyja temu obcowanie z naturą.

Zasiądź zatem w ogrodzie, słuchaj świadomie otoczenia przez 3–5 minut, zwróć uwagę co czujesz i gdzie w ciele. Jeżeli myśli rozpraszają, zauważ to i wróć do słuchania. Ćwiczenie to daje siłę, poprzez krążenie w ciele ciszy i emocje wówczas nie przytłaczają. Po takim ćwiczeniu można poczuć spokój, ulgę, zdystansowanie lub mieć indywidualne, inne pozytywne odczucia.

Zieleń w mieście – oczekiwania i realia

dr hab. Piotr Lewandowski

Katedra Budownictwa i Geoinżynierii

dr inż. Jolanta Lisiecka

Katedra Warzywnictwa

Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

Wyniki badań oczekiwań społecznych wobec obecności zieleni w miastach przeprowadzone w ubiegłym roku na zlecenie Ministerstwa Klimatu i Środowiska ukazują szerokie spektrum stanowisk mieszkańców miast w aspekcie rodzaju i dostępności zieleni, a także jej znaczenia dla komfortu życia na terenach zurbanizowanych. Badani jednoznacznie wskazali, że potrzeby wobec obecności i dostępności zieleni są w Polsce bardzo wysokie. Zmienia się także świadomość mieszkańców żywnotnie zainteresowanych taką formą przestrzeni miejskiej w najbliższej okolicy. Czynnikiem ten jest ważniejszy (61%) niż np. niedalekie sąsiedztwo przychodni zdrowia i apteki (50%), szkoły, przedszkola lub żłobka (42%), czy też sklepu osiedlowego (42%). Co ciekawe, takie stanowisko najsilniej wyrażają mieszkańcy pokoleń młodszych (18–44 lata), dla których obecność różnych form zieleni miejskiej jest bardzo istotna. Prawdopodobnie, to efekt edukacji i wzrastającej świadomości ekologicznej, wynikającej także z hierarchii wartości i priorytetów dotyczących jakości życia.

Aż 50% respondentów uważa, że w miastach jest za mało terenów zieleni. Dla 77% ankietowanych sadzenie drzew i tworzenie skwerów oraz parków w mieście może odbywać się kosztem liczby miejsc parkingowych, a tylko 16% ma odmienne zdanie. Takie stanowisko bardziej popierają kobiety (80%), zaś najbardziej przeciwni zieleni są niepracujący (98%).

Jak wykazują statystyki, 50% mieszkańców miast przemieszcza się, korzystając z samochodu. Spośród badanych, poparcie dla obecności drzew wzdłuż ulic wykazuje aż 78% respondentów. Najwyższe poparcie dla tej idei jest w miastach największych (powyżej 200 tys. mieszkańców) i najmniejszych (poniżej 5 tys. mieszkańców).

Sadzenie drzew w mieście jest też najczęściej wskazywaną formą (36%) działań zieleni miejskiej w danej miejscowości. Aż 67% mieszkańców miast ocenia pracę tych wydziałów pozytywnie (dobrze i bardzo dobrze), przy czym najlepiej oceniają ją najstarsi (powyżej 65 lat – 81%) i najmłodsi (18–29 lat – 67%).

W ocenie oczekiwań wobec terenów zieleni w mieście aż 54% mieszkańców jest zwolennikami zwiększenia ich liczby i powierzchni. Tylko 17% to zwolennicy poprawy infrastruktury dróg i chodników, a 8% jest zdania, że należy poprawić dbałość nad zielenią już istniejącą. Aż 86% mieszkańców miast jest zwolennikami zwiększenia zieleni na terenach rewitalizowanych. Na uwagę zasługuje fakt, że im większe miasto, tym większa presja na takie działanie.

Badania sondażowe odniesiono do danych statystycznych z największych pięciu polskich miast (powyżej 500 tys. mieszkańców), wybranych pięciu miast powiatowych o liczbie do 50 tys. mieszkańców i pięciu miast najmniejszych w Polsce. Przedstawione dane statystyczne GUS ograniczono do jednego z elementów zieleni miejskiej, tj. drzew w odniesieniu do ich wycinki i nowych nasadzeń w latach 2005–2020. Wyniki wskazują, że bilans nasadzeń w stosunku do wycinki we wszystkich dużych miastach w ostatnich latach był dodatni. Niestety, nie dotyczy to miast średnich i bardzo małych. Widać to między innymi w różnych działaniach rewitalizacyjnych nazywanych medialnie „betonozą”, szczególnie wśród reprezentantów grupy miast średnich. Przykłady stanowią centrum Kutna, Włocławka czy Skierniewic. Na podkreślenie zasługuje fakt, że pozytywne wzorce zaczynają się w ośrodkach największych, które etap betonowania i asfaltowania biologicznie czynnej przestrzeni miejskiej mają już za sobą. Najprawdopodobniej jest to efekt większej presji najbardziej świadomej ekologicznie grupy respondentów, czyli ludzi młodych. To oni widząc takie przemiany w innych krajach domagają się i starają wyegzekwować powstawanie i ochronę zieleni w miastach, w których mieszkają. Traktują to jako formę patriotycznej postawy i przywiązania do swej „małej ojczyzny” oraz wyraz niezgody na ogólnikowe działania zarządów miast podczas realizacji różnych inwestycji. Obecność zieleni dla tej grupy społecznej jest bardzo istotna, także w aspekcie zmian klimatycznych, zjawiska wysp ciepłych, czy jakości powietrza. Grupa ta czuje się odpowiedzialna nie tylko za jakość swojego życia oraz życia swych dzieci, ale także rodziców, którzy najczęściej nie mają potrzeby i nie potrafią aż tak ekspresyjnie i stanowczo wyrażać swych oczekiwań w tym aspekcie.

A co w przypadku popełnionych już błędów? Jednym z działań może być szerzenie idei i promowanie miejskiego ogrodnictwa – nie tylko jako świetnego sposobu na samodzielną uprawę roślin konsumpcyjnych, ale i zazielenienia miast. Ogródnictwo jest bliskie człowiekowi w zasadzie od tysięcy lat, począwszy od wiszących ogrodów Semiramidy, pływających ogrodów Azteków, dających owoce i wytchnienie ogrodów starożytnych Egipcjan, Greków i Rzymian.

Niestety, rozwój cywilizacyjny przyczynił się do pogorszenia warunków życia w miastach. Na szczęście, pod koniec XIX wieku zaczęto zwracać uwagę na pozytywny wpływ kontaktu człowieka

z naturą. W efekcie, coraz częściej w koncepcjach rozwoju urbanistycznego zaczęła pojawiać się idea miasta ogrodu. Na okres ten przypada również rozwój ogrodów działkowych, między innymi w Polsce. W czasach I i II wojny światowej popularne były ogrody wojenne, zwane też ogrodami zwycięstwa, w których uprawiano przede wszystkim warzywa. Natomiast lata 70. ubiegłego wieku przyniosły rozwój ogrodnictwa społecznego.

Dziś ogrodnictwo miejskie nabiera innego, szerszego znaczenia. Silnego impulsu dla jego rozwoju dostarczyła pandemia COVID-19, kiedy okazało się, że kontakt z naturą ma bezcenną i niezaprzeczną wartość, szczególnie na gęsto zaludnionych terenach miejskich. Jest to silny trend, który niesie ze sobą szereg korzyści: zdrowotnych, środowiskowych, społecznych i urbanistycznych.

Hortiterapia czy praca w ogrodzie – podobieństwa i różnice

dr n. hum. Anna Gulczyńska

Pracownia Psychopedagogicznych Badań nad Rozwojem Człowieka

Wydział Studiów Edukacyjnych

Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu

Celem wystąpienia jest dokonanie rozróżnienia pomiędzy hortiterapią – będącą formą terapii, a pracą w ogrodzie – mogącą mieć również skutki terapeutyczne, jednak nie będącą terapią. Podobnie, jak rozmowa z koleżanką może przynieść ulgę w trudnościach i kryzysie, jednak taka rozmowa nie jest terapią ani psychoterapią. Konceptualizacja wspomnianej w tytule kwestii wydaje się być istotna w związku z rosnącą popularnością ośrodków, w których proponuje się hortiterapię oraz dylematów – czym różni się ona od zwykłej pracy w ogrodzie? Kto powinien ją prowadzić oraz jakie kompetencje i kwalifikacje są do tego potrzebne? Jak ją dobrze zaplanować?

Definicje hortiterapii, proponowane przez różnych autorów, są do siebie zbliżone. Wszystkie akcentują stosowanie roślin w celu poprawy zdrowia człowieka, niektóre – węższe – ograniczają hortiterapię do pracy z osobami z niepełnosprawnościami intelektualnymi czy fizycznymi. Inne – szersze, uważają, że szeregi odbiorców tak dedykowanej pracy terapeutycznej są wprost nieograniczone.

W wystąpieniu hortiterapia rozumiana jest jako metoda terapeutyczna, wykorzystująca rośliny i działania z nimi związane do poprawy oraz utrzymania stanu zdrowia człowieka w jego aspektach fizycznych, psychicznych, poznawczych i społecznych. Zatem, celem hortiterapii nie jest osiągnięcie sukcesu ogrodniczego, czy przyrodniczego, ale poprawa lub utrzymanie zdrowia człowieka; niezwykle ważna jest owa droga do celu, a nie tylko sam cel. Oczywiście, wspomniany sukces jest również ważny, ponieważ jego osiągnięcie stymuluje wydzielanie dopaminy, czy serotoniny, a tym samym wpływa na kondycję psychofizyczną jednostki.

Badania zebrane przez Brown i innych (2011) wykazały, że stosując ogrodolecznictwo, można osiągnąć poprawę w pięciu obszarach:

1. korzyści poznawcze – poprawa koncentracji, zwiększenie zakresu słownictwa, zwiększenie poziomu wiedzy, zdobywania nowych umiejętności, planowania i obserwowania, pobudzanie pamięci;

2. korzyści społeczne – zwiększenie umiejętności komunikacyjnych, interakcji wewnątrz i na zewnątrz grupy;

3. korzyści emocjonalne – zwiększenie poczucia własnej wartości, zaufania i samooceny, zwiększenie poziomu zainteresowania i entuzjazmu, przyrost i poczucie bycia twórczym, złagodzenie agresji i napięcia;

4. korzyści fizyczne – poprawa kondycji fizycznej, poprawa motoryki małej i dużej, zwiększenie umiejętności wykonywania czynności wynikających z codziennego życia, wzrost poziomu koordynacji wzrokowej;

5. korzyści fizjologiczne – niższe ciśnienie krwi, niższe tętno, zmniejszony poziom kortyzolu, obniżony poziom stresu.

Zarówno hortiterapia, jak i zwykła praca w ogrodzie mogą przynieść jednostce poprawę zdrowia, lepsze samopoczucie, czy stanowić sposób na radzenie sobie z emocjami. Jednak między obiema aktywnościami występują podstawowe różnice – hortiterapia jest celowym i zamierzonym procesem, którego cele są terapeutyczne, a nadrzędnym z nich jest samo uczestniczenie w działaniach – dopasowanych do uczestnika. Owszem – piękne rośliny, ogród, czy uzyskane zioła są dodatkowym powodem dumy, satysfakcji, czy wzrostu osobistych kompetencji, jednak mają one rolę drugoplanową. W przypadku pracy w ogrodzie – głównym celem jest efekt ogrodniczy, estetyczny; natomiast często deklarowana poprawa samopoczucia i ogólnie zwiększony dobrostan – są ważnymi, ale nie podstawowymi celami pracy.

Hortiterapia jako profilaktyka zespołu deficytu natury na przykładzie przedszkoli leśnych

mgr Hanna Łoboda

Katedra Pedagogiki Społecznej i Resocjalizacji

Wydział Nauk o Wychowaniu

Uniwersytet Łódzki

W 2005 roku Richard Louv wprowadził w swojej bestsellerowej książce *Ostatnie dziecko lasu* pojęcie zespołu deficytu natury (Nature Deficit Disorder). Oznacza ono spektrum zaburzeń i problemów behawioralnych, występujących szczególnie u dzieci, które spędzają zbyt mało czasu na dworze. Problemy pojawiają się zarówno w rozwoju fizycznym, poznawczym, jak i społeczno-emocjonalnym (Park 2017). Siedzący tryb życia już kilkuletnich dzieci, wpływa negatywnie na ich rozwijający się układ kostny, mięśniowy, krążeniowo-oddechowy, odporność oraz zdrowie psychiczne. Zaburza to także proces tworzenia się więzi społecznych, ogranicza możliwość nauki rozwiązywania sytuacji konfliktowych, przedstawiania argumentacji własnych przekonań. Dziecko pozbawione możliwości regularnej aktywności fizycznej na łonie natury, będzie charakteryzować się słabiej rozwiniętymi umiejętnościami motorycznymi, takimi jak równowaga, koordynacja i zwinność. Oprócz tego na niższym poziomie będzie jego zdolność podejmowania ryzyka adekwatnie do swych możliwości (Alvarez 2017).

Rozwiązaniem powyższych trudności mogą być metody terapeutyczno-wspierające usytuowane w nurcie ekoterapii, takie jak hortiterapia i silwoterapia (Simonienko 2020). Obydwie stosowane są powszechnie w przedszkolach i szkołach leśnych. Są to placówki wpisujące się w nurt edukacji alternatywnej, niemniej stające się z roku na rok coraz bardziej popularne w Polsce. Niezależnie od pory roku i pogody, dzieci spędzają w nich większość czasu na dworze, doświadczając natury wszystkimi zmysłami. Uprawiają ogród, bywa, że dbają w nim o zwierzęta, przebywają w przestrzeni dzikiej przyrody – w lesie, na łące, nad rzeką. Dbanie o rośliny i wszelkie organizmy żywe, zarówno w intencjonalnie zaprojektowanym ogrodzie, jak i poza nim, przyczynia się nie tylko do wspierania rozwoju psychofizycznego jednostki, ale także pogłębia relację dziecka z naturą i wpływa korzystnie na komunikację międzygatunkową. Codzienne przebywanie w naturalnym środowisku może stanowić przyczynek do rozwoju postaw proekologicznych i dbałości o przyrodę.

Wpływa także pozytywnie na całościowy rozwój dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, co znajduje potwierdzenie w coraz szerzej prowadzonych w tym obszarze badaniach.

W wystąpieniu prezentowane są zagrożenia wynikające z niedostatecznego kontaktu dziecka z naturą, zalety stosowania hortiterapii w pracy z dziećmi w wieku przedszkolnym oraz sposoby realizacji tejże metody w ramach codziennych praktyk w przedszkolu leśnym, zarówno w ogrodzie, jak i w przestrzeni dzikiej przyrody.

**Smakowanie natury, jako forma resocjalizacji w Dolnośląskim Młodzieżowym Ośrodku
Wychowawczym im. M. Grzegorzewskiej w Wałbrzychu**

inż. Sabina Przepiórska

Dolnośląski Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy w Wałbrzychu

„Nie bądź nikim innym niż uganiam się za naturą, gdyż żadna sztuczna kompozycja nie da Ci tego co natura” ten fragment listu Stanisława Wyspiańskiego do Lucjana Rydla stał się hasłem przewodnim podczas zajęć z hortiterpii i plecionkarstwa w Ośrodku Wychowawczym im. Marii Grzegorzewskiej w Wałbrzychu. Stanisław Wyspiański ukochał polskie, polne kwiaty, które uwieczniał na swoich obrazach, ścianach kościoła i witrażach. Były nimi dziewanny, nasturcje, słoneczniki, irysy a nawet mniszek lekarski (jedna z pierwszych roślin w zielniku malarza). Kwiaty stanowiły miłe wspomnienia malarza ze spacerów z przedwcześnie zmarłą mamą, z którą zrywał je i układał bukiety. Będąc jeszcze na łożu śmierci prosił, aby zrywano mu naręcza kwiatów polnych i stawiano je później na jego stoliku nocnym. Jego postać, obrazy są często przywoływane podczas pracy terapeutycznej w Ośrodku.

Zajęcia z hortiterpii i plecionkarstwa rozpoczęły się wraz z początkiem tego roku. W Ośrodku Młodzieżowym mieszka i uczy się młodzież w wieku od 13 do 18 roku życia. Są to chłopcy z całej Polski, którzy zostali skierowani przez Sąd na pobyt w Ośrodku za kradzieże, włamania, ucieczki z domu, zażywanie narkotyków i alkoholu oraz nie uczęszczanie do szkoły. Ich sytuacja rodzinna jest bardzo różna, niektórzy nie mają w ogóle rodziców, niektórzy z rodziców przebywają w więzieniu, a inni byli wychowywani przez dziadków z uwagi na odebrane prawa rodzicielskie.

Zajęcia odbywają się w na terenie Ośrodka, w budynku z osobnym wejściem w tzw. „Kuchni nad garażem”. Jest to pomieszczenie z osobną łazienką i kuchnią, wyposażoną we wszelkie potrzebne narzędzia i sprzęty kuchenne dla celów szkoleniowych dla młodzieży. Zajęcia odbywają się również w sadzie, znajdującym się po drugiej stronie ulicy. Taka lokalizacja i miejsce zajęć wymaga od terapeuty niezwyklej uwagi i czujności z uwagi na możliwość ucieczki uczestnika zajęć.

Najistotniejszym celem terapii jest niwelowanie agresji poprzez bezpośredni kontakt z przyrodą, osiągnięcie stanu radości, poczucie sprawczości i zadowolenia z pielęgnowania roślin w ogrodzie i w sali zajęć. Chłopcy lubią dzielić się i chwalić wyrobami ze swoimi wychowawcami

i dyрекcją Ośrodka, poprzez tworzenie lasu w stoiku, kokedamy, kompozycji roślinnej w skrzyniach i na rabatach.

Stwarzanie okazji do bezpiecznego odreagowania negatywnych emocji i wspomaganie doskonalenia koordynacji ruchowej i zdolności manualnych jest możliwe poprzez wykonywanie przedmiotów plecionkarskich, takich jak kwiaty z wikliny, koszyczki, czy żywe drzewka z witek wierzbowych. Przedmioty te często znajdują się przy ich stolikach nocnych, na parapetach lub też stanowią podziękowanie dla rodziców lub gości odwiedzających Ośrodek.

Stymulowanie wielozmysłowe węchu, wzroku smaku i dotyku dokonuje się poprzez zajęcia kulinarne w pracowni. Przygotowywane są potrawy z roślin i kwiatów jadalnych takich jak sałatki, pesto, lemoniady, herbaty z liści drzew owocowych, herbaty z suszu, wyroby cukiernicze, takie jak lizaki bezowe, fit batoniki, baby wielkanocne, pierniki, desery i dania kuchni włoskiej.

Kształtowanie i doskonalenie umiejętności współpracy w zespole pozwala zmniejszyć niechęć, niekiedy głęboką awersję do drugiej osoby poprzez wspólne wykonywanie dekoracji okolicznościowych. Były nimi palmy wielkanocne, stroiki świąteczne i kompozycje w naczyniu.

Zdobywają nowe umiejętności poprzez naukę obsługi sprzętu ogrodniczego, takiego jak podkaszarka, wycinarka darni, opryskiwacz spalinowy, daje poczucie pewności i zadowolenia z siebie oraz możliwości rozwoju zawodowego.

Dodatkowymi środkami wykorzystywanymi podczas zajęć jest sylwoterapia czyli lecznicze działanie drzew poprzez naukę rozpoznawania różnych gatunków drzew na podstawie liści, kory, przytulanie i przebywanie wśród drzew oraz pozyskiwanie soku klonowego i brzoźowego.

Do innych środków należą aromaterapia i apiterapia, dające młodzieży odprężenie i uspokojenie poprzez wykonywanie naturalnych mydełek i zawieszek zapachowych oraz kremów z wosku pszczelego.

Stosowana też jest arteterapia – terapia poprzez sztukę – słuchanie ulubionej muzyki, tworzenie obrazów z wykorzystaniem gliny, gipsu i żywych roślin.

Chromoterapia to oddziaływanie barw na zdrowie i życie młodego człowieka. Podczas ostatnich zajęć w tym roku szkolnym „odbyliśmy” podróż do Meksyku, kraju pełnego różnych smaków, aromatów i kolorów. Ulubionym kolorem chłopców jest niebieski – symbol siły, harmonii i niezależności.

Uwagi i spostrzeżenia podczas pracy z młodzieżą w Ośrodku Wychowawczym:

- terapia daje możliwość zdobycia różnych umiejętności, odizolowanie się i czynny wypoczynek od pozostałej grupy,
- terapia zapewnia odreagowanie wewnętrznej agresji, niezadowolenia i zapomnienia od problemów rodzinnych,
- terapia umożliwia swobodną, niczym nieskrępowaną wypowiedź uczestnika zajęć, dzięki czemu można lepiej poznać jego osobowość, historię życia,
- uczestnictwo w zajęciach niekiedy ogrywa ważną rolę w czasie oczekiwania na przepustkę, gdyż wtedy czas niezwykle się dłuży, rośnie wewnętrzne pobudzenie i niezadowolenie, a czynny udział w zajęciach hortiterapeutycznych pozwala na obniżenie napięcia i poprawę samopoczucia młodzieży.

Rośliny i ja – hortiterapia, codzienność i wyzwania

mgr inż. Tomasz Magiera

Ogrodnictwo Florabit, Gliwice

Referat stanowi próbę spojrzenia na kontakt z ogrodem, jako na ścieżkę do dobrostanu czyli do zdrowia, rozumianego jako stan harmonii w zaspokajaniu potrzeb na poziomie ciała, umysłu, emocji i duchowości. Jeżeli w słowie „ogród” jest zawarty pewien fragment przyrodniczej przestrzeni, czasem wykreowany bardziej, a czasem mniej, taki, który zachwyca, z którym człowiek dobrze czuje się, który jak kadr zdjęciowy jest tylko fragmentem rzeczywistości, to każdy z ludzi ma do niego dostęp, ponieważ może się mieścić zarówno w przestrzeni parkowej, jak i jednej doniczce. Poprzez dostępność ogrodu i zjawisko biofilii, hortiterapia jest swoistym wytrychem do poprawy samopoczucia, kondycji psychofizycznej i zdrowia. Nie wszystkie zamki można otworzyć wytrychem, jednak jest on prostszy, ogólnie dostępny i tańszy niż klucz, więc dlaczego nie próbować go używać?

Dobroczynny wpływ hortiterapii na organizm ludzki jest powszechnie znany, jednak obserwacja uczestników zajęć, nasuwa pewne wnioski, mogące wzmocnić skuteczność hortiterapeutycznego wytrychu, czyli poprawić efekt prowadzonych działań. Współczesny człowiek żyje w ciągłym pośpiechu, pod presją czasu i wszechobecnej oceny, w permanentnym stresie. Ten problem dotyka dorosłych, młodzież i dzieci. Taki stan powoli zabija radość życia. Ogranicza również dostęp do własnych, indywidualnych zasobów człowieka: wykorzystania zdobytych doświadczeń, wiedzy, kreatywności, umiejętności nawiązywania głębszych relacji i empatii. W czasie zajęć hortiterapeutycznych można pracować nad zniwelowaniem tych deficytów poprzez wprowadzenie działań, akcentów opartych o słowa klucze:

- bezpieczeństwo – akceptacja (brak lęku przed odrzuceniem), jeśli ocenianie to tylko dla wyciągnięcia wniosków (nie współzawodnictwo),
- przyjemność – radość z tego co robię, z odkrywania nowej dla mnie rzeczywistości,
- docenianie – zauważenie osoby, jej pracy, wysiłku, zaangażowania,
- przestrzeń – wspieranie, nie wyręczanie, „daj przestrzeń i bądź blisko”,
- sprawczość – zakotwiczenie w pozytywnych emocjach, związanych z efektem swojej pracy,

- lekkość – „mam wybór”, budzi chęć do współpracy,
- uważność – odprężona uwaga, czucie, kontakt ze swoimi zmysłami,
- systematyczność – zalecenie regularnej praktyki hortiterapeutycznej.

Trudności i wyzwania w prowadzeniu zajęć są związane najczęściej z ograniczoną zdolnością uczestników do kontaktu z własnymi odczuciami, emocjami, uczuciami – dlatego bardzo dużo uwagi poświęca się na pracę ze zmysłami. „Obudź się serce moje i pomyśl” – to tekst Andreasa Gryphiusa, poety i dramaturga. Myśl w nim zawarta odzwierciedla potrzebę integracji zmysłów z umysłem. Sprawnie działający, zintegrowany układ nerwowy, właściwie odbierający, porządkujący i przetwarzający informacje dostarczane przez zmysły, zapewnia komfort życia i otwiera drogę do rozwoju.

Autor prowadzi zajęcia hortiterapeutyczne adresowane do różnych grup rozwojowych, wiekowych i społecznych. Z zajęć korzystają dzieci przedszkolne, szkolne, młodzież na poziomie szkoły średniej, osoby dorosłe oraz seniorzy.

Współpraca jest prowadzona z gliwickimi placówkami oświatowymi, Ośrodkiem Pomocy Rodzinie w Zabrze, WTZ Tęcza w Gliwicach, Fundacją „Różyczka” oraz Fundacją „Tośka i Przyjaciele”.

Myśl przewodnia scenariusza każdych zajęć zawiera się w słowie „różnorodność” (przyrodnicza, wiekowa, intelektualna, sprawnościowa, społeczna), z którego kiełkuje lepsza jakość życia dla uczestników. Parafrazując słowa ks. Jana Twardowskiego – „Różnorodni potrzebują siebie...”