

Hortiterapia sposobem na stres dziecięcy

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 14, marzec 2023 12:30

Alicja Cisowska

Odsłony: 795

Terapia ogrodnicza, czyli hortiterapia to metoda na poprawę stanu psychicznego i fizycznego człowieka. Stymuluje wszystkie zmysły, pomaga ukoić stres, wspiera rozwój motoryki czy poprawia koncentrację. Stosuje się ją jako wsparcie leczenia konwencjonalnego u osób z różnego rodzaju niepełnosprawnościami fizycznymi i psychicznymi. Jest także doskonałą metodą wspierania rozwoju dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym, jak również nauki radzenia sobie z emocjami i stresem.

Dzieci i młodzież na całym świecie obecnie są narażone na różnego rodzaju stres, mają problemy z definiowaniem swoich emocji, coraz częściej słyszy się o zaniżonej samoocenie czy depresji wśród najmłodszych. Południowokoreański Instytut ds. Polityki Młodzieżowej podał, że czynnikiem najbardziej stresującym dzieci są trudności w nauce, których efektem jest niedostosowanie psychiczne do otoczenia. W Stanach Zjednoczonych Ameryki Północnej wprowadzono zajęcia dot. umiejętności radzenia sobie z emocjami.

Polskie dzieci i nastolatki również potrzebują wsparcia w zakresie nauki emocji czy radzenia sobie ze stresem. Porównując wyniki badania HSBC z 2010 i 2018 roku u badanych nasiliły się odczuwane subiektywne dolegliwości o podłożu psychicznym, takie jak zdenerwowanie, rozdrażnienie, przygnębienie czy trudności w zasypianiu.

Stres dziecięcy a hortiterapia

Okazuje się, że pomocna może być hortiterapia, czyli terapia ogrodnicza. Otaczanie się zielenią i roślinami ma szereg korzystnych właściwości, a ich uprawa – jeszcze więcej. Jak pokazuje badanie przeprowadzone wśród niemal 600 uczniów szkół podstawowych w Korei Południowej, program terapii ogrodniczej znacząco poprawił ich inteligencję emocjonalną, odporność i poczucie sprawczości. Efekty były widoczne zarówno u dziewczynek, jak i chłopców.

Ekspozycja na środowisko naturalne w okresie dzieciństwa została uznana za mającą istotny wpływ na uczenie dzieci o wartości życia. Ponadto dowiedziono, że prowadzenie zajęć ogrodniczych w szkołach ma realny wpływ na rozwój uznania dla przyrody, umiejętności życiowych, zdolności akademickich i pozytywnych doświadczeń emocjonalnych. Co więcej, zajęcia umożliwiające kontakt z roślinami pozytywnie wpływają na emocje, zwiększenie inteligencji emocjonalnej i kompetencji społecznych, zmniejszenie stresu i poprawę funkcjonowania układu odpornościowego.

– Znaczenie edukacji przyrodniczej jest dostrzegane i wykorzystywane w rozwoju osobowości. Dzieci od najmłodszych lat powinny regularnie przebywać na świeżym powietrzu w otoczeniu przyrody, bo wpływa to korzystnie na ich zdrowie psychiczne i fizyczne. Świat roślin jest też dla dzieci niezwykle ciekawy i umożliwia eksplorowanie wszystkimi zmysłami, co w znaczący sposób wpływa na rozwój intelektualny
– przekonuje Joanna Pruban, psycholog i pedagog z Kliniki Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Instytutu Matki i Dziecka.

Terapia ogrodnicza na co dzień

Hortiterapię warto stosować bez względu na to czy mieszkamy na wsi, czy w mieście, w bloku, czy w domu z ogrodem. Rośliny możemy uprawiać na balkonie, w mieszkaniu na parapecie czy właśnie w ogrodzie.

– Otaczanie się roślinami daje nam mnóstwo korzyści – uspokaja, łagodzi stres czy poprawia

Hortiterapia sposobem na stres dziecięcy

Kategoria: Polityka Zdrowotna

Opublikowano: wtorek, 14, marzec 2023 12:30

Alicja Cisowska

Odsłony: 795

koncentrację. Dobrym pomysłem jest włączenie dziecka w pielęgnowanie zieleni, ponieważ ono – podobnie jak my – ma swoje zmartwienia i również się stresuje. Nasze pociechy, angażując się w pracę przy wysiewaniu nasion i pielęgnowaniu roślin mają poczucie sprawczości, a współpraca z rodzicami buduje ich pewność siebie i wzmacnia świadomość, że mogą polegać na opiekunach. To także atrakcyjna forma spędzania wspólnie czasu, która buduje w dziecku poczucie odpowiedzialności – mówi Joanna Legutko, wiceprezes zarządu polskiego producenta nasion.

– Jako ogrodnik z wykształcenia i matka na co dzień działająca w firmie, która produkuje nasiona, mam poczucie misji edukacyjnej, by pokazywać dzieciom od najmłodszych lat zalety uprawy własnego zielnika czy ogródka. Tak zrodził się pomysł na edukacyjno-społeczną akcję #ZDROWOROSNA skierowaną do szkół i przedszkoli. Każda placówka, która zgłosiła się poprzez formularz otrzyma bezpłatne zestawy dla dzieci do wysiewania nasion – dodaje.

Biorąc pod uwagę szereg korzystnych właściwości, płynących z uprawy roślin, warto wykorzystać zbliżającą się wielkimi krokami wiosnę do stworzenia własnego ogródka, aranżując go na takiej przestrzeni, jaką mamy. Warzywnik możemy zrobić, nawet jeśli dysponujemy jedynie przestrzenią na parapecie czy niewielkim balkonie. Przekonajmy się, jak uspakajające potrafi być pielęgnowanie własnego zielnika oraz jak wiele satysfakcji przynosi. Obserwujmy zachowanie dzieci i rozmawiajmy z nimi o tym, jaką wartość daje im wspólna, nowa aktywność.

Źródło: IP