

## Wielozmysłowe poznawanie świata SYLWOTERAPIA W PRACY TERAPEUTYCZNEJ Z GŁĘBIJ UPOŚLEDZONYMI

Dzieci niepełnosprawne intelektualnie bardziej niż inne potrzebują bliskości drugiej osoby, chociaż nie zawsze jasno to wyrażają. Są nadwrażliwe na bodźce zmysłowe (słuchowe, wzrokowe, dotykowe czy kinestetyczne), często izolują się, sprawiając wrażenie, jakby nikogo nie potrzebowały. **Budowanie więzi emocjonalnej z dzieckiem, które rozwija się nieprawidłowo pod względem psychoruchowym, wymaga nie tylko więcej wysiłku, ale przede wszystkim optymizmu i wiary w sukces.**

Bardzo popularna w ostatnich latach stała się terapia z drzewami. Jak się okazuje, jest to metoda przynosząca bardzo duże efekty w działaniu. Głównymi zalecanymi drzewoterapii, czyli przejmowaniu pozytywnej energii z drzewa, jest uspokojenie wewnętrzne oraz odprężenie. Terapia z drzewami bardzo dobrze wpływa na stan psychiczny, a także samopoczucie fizyczne. Polega na prostej czynności oparcia się o drzewo lub jeszcze lepiej – objęcia drzewa i przytulenia się do jego pnia. Najlepiej, aby drzewo było w spokojnym, odosobnionym miejscu. Gdy znajdziemy już takie miejsce, należy po prostu spróbować objąć drzewo swoimi rękoma i przyłożyć do jego pnia głowę. Można także usiąść przy drzewie i oprzeć się o nie plecami. Taka pozycja w uścisku z drzewem powinna trwać nie mniej niż 5 minut, a im dłużej, tym lepiej. Można przy tym zamknąć oczy i starać się o niczym nie myśleć – tylko je czuć. Istotne jest, aby drzewo było zdrowe. Daje nam ono bowiem prawdziwą energię pozytywną, a chore, zmurszałe może przekazywać nam w odczuciach swoje choroby.

Drzewoterapia jest znany od setek lat i widnieje w licznych legendach o ludziach drzew czyli Driadach. Współczesna technika pozwoliła na zbadanie i jednoznaczne stwierdzenie, że drzewa przekazują nam pozytywną energię, gdy z nimi przebywamy. Dobrej mocy drzewa w drzewoterapii można zażywać bez obaw i w dowolnych ilościach – nikomu nie wyrządzi ona krzywdy, a tylko pomoże uspokoić ducha i znaleźć spokój wewnętrzny oraz odprężyć się.

Dziecko upośledzone odbiera świat specyficznie, bo poprzez swoje korowo uszkodzone zmysły, bez słów, najczęściej dotykiem. Danie mu możliwości bezpośredniego kontaktu z naturą ma na celu uatrakcyjnienie procesu edukacji. Dziecko upośledzone w stopniu głębokim żyje w wyizolowanym świecie i pracę z najciężej upośledzonymi należy rozpocząć od rzeczy najprostszych. Sylwoterapia to jedna z najstarszych i najprostszych metod alternatywnej medycyny, którą można wykorzystać w pracy terapeutycznej z głębiej upośledzonymi.

Ułatwia powrót do równowagi z naturą czyli z całym organizmem. Dzięki temu człowiek może czerpać dobroczynną moc i energię, a tym samym skuteczniej walczyć z chorobami.

Analizując wszystkie zalety drzewoterapii, postanowiłyśmy wypróbować tę metodę w pracy z wychowankami i uczniami Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego im. Marynarza Polskiego w Damnicy – filia w Machowinku. Tak oto zrodził się pomysł przeprowadzenia na terenie naszej placówki **innowacji pedagogicznej „Pobudzenie sił witalnych organizmu poprzez kontakt z drzewami”**. Programem innowacji objęci zostali nasi podopieczni z niepełnosprawnością umysłową w stopniu: umiarkowanym, znacznym i głębokim. Innowacja prowadzona jest w ramach zajęć rewalidacyjno-wychowawczych i edukacyjno-terapeutycznych.

Podjęcie decyzji ułatwiła nam znakomita lokalizacja domu w Machowinku, położonego w pięknym parku z licznymi starymi, olbrzymimi drzewami oraz bliskość lasu, dająca nam możliwość realizacji działań bez ponoszenia dodatkowych kosztów finansowych, związanych z dojazdem i transportem dzieci. Tworząc program sylwoterapii, czyli kontaktu człowieka z drzewami, kierowałyśmy się łatwością realizacji treści programu oraz przeświadczeniem o jego wpływie na zachowanie dzieci upośledzonych umysłowo z często towarzyszącymi im zaburzeniami w zdrowiu i zachowaniu. Sylwoterapia wykorzystywana w pracy rewalidacyjnej z dziećmi niepełnosprawnymi intelektualnie powoduje, że ich organizmy lepiej i szybciej wypoczywają. Bezpośredni kontakt z naturą przyczynia się do zwiększenia ich aktywności, lepszej pracy i poprawy nastroju.

**Programem innowacji pedagogicznej „Metoda sylwoterapii w pracy z dzieckiem z niepełnosprawnością umysłową”** objęci zostali uczniowie i wychowankowie SOSW w Damnicy. Zajęcia prowadzone były w dwóch grupach podzielonych ze względu na stopień niepełnosprawności. Sylwoterapia jest metodą, którą można stosować w pracy z całą grupą, co nie wyklucza jednocześnie stosowania jej w kontekście indywidualizacji zajęć.

Terapia polegała nie tylko na spacerowaniu i obserwacji, dotykaniu odpowiednich gatunków drzew odkrytymi częściami ciała: czołem, dłońmi, bosymi stopami i plecami, ale również na poznaniu poprzez wszystkie zmysły fragmentów danego drzewa, krzewu (kora, liście, gałęzie, owoce, przetwory, olejki zapachowe). Zajęcia te odbywały się przez cały rok szkolny, bez względu na aurę, zarówno na powietrzu, jak i w sali terapeutycznej.

Podczas zajęć wykorzystywaliśmy własnoręcznie przygotowane pomoce dydaktyczne, zebrane wspólnie z dziećmi podczas sesji na świeżym powietrzu dary natury – liście, szyszki, kasztany, żołądź, buczynę, korę drzew, kwiatostany, owoce i inne oraz zakupione przez nas herbaty, soki, olejki eteryczne, maści, przetwory.

Oddziaływania terapeutyczne ukierunkowane były na wszechstronny rozwój wychowanka. Podczas zajęć pracowałyśmy na wszystkich obszarach, mając na względzie indywidualny, zróżnicowany i często zmieniający się stan psychofizyczny uczestników terapii.

Podczas prowadzenia innowacji największym problemem okazało się dopasowanie odpowiedniej garderoby do warunków atmosferycznych. Odbywające się na powietrzu sesje terapeutyczne wymagały od nauczycieli wcześniejszych przygotowań związanych z doborem odpowiedniej odzieży dla danego dziecka bez zaburzania harmonogramu zajęć. Nauczyciele wykazywali się dużą elastycznością, dopasowując charakter zajęć do zmieniających się potrzeb i możliwości psychofizycznych dzieci. W zależności od ich nastoju, prowadziliśmy zajęcia o charakterze wyciszającym, pobudzającym i aktywizującym oraz relaksacyjnym. Wielkim sukcesem okazało się zmniejszenie zapadalności na infekcje i choroby górnych dróg oddechowych, usprawnienie ruchowe dzieci oraz poznawanie najbliższego otoczenia.

Zajęcia były świetną okazją do zastosowania stymulacji wielozmysłowej oraz komunikacji alternatywnej, przyczyniły się do poprawy koncentracji uwagi i wzrostu świadomości proekologicznej i prozdrowotnej. Praca w grupie stworzyła warunki do bliższego poznania się uczestników, wzajemnej akceptacji i tolerancji. Niektóre z dzieci opanowały umiejętność rozpoznawania rodzajów drzew, prawidłowego identyfikowania liści, owoców, kwiatostanu, kory. Zajęcia miały też niemały wpływ na poszerzenie świadomości ekologicznej uczestników innowacji oraz docenienie walorów zdrowotnych i wypoczynkowych środowiska naturalnego. Sylwoterapia dała możliwość poznania alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego w zgodzie z naturą.

Podsumowując, możemy stwierdzić, że metoda sylwoterapii jest bardzo pożądaną formą pracy z dziećmi. Wymaga jednak od osób prowadzących dużej samodyscypliny, odpowiedzialności, elastyczności i wrażliwości. Podejmując działania, musimy mieć świadomość, że nie zawsze świeci słońce i jeżeli chcemy osiągnąć sukces, musimy być gotowi na dostosowanie się do zmieniających się warunków atmosferycznych i zawsze uwzględniać zmieniające się potrzeby i możliwości dzieci. ✦

*Małgorzata Michalska*

*Joanna Molis*

*nauczyciele zajęć rewalidacyjno-wychowawczych  
w SOSW im. Marynarza Polskiego w Damnicy  
filia Machowinko*