

remedium

z Wami od 31 lat

Profilaktyka problemowa i promocja zdrowia psychicznego • WYDANIE SPECJALNE



- Wygląd
- Forma
- Zdrowie

remedium

**MIESIĘCZNIK
PROFILAKTYKA PROBLEMOWA
I PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO**



Zadanie dofinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych na zlecenie Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom

Redakcja

ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa
tel. (22) 836-80-80, faks (22) 836-80-81
e-mail: remedium@etoh.edu.pl
www.remedium-psychologia.pl
www.facebook.com/MiesiecznikRemedium

Redaktor naczelna

Patrycja Guevara-Woźniak

Rada programowa

prof. Barbara Woynarowska,
prof. Marek Dziewiecki, prof. Zbigniew B. Gaś,
prof. Zbigniew Izdebski, dr Piotr Jabłoński,
Tomasz Harasimowicz

Zespół redakcyjny

dr Katarzyna Bocheńska-Włostowska
(z-ca red. nacz.),
dr Bogusława Bukowska (KCPU),
Jolanta Zawór (ORE), Robert Frączek (KCPU),
dr Anna Jarmuszkiewicz,
Sylwia Pawłowska,
Agata Jabłonowska-Turkiewicz,
Ewa Królak (sekretarz redakcji)

Korekta

Dominika Gawryluk

Opracowanie graficzne

Katarzyna Szarek

Prenumerata w roku 2024:

wydanie papierowe – rok 240 zł (6 m-cy 120 zł),

e-wydanie – rok 190 zł

(ceny zawierają 8% podatku VAT), nr konta
23 1440 1101 0000 0000 0292 6008,

Fundacja ETOH,

01-254 Warszawa, ul. Mszczonowska 6.

Wydawca



ETOH - Fundacja Rozwoju Profilaktyki,
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych

Okładka – źródło: freepik

Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych,
zastępuje sobie prawo redagowania, skracania tekstów.

Redakcja: (22) 4390311, 604616122;
faks (22) 836-80-81.

Drodzy Czytelnicy,

„W zdrowym ciele zdrowy duch” – ta maksyma, dobrze Państwu znana, pojawia się w jednej z naszych publikacji. Ale owo starożytne *Mens sana in corpore sano* stało się inspiracją wydania specjalnego, które za chwilę trafi do Waszych rąk. Wydanie to poświęciliśmy nie tylko trosce o fizyczne aspekty zdrowia, ale także o jego wymiar psychospołeczny. Tworząc je, myśleliśmy o pedagogach, psychologach, terapeutach, nauczycielach, którzy każdego dnia pracują nad wszechstronnym rozwojem swoich podopiecznych. To niezwykle istotne, abyśmy spojrzeli na zdrowie nie tylko jako stan fizyczny, lecz także jako harmonijną równowagę między ciałem, umysłem i duszą.



W dzisiejszym szybkim tempie życia, pełnym wyzwań i presji, troska o zdrowie staje się niezwykle istotna. Dlatego też w naszym czasopiśmie pragniemy zgłębiać różnorodne aspekty zdrowia fizycznego – od odpowiedniej aktywności fizycznej i prawidłowej diety, poprzez profilaktykę chorób, aż po rehabilitację i terapie wspomagające powrót do pełni zdrowia.

Jednakże zdrowie to nie tylko stan ciała, lecz także zdrowie psychiczne. Współczesna psychologia i pedagogika zdrowia pokazują, jak nierozdzielnie połączone są ze sobą ciało, umysł i emocje. Dlatego też nie możemy pominąć w naszych rozważaniach wpływu stresu, depresji czy problemów emocjonalnych na ogólny stan zdrowia jednostki. Nasze artykuły będą dotyczyć także tych tematów, które pomagają odzyskać równowagę i witalność, ukazując metody wsparcia i terapii.

Wierzmy, że nasze czasopismo stanie się dla Was nie tylko źródłem wiedzy, ale także inspiracją do działań na rzecz zdrowia swojego i innych. Bo tylko poprzez zrozumienie i troskę o całość – ciało, umysł i duszę – możemy osiągnąć prawdziwy, trwały dobrostan.

Zapraszam do lektury, do inspirujących rozmów i do budowania zdrowszej przyszłości razem.

redaktor naczelna

SPIS TREŚCI

- Aplikacje fit – czy na pewno prozdrowotne? s. 3
- Dyski sensomotoryczne – wprowadzenie s. 6
- Gry i zabawy podwórkowe s. 8
- Jak pomóc dziecku rozwijać pasję, by wzmacniać jego samoocenę s. 11
- Ogrodolecznictwo – lekarstwo na „zespół deficytu natury”? s. 15
- Emocje zapisane w ciele s. 18

Aplikacje fit – czy na pewno prozdrowotne?

SYLWIA PAWŁOWSKA

Młodzi ludzie przywiązują dużą wagę do tego, jak prezentuje się ich ciało. Chcą być sprawni, szczupli, imponować rówieśnikom wąską talią czy wyrzeźbioną muskulaturą. Ponieważ telefon komórkowy jest ich nieodłącznym towarzyszem i naturalnym elementem życia codziennego, to także sposobów na pożądaną sylwetkę szukają w aplikacjach mobilnych. Z przedstawionych poniżej danych wynika, że z takich produktów korzysta ok. 20% nastolatków i młodych dorosłych.

Za sprawą pandemii, która koncentrowała naszą uwagę na kwestiach związanych ze zdrowiem i formą, ograniczając jednocześnie dostęp do stacjonarnych treningów, oferta tego rodzaju produktów jest aktualnie bardzo bogata: począwszy od darmowych programów monitorujących podstawowe funkcje jak MiFit, Samsung Health czy Apple Zdrowie po aplikacje z rozbudowaną bazą danych i funkcjonalności oraz wielką wirtualną społecznością. Czy ich młodzi użytkownicy znajdują w nich pożądaną sylwetkę, formę, a także zdrowie?

Apka zamiast diety i trenera?

Aplikacje z kategorii „dieta” czy „trening” z założenia stanowią osobiste centrum zarządzania codziennym menu czy aktywnością fizyczną. Zwykle są bardziej ukierunkowane na dietę lub na uprawianie sportu, czy nawet konkretne dyscypliny (np. biegi, kolarstwo, budowanie masy) lub rodzaje treningów (np. budowanie „kaloryfera” na brzuchu). Przeważnie mają możliwość integracji i czerpania danych ze smart watchy czy komplementarnych aplikacji, np. dietetyczne Fitatu może czerpać dane z Samsung Health czy sportowej Strawy.

Pierwszym krokiem w aplikacji jest zwykle utworzenie profilu użytkownika, zawierającego informacje dotyczących

aktualnej wagi i/lub sprawności oraz celów, jakie chcemy osiągnąć. Na tej podstawie sztuczna inteligencja proponuje nam plan działania: dzienne limity kalorii, plany treningów. Zadaniem użytkownika jest trzymanie się tego planu oraz raportowanie codziennych aktywności związanych z odżywianiem się oraz ruchem.

W przypadku aplikacji dietetycznych moduł związany z jedzeniem ma więcej funkcji, a ćwiczenia są istotne w kontekście spalonych kalorii, ewentualnie pracy nad konkretnymi wymiarami (np. wyszczuplenie ud czy zbudowanie masy mięśniowej pupy). Ich podstawowa funkcjonalność to liczniki kalorii. Konstruowane są w taki sposób, aby określenie wartości kalorycznej spożywanego jedzenia było jak najprostsze (użytkownik ma przecież odnotować w telefonie każdy kęs i każdy łyk, o czym aplikacja mu regularnie przypomina!):

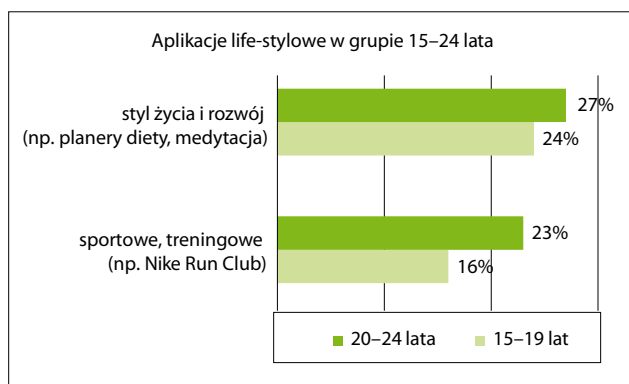
- dzięki wyszukiwaniu produktów w bazie (uwzględniającej ofertę sklepów, a nawet sieciowych restauracji),
- poprzez skanowanie kodu kreskowego spożywanego produktu,
- obliczanie spożytej ilości w intuicyjnych miarach bez konieczności ważenia np. plasterka sera czy garstki orzechów,
- konfigurowanie i dodawanie do bazy własnych potraw czy całych posiłków, które regularnie spożywamy (np. śniadanie składające się z jogurtu naturalnego i garstki płatków owsianych + czarna kawa).

Wprowadzone posiłki są analizowane ze względu na wartość kaloryczną oraz podstawowe składniki odżywcze: cukry, tłuszcze, węglowodany i ich udział w naszej diecie. Bardziej szczegółowy skład uwzględniający także witaminy i mikroelementy oraz ich zapotrzebowanie jest zwykle funkcją dodatkowo płatną.

Drugą ważną informacją przekazywaną w aplikacjach dietetycznych jest liczba spalonych kalorii wyliczona na podstawie informacji o aktywności: przebytych dystansie, treningach (ich rodzaju i długości), trybie życia (praca siedząca/fizyczna).

Aplikacja odnosi wprowadzone dane na temat posiłków i aktywności do dziennych limitów kalorycznych ustalonych

Wykres 1. Czy masz na swoim telefonie komórkowym aplikację z kategorii... (badanie przeprowadzone podczas panelu internautów Ariadna, wrzesień 2021, N=582)



ze względu na założone cele (zwykle schudnięcie, ale niektóre aplikacje umożliwiają także utrzymanie lub przyrost wagi) i pokazuje, w jakim stopniu przestrzegamy założeń. Użytkownik raportuje także zmiany w masie ciała i wymiarach, i obserwuje te zmiany na osi czasu. W wersjach premium dostaje spersonalizowane rekomendacje „sztucznej inteligencji” dotyczące diety i aktywności powstałe w oparciu o analizę swoich zachowań przez algorytmy.

W aplikacjach tego rodzaju można trafić także na takie funkcjonalności jak:

- specjalne formatki do zdjęć „przed” i „po”;
- zliczanie spożytych płynów i powiadomienia przypominającego o picciu wody;
- systematyczną obserwację i ocenę samopoczucia, wyglądu, wypróżnień w oparciu o predefiniowanie listy symptomów;
- przepisy kulinarne na pojedyncze dania lub okresy czasu;
- możliwość planowania listy zakupów spożywczych ze względu na ich wartość kaloryczną czy wybrane z przepisów menu;
- monitorowanie tzw. postu przerywanego;
- planowanie diet specjalnych np. cukrzycowej lub modnej diety ketogenicznej.

W przypadku aplikacji sportowych zwykle dostępne są także funkcje związane z monitorowaniem diety (np. służącej budowie masy mięśniowej), ale znacznie bardziej rozbudowane są moduły związane z planowaniem treningów oraz ich baza. Użytkownicy mają do dyspozycji programy treningowe dedykowane różnym sportom, celom oraz poziomom zaawansowania w postaci filmików lub ikon z podcastem, które prezentują ćwiczenia, sugerują tempo, odliczają ilość powtórzeń, określają liczbę spalonych kalorii, proponują kolejne treningi. Zaawansowane, spersonalizowane plany treningowe zwykle są funkcją dodatkowo płatną.

Aplikacje sportowe są bardziej nastawione na interakcje i rywalizację między użytkownikami, dlatego, zwłaszcza te największe, w porównaniu z dietetycznymi, mają więcej funkcji typowych dla mediów społecznościowych: lajkowanie treningów innych użytkowników, tworzenie grup czy wyzwania dla innych. Popularna Strava nazywana jest przez niektórych „sportowym facebookiem”.

W aplikacjach dedykowanych biegaczom czy rowerzystom mają oni dostęp do całej historii swoich aktywności, precyzyjnego pomiaru prędkości, przebytych metrów i spalonych kalorii, ale także informacji związanych z trasami w okolicy (parametry, wskazówki, szczegółowe wyniki innych użytkowników na różnych odcinkach).

Aplikacje te są dostępne dla szerokiego grona odbiorców. Nie wymagają smartfona o szczególnych parametrach, choć biegacze i rowerzyści mogą korzystać ze sprzętu zwiększającego precyzję pomiarów: komputerka rowerowego czy czujników zakładanych na buty.

Wiele z wyżej opisanych funkcji aplikacji jest dostępna za darmo (choć wiąże się to z ekspozycją na liczne reklamy), niektóre dodatkowo płatne, ale zakup subskrypcji nie musi być wielkim wydatkiem (np. Fitatu czy Yazio można mieć za niecałe 40 zł za rok).

Jak motywuje cyfrowy coach?

Aplikacje sportowe, wspomagające odchudzanie (a także wiele innych) budują zaangażowanie użytkownika w podobny sposób. Są estetyczne i intuicyjne w obsłudze. Stosują miks mechanizmów, dobrze znanych z gier, które mają sprawić, że odchudzanie czy ćwiczenie dzięki nim stanie się wciągające niczym gra komputerowa.

Regularne obcowanie z taką aplikacją sprawia, że zaczynamy myśleć jak osoby z anoreksją czy bigoreksją.

Techniki wywierania wpływu, które tu wymienię, mogą wydawać się mało wyrafinowane, zwłaszcza w odniesieniu do osób, które nie są małymi dziećmi i podejmują decyzje o kształtowaniu swoich nawyków mających wpływ na zdrowie. Mimo to są one skuteczne, ponieważ odwołują się do potwierdzonych w badaniach mechanizmów wpływania na motywację i uniwersalnych ludzkich potrzeb.

Aplikacje angażują użytkowników poprzez:

- czytelne wskaźniki osiągnięć: w grach zwykle zdobyte punkty, a w tym przypadku to np. liczba zrobionych dzisiaj kroków, spalonych kalorii, stracone gramy lub centymetry, specjalne osiągnięcia. Zdobywane punkty czy odznaki, werbalne pochwały w formie powiadomień, to nic innego jak znane z behawioryzmu wzmocnienia pozytywne. Jesteśmy łasi na nagrody i pochwały, nawet jeśli są one tylko symboliczne, to wzbudzają pozytywne emocje i produkcję dopaminy w mózgu. To prowadzi do kontynuowania zachowania;
- widoczny postęp prezentowany jest w formie atrakcyjnych graficznie wykresów, dzięki którym użytkownik obserwuje historię swoich działań oraz zbliżanie się do ustalonego przez siebie celu, np. wzrost wydolności, utratę wagi, obniżenie kaloryczności posiłków. Wizualizowanie różnych aktywności daje użytkownikowi poczucie kontroli, a obserwowanie postępów i zbliżania się do celu, bycia sprawczym i skutecznym. Odpowiada to także na potrzeby związane z chęcią rozwoju i samodoskonalenia.
- osiągnięcia (ang. *achievements*): odznaki, tytuły, które są symboliczną nagrodą za systematyczność, dodatkowy wysiłek i postęp, np. „Mistrzyni planka”, „Maratończyk”. Często towarzyszy im atrakcyjna lub zabawna grafika, a zakładka, w której użytkownik widzi odznaki zdobyte i możliwe do zdobycia, jest zaprojektowana w taki sposób, że chce się je mieć. Gromadzenie leży

w ludzkiej naturze, nawet jeśli dotyczy tak bezużytecznych rzeczy jak wirtualne medale i tytuły, posiadanie ich wielu z nas sprawia radość, podświadomie dążymy do zamknięcia gestaltu, czyli zebrania całej kolekcji.

Stwierdzenie, że człowiek jest istotą społeczną, to tryzizm. Potrzeby społeczne, takie jak: chęć przynależenia do jakiejś wspólnoty, porównywania się z innymi i dzielenia swoich aktywności, są niezwykle ważne, a w czasie pandemicznej izolacji nabierały szczególnego znaczenia. Aplikacje zaspokajają te potrzeby poprzez:

- uspołecznienie naszej aktywności poprzez lajkowanie, możliwość obserwowania innych użytkowników, bycia obserwowanym, co motywuje do wysiłku, tworzenia swojej grupy, publikowania swoich osiągnięć w aplikacji jak również na swoim Facebooku. W przypadku niektórych aplikacji społeczność jest mocno rozbudowana, możliwy jest kontakt między użytkownikami, wymiana opinii czy nawet umawianie się na stacjonarne wspólne treningi;
- rozmaite formy współzawodnictwa i rywalizacji powszechne w aplikacjach treningowych: rankingi dotyczące np. przebiegniętych kilometrów, konstruowane z takim doбором użytkowników, że jesteśmy całkiem wysoko, ale można się poprawić, a także „wyzwania” (ang. challenge), generowane przez aplikację lub innych użytkowników (np. przejechanie na rowerze 100 km w ciągu najbliższych 5 dni).

Ważną funkcję w aplikacjach pełnią także powiadomienia, np. przypominające o wprowadzaniu posiłków, piciu zalecanej ilości wody, zaplanowanym treningu, informujące o wyzwaniu dnia czy sukcesach. Odciążają naszą pamięć, koncentrują uwagę, motywują, ale też powodują, że regularnie podejmujemy kontakt z aplikacją, aby działania w niej stały się naszym nawykiem.

„Strać kilogramy, ale nie kontrolę” (Fitatu)

Oficjalną misją tych aplikacji jest zaangażowanie użytkowników w dobre dla nich działania związane ze zmianą diety, schudnięciem, poprawieniem sprawności fizycznej, wsparcie ich w realizacji wyznaczonych sobie celów. Nie zapominajmy jednak o celu biznesowym, którym jest zaangażowanie użytkownika w... samą aplikację, czerpiącą zyski z reklam (im więcej wejść, tym więcej obejranych reklam) lub ze sprzedaży dodatkowych funkcjonalności (subskrybowane wersje premium).

Te dwa cele nie muszą stać ze sobą w sprzeczności. Zmiana sposobu odżywiania, stylu życia na bardziej aktywny wiąże się ze zmianą nawyków. Dla wielu osób jest to proces trudny, brakuje im czasu i motywacji, szybko się zniechęcają. To z myślą o „łakomczuchach” i „leniuchach” powstają takie produkty i mają szansę odegrać w ich życiu pozytywną rolę wspierając ich organizacyjnie i motywując.

Ale jest też druga strona medalu. Warto zauważyć, że konstrukcja aplikacji może uwzględniać decyzje użytkowników, które nie są wcale dla nich dobre.

Testowane przeze mnie dwie popularne aplikacje dietetyczne bez mrugnięcia okiem akceptowały jako cel wagę zdecydowanie poniżej BMI (47 kg przy wzroście 170 cm!). Nie reagowały, kiedy przez kilka dni moje dzienne menu składało się ze szklanki płatków owsianych z wodą na śniadanie i szklanki wina na kolację. Zielony kolor w rozliczeniu kalorycznym oznaczał, że to dobre działanie. Sugerowały zdrowe chudnięcie w tempie 300 g na tydzień, ale ostatecznie zaakceptowały i przeliczyły na dobową liczbę kalorii mój wybór, by „zrzucić” 1 kg tygodniowo (przy wadze 55 kg!).

Regularne obcowanie z taką aplikacją sprawia, że zaczynamy myśleć jak osoby z anoreksją czy bigoreksją: licznik kalorii bezwzględnie uświadamia, że garstka orzeszków to setki kalorii, zachęcając, by je odłożyć, a licznik kalorii podczas treningu wręcz przeciwnie – by spalić jeszcze trochę, pomimo że boli i brakuje tchu. Blokowanie niezdrowego odchudzania czy zbyt forsownego treningu nie leży po prostu w ich interesie, dlatego nie ma tam hamulców, co najwyżej czasami ostrzeżenia dla nadgorliwych.

W rękach osoby zdeterminowanej, wytrzymałej, ambitnej, taka aplikacja może stać się wyzwaniem/wsparciem zaburzeń odżywiania lub uzależnienia od aktywności sportowej.

Zaangażowanie w świadome odżywianie, zainteresowanie składem produktów, skupienie uwagi użytkownika na obserwacji swojego ciała mogą przekształcić się w niszczącą obsesję na punkcie zdrowej diety (ortoreksję). Fakt, że w aplikacji otaczają nas osoby, które działają podobnie, działa jako społeczny dowód słuszności postępowania.

Fit-aplikacje mogą być skutecznym narzędziem wspierającym zmianę stylu życia, ale ich używanie może także prowadzić do kompulsywnych, niezdrowych zachowań lub je wzmacniać. Zwłaszcza jeśli użytkownik ma niską samoocenę i nieadekwatny obraz własnego ciała. W innych sferach życia doświadczając braku kontroli, sprawczości, skuteczności, nie odnosi sukcesów, więc zaczyna koncentrować się na wirtualnej aktywności. Brakuje mu wiedzy na temat tego, czym naprawdę jest zdrowy styl życia czy odpowiednia dieta.

Autorka jest psychologiem klinicznym, absolwentką Wydziału Psychologii UW, psychologiem w szkołach Fundacji AlterEdu, mamą dwójki nastolatków.

Dyski sensomotoryczne – wprowadzenie

KINGA KLAŚ-PUPAR

Dyski sensomotoryczne to jeden z przyborów do ćwiczeń, który w ostatnim czasie zrobił oszałamiającą karierę. Początkowo znany tylko fizjoterapeutom, szybko stał się niezbędnym elementem wyposażenia sal gimnastycznych, siłowni i klubów fitness. Rodzi się pytanie, czy to tylko moda, czy jednak warto używać go do treningu. Moda na pewno, ale za tym jej przejawem można śmiało podążać. Przyrząd polecają zarówno lekarze, fizjoterapeuci, jak i instruktorzy oraz trenerzy wielu dyscyplin sportu i rekreacji.

Dysk sensomotoryczny

Przyrząd ten określane jest wieloma nazwami – dysk sensomotoryczny, równoważny, pneumatyczny, balansacyjny, poduszka rehabilitacyjna, sensoryczna, do ćwiczeń fitness. Każde z tych określeń odnosi się do właściwości przyboru, bądź jego zastosowania, wszystkie są więc poprawne. Jednak największą popularnością cieszy się określenie „beret” i tę właśnie potoczną nazwę, nawiązującą do wyglądu przedmiotu, stosuje się najczęściej.

Beret wykonany jest ze specjalnego wytrzymałego tworzywa bądź z gumy, w środku wypełnia go powietrze, na zewnątrz z jednej strony jest gładki, z drugiej pokryty wypustkami (Ryc. 1). Rynek oferuje produkt w różnych wariantach surowcowych, również antyalergiczne i ekologiczne berety bez lateksu, ftalanów oraz PCV. Mogą być one różnej wielkości o średnicy od dwudziestu kilku do kilkudziesięciu centymetrów (Ryc. 2). Grubość dysku zależy od stopnia napompowania, zmieniając ją uzyskujemy możliwość regulacji trudności ćwiczeń. Zwykle w zakupionym zestawie znajduje się specjalna igła oraz pompka (Ryc. 3).



Ryc. 1



Ryc. 2



Ryc. 3



Beret w profilaktyce zaburzeń postawy

Podstawowe zastosowanie beretu to użycie go jako poduszki do siedzenia w czasie pracy przy biurku (Ryc. 4 i 5). Niestabilność dysku zmusza mięśnie stabilizujące kręgosłup do pracy w zmiennych warunkach, przez co unikamy długotrwałego bezruchu. Beret pomaga więc w utrzymaniu prawidłowej pozycji ciała w siadzie na krześle. Należy zwrócić uwagę, by wysokość siedziska liczona od powierzchni beretu była odpowiednia, w tym celu regulujemy wysokość krzesła. Korzystanie z dysku balansacyjnego nie zwalnia z konieczności zachowania prawidłowej pozycji siedzącej, choć zdecydowanie je ułatwia. Pamiętajmy, że stopy powinny



Ryc. 4

opierać się na podłodze, podudzia z kolanami oraz uda z tułowiem tworzyć kąt prosty, ramiona luźno spoczywać na blacie biurka, a głowa pozostawać w neutralnym położeniu, bez wysunięcia do przodu. Praca mięśni podczas siedzenia na berecie dla niektórych osób może okazać się sporym wysiłkiem, należy stopniowo zwiększać czas jego stosowania.



Ryc. 5



Ryc. 6



Ryc. 7

Zastosowanie beretu w akupresurze

Jedna strona beretu pokryta jest charakterystycznymi wypustkami, dlatego można używać go do akupresury stóp. Stojąc na berecie lub układając na nim stopy stymulujemy zakończenia nerwowe w podeszwie stopy oraz naciskamy na punkty akupresurowe. Można masować w ten sposób stopy pracując przy biurku (Ryc. 6 i 7).

Wykorzystanie beretu do ćwiczeń

Beret m, jako formę ich uatrakcyjnienia oraz element stopniowania trudności. Najczęściej stosujemy go w technikach wzmacniających i stabilizujących. Stojąc lub siedząc na dysku motorycznym oraz opierając na nim kończyny górne, pracujemy na podłożu chwiejnym, które poprzez swoją miękkość oraz niestabilność wymusza większą pracę mięśni stabilizujących kręgosłup lub stawów obwodowe. Beret stanowi więc idealne narzędzie do wzmacniania mięśni posturalnych oraz stabilizatorów barku, kolana czy stawu skokowego. Należy pamiętać, że ćwiczenia z jego wykorzystaniem są trudne i nie można wykonywać ich bez wcześniejszego przygotowania. Wprowadzamy je stopniowo i stosujemy asekurację, w celu uniknięcia upadków czy urazów. Zwracamy również uwagę na prawidłowe wykonywanie technik stabilizacyjnych. Duża amplituda wychwiał czy niemożność utrzymania prawidłowej postawy na berecie to znak, że ćwiczenie jest za trudne i zamiast pomóc może utrwalać złe nawyki ruchowe.

Berety są również chętnie wykorzystywane do ćwiczeń równoważnych, w celu zdecydowanego zwiększenia poziomu ich trudności. Opierając na dysku kończynę górną lub dolną należy zwracać szczególną uwagę na jej prawidłowe ustawienie, czyli utrzymywanie ręki lub nogi w osi. Niebezpieczne jest zwłaszcza koślawienie (przesuwanie w kierunku przyśrodkowym) kolana oraz destabilizacja (przemieszczanie w górę i do przodu) barku.

Kształtowanie równowagi, stabilności i siły na dyskach sensomotorycznych jest nierozdzielnie związane z pracą nad koordynacją nerwowo-mięśniową, czuciem głębokim i kontaktem z własnym ciałem. W ćwiczeniach siłowych beret może być także obciążeniem zewnętrznym.

Wykorzystanie beretu do ćwiczeń stanowi jego podstawowe zastosowanie i właśnie temu aspektowi poświęcony zostanie niniejszy cykl artykułów.

Autorka jest fizjoterapeutą, specjalistą w zakresie odnowy biologicznej, instruktorem Tai Chi i Chi Kung, pracuje w Warszawskim Uniwersytecie Medycznym na stanowisku wykładowcy.

Zdjęcia: Zbigniew Pupa.



Gry i zabawy podwórkowe

MAŁGORZATA SZEWCZYK

Psychologowie od dawna próbowali zinterpretować pojęcie zabawy. Istnieje wiele różnych teorii. Według współczesnych poglądów zabawa pełni wiele różnych funkcji. Możemy przeczytać, że zabawa jest formą uczenia się, zdobywania nowych umiejętności i doświadczeń, dzięki którym dziecko uczy się celowo i skutecznie oddziaływać na otoczenie.

Zabawa pełni także funkcje **poznawcze**, ponieważ podczas niej mały człowiek utrwala i doskonali przyswojone sposoby myślenia i działania, a ponadto rozwija zdolności umysłowe oraz wzbogaca zasób wiedzy o otoczeniu. Podczas zabawy następuje **kształtowanie uczuć** i ich upust, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Zabawa spełnia także funkcję **diagnostyczną** dla rodziców czy nauczycieli, ponieważ dziecko podczas zabawy informuje o tym, co przeżywa, czego doświadczyło, czego było świadkiem. Taka swobodna zabawa pozwala dostrzec i zrozumieć problemy, z którymi może borykać się dziecko. Zabawa pełni również funkcję **socjalizacyjną**, dlatego iż dziecko uczy się współpracować z innymi, przystosowuje się do określonych norm i zasad, a także kształci cechy, które są przydatne w życiu społecznym, takie jak wytrwałość i cierpliwość. Zabawa, szczególnie swobodna, ma wartość **terapeutyczną**. Pozwala na wyrażenie siebie i rozładowanie negatywnych emocji.

Znaczenie zabawy dla rozwoju dziecka

Zabawa jest ważnym elementem w życiu każdego człowieka. Odgrywa bardzo istotną rolę w prawidłowym rozwoju dziecka. Jest swego rodzaju przeżyciem, które daje dziecku możliwość poznawania świata, nauki samokontroli, samodzielności, a także rozwijania poszczególnych sprawności dziecka. Jedną z najbardziej typowych form aktywności dla poprzednich pokoleń dzieci były spontaniczne zabawy, po-

dejnowane z własnej inicjatywy na podwórku. Na przestrzeni ostatnich trzydziestu lat łatwo można zauważyć, że zachodzące przemiany cywilizacyjne sprawiły, że współczesne dzieci spędzają znacznie mniej czasu bawiąc się samodzielnie z rówieśnikami w pobliżu miejsca zamieszkania.

Co można zrobić, aby zachęcić dzieci do przebywania na świeżym powietrzu? U mnie jak dotąd sprawdza się zdanie, że „telewizor i komputer muszą odpocząć”. Innym ze sposobów, może być przypomnienie dzieciom zabaw z czasów PRL, a więc zabaw naszego dzieciństwa.

Monety, nakrętki, kamienie

Pierwsze trzy zabawy nie wymagają dużego wkładu finansowego, a dostarczają wiele radości. Rekwizyty do tych zabaw można znaleźć w każdym domu lub na podwórku.

1. KAPSLE

Rekwizyty: kapsle z butelek (kapsle zastąpiłam nakrętkami po butelkach, by zwiększyć ich ciężar można wypełnić je plasteliną), kreda/patyk

Zasady gry:

Uczestnicy rysują na ziemi tor (kredą na chodniku, patykami na ubitej ziemi lub wygładzając piasek na obrzeżach piaskownicy). Długość i szerokość toru uzależniona jest od liczby uczestników – im więcej graczy, tym dłuższy i szerszy powinien być tor. Zaznaczamy linię startu i linię mety, a pomiędzy nimi możemy zrobić wszystko, co nam podpowie wyobraźnia, tzn. tor może zakręcać, można robić

nasypy i wyrzutnie z piasku, przeszkody z gałęzi, kamieni lub zbiorniki wodne (dołek w ziemi zabezpieczony folią i wypełniony wodą albo zwykła kałuża), kładki z deseczek. Ustawiamy nakrętki na starcie, jeden obok drugiego, wierzchnią stroną na spód i pstryknięciem w falowany bok nakrętki przesuwamy się do przodu. Pstrykamy na zmianę i w ten sposób ścigamy się do mety. Wypadnięcie poza linię toru oznacza stratę kolejki. Wygrywa ten gracz, którego nakrętka jako pierwsza przekroczy linię mety. Gra ćwiczy wyobraźnię oraz małą motorykę.

2. KAMIENIE

Rekwizyty: 5 małych kamyczków (kamienie czasem zamieniam na kości)

Zasady gry:

Zabawa polega na podrzucaniu jednego kamienia w górę i jednoczesnym zgarnianiu reszty z ziemi i łapaniu wszystkich w dłoń. W tym celu rozsypujemy kamyczki na podłodze. Wybieramy jeden z nich i trzymamy w dłoni. Musimy podrzucić go do góry i w tym czasie zgarnąć kolejnego spośród rozspanych na ziemi – łapiemy kamień leżący na ziemi tak, by zdążyć złapać kamień, który podrzuciliśmy. Podrzucamy i łapiemy tą samą dłoń! Mając już dwa kamienie w ręku, podrzucamy jeden z nich i łapiemy kolejny (trzeci) z ziemi. Powtarzamy czynność, aż złapiemy wszystkie pięć kamieni (lub kości) w jedną dłoń.

Można na tym zakończyć grę lub zagrać w drugą, trudniejszą część:

Gdy zakończymy ten etap, zaczynamy łapać parami. Rozsypujemy cztery kamyczki. Podrzucamy piąty kamyczek w górę i zgarniamy dwa kamienie z ziemi, łapiemy wyrzucony kamyczek. Pamiętajmy, że cały czas trzymamy w dłoni wszystkie zgarnięte kamyczki, a wyrzucamy z niej tylko jednego. Potem łapiemy trójkami i na końcu wszystkie cztery. Ostatni, najtrudniejszy etap polega na tym, aby wyrzucić i łapać kamienie z grzbietu dłoni: wysuwamy przed siebie dłoń, złączamy i prostujemy palce, kamienie kładziemy na grzbiecie dłoni na śródręczu, wyrzucamy wszystkie w górę, tak by złapać je w tę samą dłoń. Jeśli nie złapiemy kamieni, kolejkę przejmuje następny gracz. Gra świetnie ćwiczy refleks i koncentrację oraz małą motorykę.

3. DOŁEK

Rekwizyty: monety (nakrętki od butelek)

Zasady gry:

Należy wykopać niewielki dołek na wyrównanym terenie, a następnie z ustalonej odległości rzucać w jego kierunku monetami (każdy swoją). Wygrywał ten, który pierwszy trafił do dołka. Wariacją tej gry była ściana, do której monetę należało maksymalnie przybliżyć. Wygrywał ten, kto swoją monetą dotknął ściany, a szczytem mistrzostwem było nakrycie monety przeciwnika własną. Obecnie można użyć nakrętek od butelek.

Zabawy z piłką

Piłki są w każdym domu, a zabawy z nią są odpowiednio zarówno dla dziewczynek, jak i chłopców.

1. ŁAPANIE-KLASKANIE/ŁAPANKA Z PIŁKĄ

Rekwizyty: ściana, piłka (najlepiej miękka)

Zasady gry:

Zabawa polega na odbijaniu piłki o ścianę budynku. Jednak zanim odbiła piłkę złapiemy z powrotem w ręce, należy wykonać gest, mówiąc na głos jego nazwę. Każdy gest wykonujemy po wyrzuceniu piłki z rąk, a przed jej złapaniem. Kolejne czynności są następujące:

- ŁAPANE – odbicie piłki o ścianę i złapanie z powrotem
- KLASKANE – należy klasnąć w dłonie
- W TYŁ RĘCE – zakładamy ręce na łędźwie
- NA SERCE – krzyżujemy ręce na klatce piersiowej
- POD BOCZKI – kładziemy ręce na biodra
- ZA WARKOCZKI – dłonie za uszy
- BALETNICA – odbijamy piłkę o ścianę, wykonujemy obrót wokół własnej osi
- MAŁA ŚWIECA – podrzucenie piłki lekko w górę (bez odbijania o ścianę) i złapanie
- DUŻA ŚWIECA – podrzucenie piłki wysoko w górę i złapanie
- CHLEB DO PIECA – przeskoczenie piłki po tym, jak odbije się od ściany, a następnie od ziemi, piłka przelatuje pomiędzy nogami
- CHLEB Z PIECA – wyrzucenie piłki spomiędzy nóg w rozkroku i złapanie po tym, jak odbije się od ściany i od ziemi.

Po przejściu całości rozpoczynamy zabawę od początku, z małym utrudnieniem – wyrzucamy i łapiemy piłkę jedną ręką!

Jeśli „skusimy” (nie złapiemy piłki lub gdy podczas robienia „świecy” dotknie ona ściany), zabawę zaczyna kolejna osoba. Jednak można „wybawić” taką osobę. W tym celu osoba, która „skusiła”, staje pod ścianą, twarzą do kolegi/koleżanki, a ten/ta musi rzucić piłkę tak, by odbiła się ona o ścianę nad głową „skuszonego” i złapać. Jeśli wybawienie się powiedzie, skuszony może kontynuować.

2. HALI HALI

Rekwizyty: miękka piłka

Zasady gry:

Jedna z moich ulubionych gier z dzieciństwa. Wyznaczona osoba stoi z piłką. Naprzeciwko tej osoby staje cała reszta graczy w jednym rzędzie. Osoba z piłką rozgląda się po okolicy i wypowiada formułkę „Hali hali, dom się pali, a w tym domu pali się coś na literę... (tu podaje pierwszą literę rzeczy, którą ma na myśli – musi to być rzecz w okolicy, którą widać). Mówiąc to, rzuca piłkę do pierwszej osoby. Osoba do której została rzucona piłka, musi spróbować zgadnąć, co ma na myśli główny gracz i wypowiadając to słowo odrzuca piłkę do gracza. Może się zastanawiać góra 5 sekund, więc główny gracz odlicza do pięciu. Po tym czasie, nawet jak wybrany uczestnik nie zgadnie tego słowa, musi odrzucić piłkę do gracza głównego. Potem gracz główny znowu mówi formułkę

i tym razem rzuca do drugiego gracza. Robi to do końca kolejki, chyba że ktoś wcześniej zgadnie. Jeśli nikt nie zgadnie, powtarza formułkę i dodaje do pierwszej litery kolejną z danego słowa. Zgadywanie zaczyna się od początku. Jeśli jeden z łapiących graczy zgadnie słowo, główny gracz wypowiada formułkę jeszcze raz i na końcu zamiast litery wypowiada całe słowo, a na koniec rzuca piłkę wysoko do góry i ucieka w dowolną stronę. Wówczas dopiero gracz dowiadyuje się, że zgadł dobrze i powinien wykazać się refleksem, łapiąc rzuconą piłkę. Jeśli ją złapie, krzyczy **stop**. Wówczas uciekający gracz musi się zatrzymać i zwrócić w kierunku osoby, która złapała piłkę. Następnie wymyśla jej kroki, które może wykonać, by się do niej zbliżyć z piłką (np. 7 parasolek, 5 żabek, 4 stopki, 2 kroki itd.). Do wyboru są słonie (ogromne kroki), parasolki (obrót wokół własnej osi), żabki (skoki w przód) i malutkie stópkki. Po wykonaniu przez osobę trzymającą piłkę tych kroków, osoba, która uciekała, robi przed sobą z rąk tzw. obręcz (kosz), do którego drugi gracz musi wcelować piłką. Jeśli mu się to uda, staje się w następnej kolejce graczem głównym. Kroków wykonujemy tyle, z ilu liter składał się odgadnięty przez nas przedmiot. Oczywiście kroki muszą być tej samej wielkości od początku do końca – zdarzyć się więc może, że albo minimy drugą osobę, albo do niej nie dotrzemy. Ale musimy rzucić piłką do „obręczy”. Przed nami najbardziej „palący” moment: jeśli uda się nam trafić do kosza utworzonego z rąk, wtedy zostajemy prowadzącym w następnej rundzie. Jeśli chybimy, pozostali uczestnicy wymyślają nam jakieś zadanie do wykonania, a prowadzący pozostaje ten sam.

3. ZOŚKA

Rekwizyty: zośka, czyli mała szmaciana/wełniana piłka wypełniona piaskiem lub ziarnem.

Zasady gry: W zośkę można grać na różne sposoby, samemu lub w kilka osób. Z czubka grzbietowej części stopy wyrzucamy ją w górę i łapiemy również na stopę. Jeśli uda nam się znaleźć drugą osobę lub kilka osób do gry, możemy konkurować w zawodach „kto podbije zośkę najwięcej razy” lub stojąc w kole odrzucać do siebie zośkę – tak, by nie spadła na ziemię. Ten z zawodników, który nie złapie zośki, przez co upadnie ona na ziemię, odpada. Wygrywa ten, kto jako ostatni zostanie w kole. Parę lat temu podarowaliśmy uczniom w świetlicy szkolnej z okazji Dnia Dziecka w prezencie „zośkę”. Dzieci nie wiedziały, do czego służy ta piłka. Jednak po pokazaniu kilku trików zabawa była przednia do końca roku szkolnego. W Internecie jest wiele filmików pokazujących podstawowe ruchy gry w „zośkę”. Gra ćwiczy sprawność i koordynację ruchową.

Kreda i guma

Zakup gumy do skakania czy kredy do rysowania nie jest dużym wydatkiem. A zabawy, które przedstawiam poniżej, są tylko pretekstem do świetnej zabawy kredą czy gumą.

1. KOMÓRKI DO WYNAJĘCIA

Rekwizyty: patyk albo kreda do rysowania (można użyć szarf)

Zasady gry:

Uczestnicy w niedużej odległości od siebie rysują na ziemi komórki, czyli kółka, i stają w nich. Jedno dziecko zostaje bez komórki. Osoba, która nie ma swojej komórki, chodzi między pozostałymi uczestnikami pytając kolejne osoby „czy są komórki do wynajęcia?”. Zapytana osoba odpowiada, że „nie ma, ale tam są” – w tym czasie inni gracze szybko zamieniają się miejscami. Celem osoby bez komórki jest zająć tę, która na chwilę została opuszczona, jeśli jej się to uda, to w środku zostaje ta osoba, która pozostała bez komórki.

2. MYSZKA MIKI GRA W GUZIKI/ PAJĘCZYNA/ FLINSTON

Rekwizyty: guma do skakania

Zasady gry:

Dwie osoby trzymające gumę układają ją w „kokardę” i mówią w międzyczasie rymowanek; „Myszka Miki gra w guziki, Kaczor Donald pije sok Rik Rak Rok”, a następnie w 3 ruchach przydeptują gumę lub chwytają tak, aby utworzyła coś przypominającego pajęczą sieć. Osoba grająca próbuje przejść na drugą stronę w taki sposób, aby nie dotknąć gumy. Jeżeli któryś z graczy dotknie gumę, zajmuje miejsce trzymającego. W niektórych regionach Polski znana jest ta gra jako „Flinston”. W takim przypadku mówi się: „Raz, dwa, trzy, flinston”. W zabawie liczy się gibkość i precyzja, ale ważne są też w miarę dopasowane ubrania i związane włosy.

3. KLASY/CHEŁPEK

Rekwizyty: kreda/patyk i kamyk

Zasady gry:

Na ziemi lub chodniku rysujemy diagram (diagramów i możliwości jest całe mnóstwo, właściwie ogranicza nas tylko wyobraźnia), numerujemy go od 1 do 8. Trzeba stanąć przed polem numer 1 i rzucić na nie kamyk w taki sposób, aby nie dotknął on linii i nie wypadł. Gdy się to uda, gracz zaczyna skakać na jednej nodze na kolejne pola: 1, 2, 3. Na pola 4 i 5 oraz 7 i 8 należy wskoczyć obunóż. Kiedy grającemu uda się przeskoczyć wszystkie klasy, odwraca się o 180 stopni i skacze od końca. Potem kamyk rzuca kolejna osoba. Runda jest niezaliczona, gdy gracz nadeptnie na linię lub wypadnie z pola. Gracze skaczą na zmianę. Po zaliczonej rundzie pierwszej następuje runda druga, gdy trzeba rzucić kamyk na pole nr 2. I tak dalej, aż zaliczy się wszystkie 8 rund, czyli zaliczy 8 klas. Wygrywa ten, kto pierwszy tego dokona.

Dla zaawansowanych. Tu potrzebny jest większy, płaski kamyk. Gra polega na tym, by rzutem umieścić kamyk na polu (tak jak w wersji podstawowej). Następnie, skacząc na jednej nodze należy przepychać stopą kamyk na pola o kolejnej numeracji. W ostatnim „ruchu” trzeba wypchnąć kamyk poza pole nr 1. Runda jest niezaliczona, jeśli kamyk wylądnie na linii, poza polem lub wypadnie z pola albo gdy skaczący nadeptnie na linię lub kamyk.

Autorka jest nauczycielem z 15-letnim doświadczeniem w pracy w przedszkolu, szkole podstawowej, świetlicy socjoterapeutycznej i klubach młodzieżowych. Od 11 lat pracuje w szkole podstawowej w Warszawie.



Zródło: Unsplash

Jak pomóc dziecku rozwijać pasje, by wzmacniać jego samoocenę

AGATA SIEROTA

Pasja wymaga wiele wysiłku, czasem jest męczarnią, ale daje satysfakcję, poczucie szczęścia. To miłość.

Iga Cembrzyńska

Współczesna presja osiągnięć sprawia, że poczucie własnej wartości dziecka często koncentruje się na wynikach nauki szkolnej. Zajęcia dodatkowe ucznia nie zawsze są zgodne z jego zainteresowaniami, a powodują brak wolnego czasu na rozwijanie hobby i rzeczywistych pasji dziecka. Poczucie wartości uczniów osiągających słabsze wyniki w nauce nie jest więc naturalnie rekompensowane przez poczucie bycia dobrym w innych dziedzinach, uprawianych z pasją. Bardzo wiele problemów psychicznych, w tym uzależnień, jest powiązana z niską samooceną dziecka (Filist, 2012). Pomoc w poszukiwaniu i rozwoju pasji można więc zaliczyć do działań profilaktycznych.

Co nazywamy pasją?

Pasją zazwyczaj nazywamy zamiłowanie do czegoś, co przynosi nam zadowolenie, euforię, co nas pobudza, pozytywnie nastraja i daje poczucie spełnienia. Można ją

nazwać miłością do tego, co robimy. Gdy zainteresowanie czymś przekształca się w działanie, często jako hobby realizowane w wolnym czasie i towarzyszą temu silne pozytywne uczucia, możemy mówić o pasji (Szwedzki, 2013). Może to być miłość do dziedzin artystycznych, zwierząt, sportu, pasja kolekcjonerska i wiele innych. Pasja może przejawiać się w różnych dziedzinach naukowych, np. w matematyce, historii, a także w działaniach praktycznych, np. pasja kulinarna czy fryzjerska.

Jakie korzyści przynosi posiadanie pasji?

Pasja przynosi radość, dodaje energii i motywacji do działania, pozwala odnosić sukcesy w danej dziedzinie. Wielu uczniów osiągających słabe oceny, uważanych w szkole za leniwych, staje się osobą „nie do poznania”, gdy działa w obszarze swoich pasji: wytrwale i systematycznie trenuje grę w piłkę nożną czy spędza czas na perfekcyjnym tworzeniu prac graficznych.

Pasja rozwija korzystne cechy osobowości: wytrwałość, dokładność, systematyczność, przewidywanie konsekwencji, odpowiedzialność.

Niektóre zajęcia czy dziedziny dobrze wpływają na rozwój fizyczny, jak te powiązane z ruchem, sportem, inne pogłębiają empatię, np. fascynacja hodowaniem zwierząt domowych.

Pasja pomaga konstruktywnie rozwiązywać trudne sytuacje i dążyć do osiągnięcia stawianych sobie celów. W przypadku np. miłości do psów celem może być najpierw zasłużenie na bycie odpowiedzialnym w oczach rodziców, by otrzymać zgodę na posiadanie upragnionego zwierzaka, a w końcowym efekcie – posiadanie hodowli wybranej rasy.

Działania związane z zainteresowaniami jednocześnie dodają energii i relaksują psychicznie.

Dzieci, realizując swoje pasje, konstruktywnie spędzają wolny czas. Odczuwając nudę, często poddają się tzw. zjadaczom czasu: np. oglądają telewizję, filmy na YouTube, często też popadają w różnorakie uzależnienia, np. od gier, internetu, zakupów, a w starszym trochę wieku od substancji psychoaktywnych.

Pasja rozwija korzystne cechy osobowości: wytrwałość, dokładność, systematyczność, przewidywanie konsekwencji, odpowiedzialność.

Posiadanie hobby, pasji sprzyja też nowym kontaktom społecznym, ułatwia ich nawiązywanie. Współcześnie dzieci i młodzież nawiązują znajomości przez internet, należąc do grup stowarzyszających miłośników gier planszowych, zwierząt czy tańca.

Wszystko to daje poczucie sukcesu, dziecko doświadcza sprawczości, osiąga założone, związane z pasją cele. Składa się to wszystko na wzrost poczucia pewności siebie i poprawia samoocenę. Dziecko ma szansę podnieść swoje poczucie wartości myśląc np.: „może nie jestem najlepszym uczniem w klasie, ale na hodowli orchidei znam się doskonale”.

Czy pasję można znaleźć w szkole?

Jak wcześniej wspomniano we współczesnych czasach większy nacisk kładzie się na osiągnięcia szkolne i rozwój dodatkowych przydatnych w życiu kompetencji, jak np. umiejętność posługiwania się językami obcymi niż poszukiwanie tego, w czym dziecko jest autentycznie dobre i co jest lub może stać się jego pasją. Jeśli dziecko jest kreatywne, działa twórczo także w zabawach, ma szansę wchodząc w nowe doświadczenia odkryć swoją pasję. Warto więc je do nich zachęcać. Dzieci czasem odnajdują pasję w przedmiotach szkolnych: odkrywają pasje matematyczne czy historyczne. Bywa, że dany uczeń ma pozytywne oceny ze wszystkich przedmiotów, ale też czasem „szóstkom” np.

z historii towarzyszą słabe oceny z innych przedmiotów. Bardzo ważna jest wtedy rola zarówno wychowawcy, jak i rodziców, by docenić i rozwijać odkryty talent, a nie „wymuszać” uzyskiwanie najlepszych ocen również z innych dziedzin. Rodzice często nie dostrzegają potrzeby poszukiwania i rozwoju zainteresowań dziecka, wskazując na zajęcia dodatkowe – szkolne lub pozaszkolne. Niestety często nie wiążą się one z jego zainteresowaniami, choć mogą być inspiracją do ich rozwoju. Nierzadko dodatkowe lekcje są realizacją niespełnionych pasji rodziców czy ich oczekiwań, a nie wynikiem dbania o rozwój faktycznych zainteresowań dziecka.

„Nie siedź w telefonie”

Współcześnie rodzice często zwracają dziecku uwagę, że nadmiernie korzysta z telefonu w swoim wolnym czasie, ale rzadko proponują, zachęcają do czegoś innego, co faktycznie mogłoby zająć uwagę dziecka. Wychowywanie to nie tylko przekazywanie wiedzy i uczenie zasad moralnych, ale także wskazywanie możliwości rozwoju (Kowalska, 2022). Wiele znanych osób, które osiągnęły sukces, podkreśla, że pasją do wykonywania obecnego zawodu zainspirowali ich ojciec lub matka. Odnalezienie talentu, życiowego powołania, pasji nie zawsze następuje samoistnie. Bardzo pomocni w tym mogą być rodzice i wychowawcy. Niestety, często oni „w dobrej wierze podcinają skrzydła” dziecku mówiąc np.: „Weź się lepiej za naukę, bo kopanie piłki nie pomoże ci w egzaminach”. Tymczasem takie pasjonujące dla dziecka zajęcie, wykonywane we właściwych proporcjach do nauki – właśnie może pomóc. Dziecko mobilizuje się, żeby zrealizować zadane tematy, by potem oddać się temu, co relaksuje i dodaje radości.

Pasje rodziców, pasje dzieci

Przede wszystkim rodzic musi pamiętać, że pasja dziecka nie musi być jego pasją. Jeśli zainteresowania są faktycznie wspólne czy zbliżone, a nie – narzucone, wtedy sytuacja dla obu stron jest łatwiejsza. Warto jednak, by każdy rodzic przyjrzał się sytuacji, gdy stara się rozwijać zainteresowanie, hobby dziecka – czy to zajęcie faktycznie córkę czy syna interesuje, sprawia mu radość, dodaje energii. Dziecko często trzeba zachęcać i motywować do działania, ale zmuszanie, gdy buntuje się ono lub popada w przygnębienie, jest bezcelowe. Dodatkowo jest szkodliwe wychowawczo i zdrowotnie dla dziecka, które przeżywa silny stres i czuje się nierozumiane. W momencie, gdy dziecko, jak potocznie mówi się „złapie bakcyła”, wtedy wystarczy już tylko pomagać w podtrzymaniu zainteresowania, gdyż mimo pasji czasem ulega ono zniechęceniu. Niekiedy rodzic niezrealizowane marzenia z dzieciństwa przerzuca na dziecko, np. marzył zawsze o graniu na fortepianie i teraz mimo protestów dziecka zapisuje go na lekcje gry na instrumencie. Inna jest sytuacja, gdy dziecko



faktycznie odziedziczyło jakieś uzdolnienia po rodzicu, wtedy warto zachęcać dziecko do ich rozwoju. Pamiętać jednak trzeba, że rozwój odziedziczonych zdolności nawet, gdy dziecko odnosi w nich sukcesy, lecz dziedzina ewidentnie nie jest jego pasją, nie zwalnia rodzica od zadbania o to, by miało ono „coś swojego”, co jest jego własną prawdziwą pasją.

Działania związane z zainteresowaniami jednocześnie dodają energii i relaksują psychicznie.

Adrian, 12 lat, ma talent pływacki odziedziczony po ojcu. Dzięki jego zachętom i wspólnym treningom osiąga wysokie pozycje w zawodach. Jednak to hodowla pająków jest pasją Adriana, przy niej się relaksuje: śledząc ich życie, czytając o nich, oglądając zdjęcia i rozmawiając z rówieśnikami o podobnych zainteresowaniach. W momencie, gdy mama Adriana zabroniła mu hodowli w domu, bo wg niej zbyt długo spędzał czas nie robiąc i wpatrując się w swoje okazy, „nie wiadomo dlaczego” obniżyły się jego oceny i spadła też motywacja do trenowania z ojcem. Dopiero konsultacja z psychologiem uświadomiła im, jak wielkie znaczenie dla syna ma jego pasja. Rozwiązaniem była rozmowa o zarządzaniu czasem, a nie – zakaz poświęcania go na to, co dodawało chłopcu życiowej energii.

Wskazówki praktyczne

Dzieci, szczególnie młodsze, ale nie tylko, często pragną spełniać oczekiwania rodziców. Dlatego mniej uważna mama czy tata może nie dostrzec, że nawet potakująca odpowiedź dziecka na pytanie: „Czy chcesz chodzić na lekcje baletu?” może wynikać głównie z tego powodu. Oczywiście bywają scenariusze, w których dziecko nawet początkowo się buntuje przeciwko systematyczności działań, a później dostrzega w nich swoje powołanie. Jednak wbrew pozorom zdarzają się dość rzadko.

Jak ustalić, w jakim kierunku dziecko powinno się rozwijać, by odkrywało zarówno swoje talenty, jak i pasje?

- Słuchaj uważnie i obserwuj dziecko. Znalezienie czasu na szczerą rozmowę na temat jego zainteresowań jest najlepszym sposobem, dzięki któremu można szybko dowiedzieć się, co dziecko lubi robić.
- Działaj. Mając konkretne informacje można np. zapisać dziecko na odpowiednie zajęcia czy warsztaty np. teatralne, kulinarne czy historyczne – które mogą stać się początkową drogą do rozwoju pasji.
- Nie wymagaj, by było najlepsze – realizowanie pasji powinno być napędzane zaangażowaniem, a nie rywalizacją o pierwsze miejsce, co często dodaje negatywnych uczuć i pozbawia radości z samego działania. Staraj się nie sugerować dziecku, że powinno być najlepsze w grupie czy bardziej się starać ze względu na nagrody. To często „zabija” pasję.

- Pomóż dziecku rozwijać pasję – pokazuj nowe rzeczy z danej dziedziny – gdy np. lubi malować, zachęcaj do spróbowania innych technik tworzenia obrazów, zaproponuj zajęcia rzeźbiarskie, zachęcaj do samodzielnego zdobywania wiedzy na dany temat, poszukiwania osób o podobnych zainteresowaniach.
 - Nie hamuj rozwoju pasji stereotypowo przypisywanych do przeciwnej płci – powinny być one rozwijane bez względu na płeć czy opinię otoczenia. Warto podążać ze współczesnymi zmianami, gdzie nikogo nie dziwi, że sukcesy osiąga mistrz kulinarny czy fryzjerstwa lub kobieta zdobywająca pierwsze miejsce w zawodach motocyklowych.
 - Nie popadaj w stagnację – niektóre pasje mogą towarzyszyć dziecku przez całe życie, ale niektóre zainteresowania się zmieniają, a rola rodzica w wyznaczaniu kierunku rozwoju jako pomocnika i wsparcie nadal trwa. Przykładowo hobby dziecka w wieku szkolnym może przyjąć zupełnie inną formę czy zakres tematyczny, podobna zmiana może nastąpić w wieku dojrzenia. Warto upewnić się, czy dziecko nadal z satysfakcją chodzi na zajęcia, które wybrało jakiś czas temu.
 - Czuwaj nad „słomianym zapałem” dziecka – dzieci mają często wiele zmiennych pomysłów: jednego dnia chcą występować na scenie, drugiego marzą o hodowli ryb akwariowych. Jest to naturalne, szczególnie u młodszych dzieci. Z czasem jednak dobrze jest uczyć ich dokonywania wyborów i bycia choć przez jakiś czas konsekwentnym, by lepiej poznać wybraną dziedzinę. Jest to okazja do uczenia dziecka odpowiedzialności, gdy razem z rodzicem decyduje się na wybór i jest świadome kosztów rodzica z tym związanych, np. opłata za zajęcia, potrzebne akcesoria itp.
- Zdarza się, że rodzic – nawet pomagając w znalezieniu pasji – powoli dostrzega, że zaczyna ona coraz bardziej pochłaniać czas dziecka, także ten, który powinien być przeznaczony na naukę szkolną. Rozwiązaniem, podobnie jak we wspomnianym przypadku Adriana, jest rozmowa na temat proporcji czasowych poświęcanych na hobby i naukę, a nie – negatywny stosunek do pasji dziecka.

Rozwój pasji do zwierząt – przykład

Często decyzja o zakupie zwierzęcia jest nieprzemysłana lub nie są wykorzystywane do końca możliwości, jakie daje dziecku takie hobby. Wspólnie z rodzicem podejmowane działania uczą dziecko dokonywania właściwych wyborów, analizy argumentów za i przeciw, gdy np. dziecko upiera się przy wyborze owczarka niemieckiego, którego początkowo nie da rady samo wyprowadzać na spacer. Bardzo ważne jest, by skorzystać z możliwości rozwijania odpowiedzialności dziecka poprzez wspólne ustalenie,

a nawet spisanie zasad opieki i konsekwentne ich przestrzeganie. Rodzice niestety często od początku zakładają, że dziecko się zwierzęciem znudzi i sami będą musieli przejąć jego obowiązki. Jeśli dziecko zobowiązało się do spacerów ze zwierzęciem, powinni je jednak wyręczać tylko w uzasadnionych sytuacjach. Ważne są też możliwości rozwoju empatii, gdy rodzic rozmawia z dzieckiem o możliwych reakcjach zwierzęcia na jego zachowanie. Warto też pomóc młodemu pasjonatowi w poszerzaniu wiedzy z danej dziedziny, wskazując odpowiednie źródła, z których może czerpać wiarygodne informacje lub kupując książki tematyczne. Rodzic może też zachęcić dziecko do zapisania się do szkolnego kółka przyrodniczego lub poszukania grup rówieśników, które również fascynują się daną dziedziną.

Gdy córka czy syn odnajdą swoje pasje, staraj się w nich aktywnie uczestniczyć. Niezależnie od wieku wykazuj zainteresowanie jego działaniami, doceniaj postępy. Ciesz się także, że możesz obserwować, jak dzięki pasji dziecko kształtuje swoją osobowość, staje się kreatywne, rozwija się emocjonalnie, nabiera motywacji do działania. Pasja dodaje wewnętrznej siły, pewności siebie, uczy rozwiązywać trudne sytuacje konstruktywnie.

Bibliografia

Filist E. (2012). *Samocena młodzieży a postawy wobec zjawiska alkoholizmu*. W: Innowacje Psychologiczne, T. 1, nr 1, Rozprawy naukowe str. 47-53.

Kowalska M. (2022). *Jak pomóc dziecku znaleźć pasję?* Małe Charaktery, listopad/2022, <https://www.malecharaktery.pl/artukul/jak-pomoc-dziecku-znalezc-pasje>, dostęp 2.10.2023.

Mudło-Głagolska, K. (2019). Rola rodziców w rozwoju pasji u dzieci. W: *Od inspiracji ku przyszłości. Wybrane zagadnienia współczesnej edukacji*. Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, s. 86-108.

Szwedzki M. (2013). *Dzieci, sport, pasja czyli wychowanie przez sport*. Wydawnictwo: Rozpisani.pl.

Tomaszewski M. (2018). Życie z pasją i brak pasji, czyli dlaczego warto mieć pasję w życiu. <https://mariusztomaszewski.pl/blog/zycie-z-pasja-i-brak-pasji/>, dostęp 9.10.2023.

Autorka jest doktorem nauk humanistycznych, psychologiem, wieloletnim pracownikiem Instytutu Psychologii UMCS Lublin oraz placówek pomocy społecznej, zmagających się m.in. z problemem uzależnień. Współpracuje z redakcjami czasopism m.in. Świat Problemów, Niebieska Linia, szerząc i popularyzując wiedzę psychologiczną.

Zapraszamy Rady Pedagogiczne szkół podstawowych i średnich do udziału w szkoleniu

– „Interwencja w sytuacji podejrzenia przemocy w rodzinie ucznia”

Szkolenia Rad Pedagogicznych
Interwencja w sytuacji podejrzenia przemocy
w rodzinie ucznia

Zapraszamy do zapoznania się z ofertą



FUNDACJA ETOH

Szkolenie trwa 4 godziny dydaktyczne, może być zorganizowane w dowolnym terminie i godzinach, składa się z części psychologicznej oraz części prawnej.

Prowadzić je będą specjaliści w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej. Przed szkoleniem otrzymacie Państwo materiały edukacyjne w wersji elektronicznej, natomiast po, każdy uczestnik otrzyma zaświadczenie w wersji elektronicznej.

Przy zgłoszeniu jednej szkoły koszt szkolenia wynosi 2.800 zł brutto

Przy dwóch szkołach po 1.800 zł brutto

Przy trzech szkołach po 1.300 zł brutto

Więcej informacji otrzymacie Państwo pisząc na adres djaszczak-kuzminska@etoh.edu.pl
tel. 604 660 231

Ogrodolecznictwo – lekarstwo na „zespół deficytu natury”?

MAJA VOGT-KOSTECKA

Człowiek jest częścią przyrody. Te słowa brzmią jednocześnie prawdziwie (na poziomie intelektu, dzięki edukacji identyfikujemy się z tym stwierdzeniem) i absurdalnie – przecież kultura, przeciwstawiana naturze, ma być tym, co czyni człowieka człowiekiem. Przyroda jawi się współczesnym ludziom jako groźny, nieprzewidywalny żywioł, od którego odgradzają nas szybkie autostrady, zamknięte osiedla i szczelne okna. Boimy się gryzoni, kleszczy i rosnącego nad strumieniami barszczu, lasów z ich trującymi grzybami i drzewami, które mogą spaść nam na głowę, brudu, wiatru i zimnej ziemi oskarżanej o wywoływanie „wilka”.

Wszystkie te lęki powodują, że świadomie ograniczamy możliwości swobodnej zabawy naszych dzieci i podopiecznych w lesie czy na łące, do których w rozwijających się miastach dzieci mają i tak niewielki dostęp. Zapominamy o wyuczanej w szkole prawdzie: o byciu częścią naturalnego środowiska i fundujemy sobie oraz najmłodszym zidentyfikowany przez Richarda Louva „zespół deficytu natury”. Zespół ten Louv, oskarża – o będące olbrzymim problemem współczesnych dzieci i nastolatków – otyłość i problemy psychiczne, zwłaszcza depresję i nadpobudliwość psychoruchową (Louv 2016). Brak kontaktu z przyrodą to ograniczenie pracy zmysłów, niedostatek bodźców, oderwanie od cyklu życia, jaki właściwy jest naturze. Deficyt natury szkodzi, a jedynym sposobem na jego uzupełnienie jest powrót do zapomnianych zabaw i pracy na zewnątrz domów i mieszkań, poza uregulowanymi placami zabaw, w niebezpiecznej naturze.

Czym jest hortiterapia?

Hortiterapia, czyli ogrodolecznictwo, terapia ogrodem, to dziedzina socjoogrodnictwa, która zajmuje się relacjami między ogrodnictwem a człowiekiem. Terapia ogrodnicza opiera się na zastosowaniu ogrodnictwa do poprawy stanu człowieka w aspekcie fizycznym, psychicznym, społecznym czy poznawczym. Szczególną cechą hortiterapii jest stymulowanie sensoryczne wszystkich zmysłów. Teoria hortiterapeutyczna budowana jest na podstawie różnych innych form terapii – łączy w sobie wiedzę ogrodniczą oraz np. arteterapię (terapię sztuką), ergoterapię (która wykorzystuje do terapii pracę i rekreację), psychoterapię i wiele innych. Techniki hortiterapeutyczne mają za zadanie nauczenie uczestników nowych umiejętności lub odwołanie tych, które stracili. Ogrodolecznictwo pomaga poprawiać pamięć, zdolności poznawcze, zdolności językowe i relacje społeczne. W rehabilitacji sprawności fizycznej umożliwia wzmocnienie mięśni, poprawę koordynacji ruchowej, równowagi oraz wytrzymałości. Pracując

terapeutycznie w ogrodzie uczestnicy uczą się planowania przyszłych działań, rozwiązywania problemów, działania zgodnie z określonymi zasadami. Hortiterapia jest formą terapii uznawaną w większości państw na świecie (Nowak, 2012). Coraz częściej także w Polsce hortiterapeuci to osoby wykształcone w tym konkretnym kierunku, mający dużą wiedzę teoretyczną i praktyczną.

Historia ogrodolecznictwa

Wiedza o tym, że kontakt z przyrodą może mieć działanie lecznicze dostępna była już ludziom w starożytności. Jednak dopiero wraz z rozwojem cywilizacji i narastającym brakiem przyrody w ludzkim życiu zdefiniowano formę terapii za pomocą przyrody – hortiterapię. Hortiterapia to terapia ogrodem, wykorzystująca w działaniach terapeutycznych szczególnie związek człowieka i roślin.



Odwoluje się ona również do wielowiekowych związków człowieka z uprawą ziemi, z rolnictwem. Terapia ogrodem ma za zadanie poprawiać stan psychofizyczny człowieka poprzez obcowanie z naturą, wykorzystuje przy tym naturalną skłonność ludzi do pracy z tym, co naturalne.

Badania nad programami hortiterapeutycznymi dla młodzieży dowiodły, że zaobserwowano w trakcie jej uczestnictwa w terapii ograniczenie nierozważnych zachowań i trudności w szkole.

Hortiterapia jest niezwykle uniwersalną metodą terapeutyczną, pozwala na pracę z ludźmi w różnym wieku, o różnym stanie zdrowia. Może mieć formę zupełnie bierną, gdy jedynie spacerujemy po ogrodzie czy odpoczywamy w lesie, może też być zajęciem angażującym fizycznie i umysłowo, gdy planujemy i uprawiamy ogród hortiterapeutyczny. W tym drugim przypadku terapia ogrodem wykazuje duże zdolności do angażowania uczestników zajęć – rośliny wymagają bowiem stałej opieki, a ogród w różnych porach roku dostarcza innych bodźców i mobilizuje do zróżnicowanych działań. Szczególnym walorem hortiterapii jest jej wielozmysłowość, bardzo trudna do uzyskania w sposób sztuczny nawet w najlepiej wyposażonych salach doświadczenia zmysłowego. Rośliny, gleba, woda, różne warunki atmosferyczne dostarczają wrażeń wszystkim zmysłom. Rośliny mają różne faktury, kolory, zapach i smak, a one wszystkie różnią się w trakcie roku czy miesiąca, czasem nawet dnia, kontakt z nimi aktywizuje znacznie bardziej niż praca z innymi pomocami terapeutycznymi. Olbrzymim walorem pracy w ogrodzie jest też możliwość do zaobserwowania w niej sprawczość człowieka i w małej, i w dużej skali. Prace ogrodnicze można obserwować i przygotowywać latami, rzeźbiąc za ich pomocą całe ogrodowe ekosystemy.

Idea hortiterapii jako profesjonalnej formy terapii wyklarowała się w drugiej połowie XX w. w Stanach Zjednoczonych. W 1973 r. zawiązano Amerykańskie Stowarzyszenie Terapii Ogrodniczej (AHTA), które do dziś zajmuje się edukacją, badaniami i opracowywaniem programów hortiterapeutycznych. To ono nadaje również uprawnienia hortiterapeutom. W Stanach Zjednoczonych terapia ta jest bardzo popularna. Powszechnie stosuje się ją w szpitalach, ośrodkach rehabilitacyjnych, domach opieki, szkołach i więzieniach. Powstaje wiele gospodarstw ogrodniczych, najczęściej o profilu ekologicznym, które oferują profesjonalne zajęcia hortiterapeutyczne. W Polsce terapia ogrodnicza to wciąż nowość. Nie jest wymieniana wśród uznanych i zalecanych form terapii i rehabilitacji. Jednak zajęcia ogrodnicze są proponowane w wielu miejscach prowadzących terapię zajęciową, jeśli placówka ma możliwość korzystania z ogrodu.

Pierwszym zastosowaniem hortiterapii było wspomaganie leczenia chorób psychicznych, opracowanie na



ten temat ukazało się już w 1798 r. W tym czasie szpitale psychiatryczne zazwyczaj otoczone były dużymi parkami, uprawiono w nich także ogrody dla potrzeb szpitalnej kuchni i jednocześnie wykorzystywano walory terapeutyczne odpoczynku oraz pracy w ogrodzie czy parku. Zakładano, że kontakt z przyrodą i regularna praca fizyczna na świeżym powietrzu mogą przyczyniać się do poprawy stanu zdrowia pacjentów. Dziś wiemy, że wiele z tych intuicji potwierdziło się w badaniach naukowych, poznaliśmy np. znaczenie wpływu braku światła słonecznego na rozwój depresji.

Ważną grupą pacjentów, z którymi pracowali pierwsi hortiterapeuci, były też osoby z niepełnosprawnością intelektualną i różnego typu zaburzeniami rozwoju. W ich przypadku najważniejsza okazywała się stymulacja wielozmysłowa umożliwiająca postępy w rozwoju nowych umiejętności. W XX w. głównym motorem rozwoju hortiterapii była konieczność zaopiekowania się pacjentami, szczególnie weteranami wojennymi, którzy ucierpieli w trakcie toczących się w tym czasie wojen. Początkowo rehabilitowano za pomocą zajęć ogrodniczych żołnierzy w Wielkiej Brytanii, później również Stany Zjednoczone wprowadziły powszechnie ten rodzaj terapii w ośrodkach pracujących z ofiarami działań wojennych (Nowak, 2012).

Pierwsze akademickie kursy hortiterapeutyczne pojawiły się w latach 50. XX w. na Uniwersytecie w Michigan. Dwadzieścia lat później terapia ogrodem jako uniwersalna metoda rehabilitacji fizycznej i psychicznej pacjentów była nauczana na kilku wyższych uczelniach w Stanach Zjednoczonych. W tym samym czasie zaczęły powstawać pierwsze organizacje zrzeszające hortiterapeutów. W Europie hortiterapia najwcześniej i na największą skalę jest stosowana w Niemczech.

Zastosowanie terapii ogrodem

Szczególną cechą hortiterapii jest jej uniwersalność. Terapia ta ma zastosowanie właściwie w każdym przypadku osoby potrzebującej wsparcia w zakresie rozwoju psychicznego i/lub fizycznego. Hortiterapia sprawdza się doskonale zarówno wśród pacjentów w podeszłym wieku, jak i u dzieci. Wydaje się, że szczególnie cenna może okazać się we wspieraniu rozwoju osób niemających na co dzień kontaktu z przyrodą, żyjących w miastach, rzadko opuszczających mury swoich mieszkań (co niestety jest częste w przypadku osób niepełnosprawnych). Terapia ogrodnicza stosowana jest także w przypadkach różnych grup wykluczenia społecznego: bezrobotni, bezdomni, więźniowie, nieletni przestępcy, alkoholicy, narkomani.

Grupą, do której szczególnie chętnie kierowana jest oferta hortiterapeutyczna, są dzieci i młodzież. Badania dowodzą, że najmłodszy wyjątkowo chętnie angażują się w prace na świeżym powietrzu. Zyskuje dzięki temu ich rozwój fizyczny i psychiczny. Poprawiają się relacje z rówieśnikami, chęć do nauki i koncentracja. Dzieci z miast nadrabiają w ten sposób braki w koniecznym dla dobrostanu człowieka kontakcie z przyrodą, nadrabiają „deficyt natury”, o którym pisał Louv. Badania nad programami hortiterapeutycznymi dla młodzieży dowiodły, że zaobserwowano w trakcie jej uczestnictwa w terapii ograniczenie nierozważnych zachowań i trudności w szkole. Regularny kontakt z przyrodą i praca w ogrodzie przyczyniają się również do wielu skutków zdrowotnych (rzadsze zapadanie na choroby gardła, rzadsze bóle głowy, poprawia się ogólne samopoczucie).

Trudnością w prowadzeniu ogrodolecznictwa przez ośrodki mające zamiar ją stosować jest konieczność posiadania odpowiedniego terenu do założenia ogrodu. Prowadzenie hortiterapii w zamkniętych pomieszczeniach (z czym można spotkać się w niektórych ośrodkach terapii zajęciowej) wydaje się wypaczeniem idei tej metody rehabilitacji. Ogród musi być prowadzony przez cały rok, planowany i uprawiany bez względu na potrzeby konkretnych pacjentów w konkretnym czasie, wymaga więc od pracowników takich ośrodków dużego nakładu systematycznej pracy. Ogród wymaga opieki również w czasie, gdy ośrodek pozostaje zamknięty. Praca z żywymi roślinami różni się zdecydowanie od pracy z materiałami, które po zajęciach można schować do szuflady, gdzie przeleżą do czasu, gdy będą ponownie potrzebne. Hortiterapeutyczny ogród wymaga pracy niezależnie od okoliczności. Zaznaczona tutaj pracochłonność terapii w ogrodzie niesie jednocześnie największe korzyści z jego istnienia. Systematyczność pracy, obserwowanie zmieniających się pór roku, konieczność planowania z wyprzedzeniem i możli-

wość obserwowania rozwijającego się swoim rytmem życia, to bardzo ważne walory terapeutyczne ogrodu. Istotna jest też istniejąca równolegle nieprzewidywalność obecna w ogrodnictwie. Pogoda zawsze decyduje o możliwości pracy w ogrodzie i w dużym stopniu o jej efektach, sprawiając, że pacjenci odczuwają jak istotną częścią świata ludzi jest świat przyrodniczy.

Hortiterapia a „zespół deficytu natury”

Bardzo istotnym zagadnieniem łączącym się z tematem ogrodolecznictwa jest odczuwane przez współczesnego człowieka coraz wyraźniejsze odcięcie od świata przyrody. Dzieci, młodzież i dorośli coraz częściej przebywają głównie w zamkniętych pomieszczeniach, pracują, uczą się i bawią korzystając z urządzeń elektronicznych, funkcjonują poza naturalnym cyklem życia przyrody. Jednocześnie badania naukowe pokazują coraz wyraźniej, że taki sposób życia jest przyczyną wielu współczesnych problemów społecznych i zdrowotnych (Wilson, 1984). Romantyczny „powrót do natury” w pragmatycznej, nowoczesnej formie realizowany jest w postulatach zwiększania ilości zieleni w miastach, prowadzenia w nich ogrodów społecznych czy ogólnodostępnych, wpisanych w programy edukacyjne obowiązkowych zajęć w lasach oraz parkach dla dzieci i młodzieży. Z tego samego nurtu wyrastają modne ostatnio w Polsce „leśne przedszkola” (przedszkola prowadzone na świeżym powietrzu, bez zaplecza w postaci budynku) czy propozycje wprowadzania w szkołach regularnych zajęć z ogrodnictwa. Rośliny w miastach to także poprawa jakości powietrza, z którym w dużych miastach mamy poważny problem. Parki i ogrody miejskie przyczyniają się również do obniżenia poziomu hałasu i temperatury w upalne dni, poprawiając tym samym jakość życia mieszkańców. Podobne korzyści przynosi również obecność roślin doniczkowych w biurach czy szkołach.

Wszystko to sprawia, że zainteresowanie zajęciami hortiterapeutycznymi zarówno dla osób wymagających szczególnego wsparcia, jak i dla pozostałych będzie z całą pewnością coraz większe.

Autorka jest dr. nauk humanistycznych z zakresu etnologii (UAM), mgr. filozofii. Wykłada w Pracowni Pytań Granicznych UAM.

Bibliografia

- Louv R. (2016), *Ostatnie dziecko lasu*, Warszawa.
 Nowak J. (2012), *Hortiterapia na świecie: badania, nauczanie, praktyka*, Materiały z I Ogólnopolskiej Konferencji Hortiterapii. Kraków.
 Wilson E.O. (1984), *Biophilia*, Norton.

Emocje zapisane w ciele

KATARZYNA KULESZA – RECENZJA KSIĄŻKI IZABELI RACZKOWSKIEJ

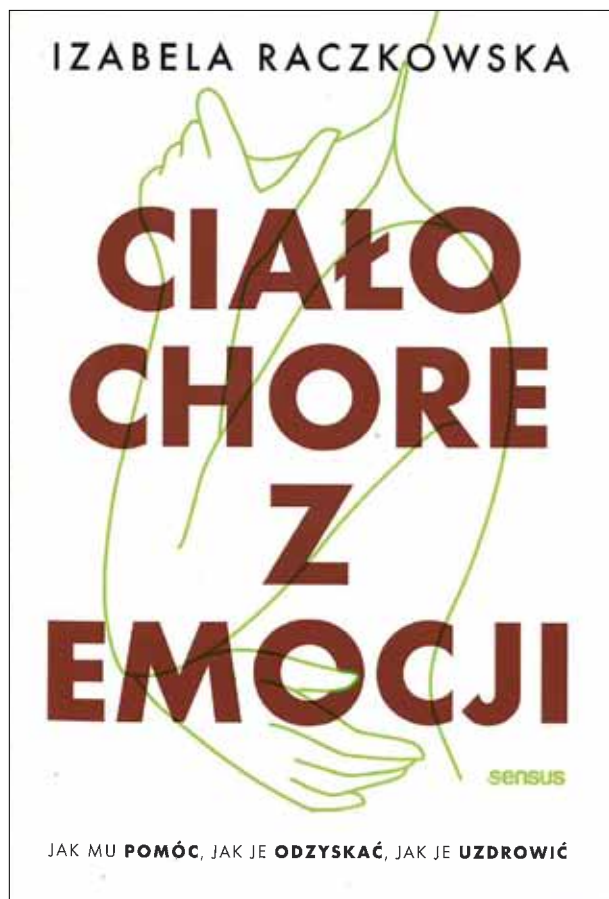
Mens sana in corpore sano – czyli *W zdrowym ciele zdrowy duch* – mówi znana łacińska sentencja. Przyjęta za motto przez wiele organizacji sportowych, powtarzana w środowisku szkolnym, na różnego rodzaju imprezach i wydarzeniach sportowych aktywizujących lokalną społeczność, motywuje nas do aktywności fizycznej. Lekarze przekonują, że nawet jeśli nasz wysiłek ograniczy się tylko do długich spacerów na świeżym powietrzu, to zmniejszy się ryzyko wystąpienia niektórych chorób i taka aktywność korzystnie wpłynie na nasze zdrowie psychiczne i ogólny dobrostan. A gdyby tak odwrócić sytuację?

Nie każdy zdaje sobie sprawę z faktu, że myśli, emocje, stres mają ogromny wpływ na nasz organizm, szczególnie te odbierane jako negatywne. Wielokrotnie nie jesteśmy tego świadomi, nie łączymy różnych dolegliwości i chorób somatycznych z trudnymi sytuacjami i problemami, z którymi się borykamy lub zmagaliśmy się w przeszłości.

Izabela Raczkowska, autorka poradnika pt. *Ciało chore z emocji. Jak mu pomóc, jak je odzyskać, jak je uzdrowić*, pokazuje jak emocje wpływają na kształtowanie postawy naszego ciała, ale też wskazuje, w jaki sposób możemy negatywne procesy w ciele. Autorka jest nauczycielką jogi i medytacji. Wykłada na Uniwersytecie Wrocławskim „Świadomość ciała” oraz „Biomedyczne podstawy jogi” i „Ajurweda” na AWF Wrocław. Książka, którą napisała, powstała z doświadczeń wyniesionych z praktyki zawodowej oraz spotkań z osobami zgłaszającymi różnego rodzaju dolegliwości bólowe, mimo że wyniki badań na to nie wskazywały.

Pogłębiona świadomość ciała pomoże nam w lepszym funkcjonowaniu w codzienności.

Lektura tego poradnika skłania do refleksji. Warto zatrzymać się i pomyśleć o tym, na co mamy wpływ, a na co nie mamy wpływu. W naszym ciele – jak w książce – zapisują się ślady odczuwanego stresu, gniewu, smutku, żalu, szczególnie wtedy, gdy je tłumimy w sobie, odcinamy się od nich i staramy się ich nie przeżywać, bo nie chcemy ich ujawnić na zewnątrz. Postrzegamy to bowiem jako oznakę słabości. Dokładamy wszelkich starań, aby mimo trudności, osiągnąć cel, wykonać zadania w wyznaczonym terminie, połykamy łyżę goryczy, żal i nawet nie zauważamy, jak wiele wysiłku wkładamy w ukrywanie prawdziwych emocji. A one nie znikają bez śladu... wpływają na nasz układ nerwowy, na pracę narządów wewnętrznych, kumulują się w naszych mięśniach i kręgosłupie.



W sytuacji, kiedy nie pozwalamy na uwolnienie i okazywanie emocji, np. gniewu, złości, lęku, nasze ciało się spina, szczęki mocno zaciskają, w brzuchu rośnie gwał, w gardle ogromna gula i czujemy, że brakuje nam oddechu, bo zapadamy się w klatce piersiowej, zakleszczamy barki i ramiona. Wtedy reaguje układ nerwowy współczulny, który jest w gotowości, mobilizuje organizm, by uniknąć zagrożenia. I nieważne, czy to zagrożenie jest rzeczywiste, czy wyobrażone (związane z traumami zapisanymi w naszym mózgu, ale subiektywnie odczuwane jako realne).

Czasami zamrażanie uczuć wynika ze schematów ukształtowanych w dzieciństwie, które miały nas chronić w sytuacjach trudnych i odczytywanych przez nasz mózg jako zagrażające. Jednak, mimo że nie mamy dostępu do przeżytych emocji, one zostawiły ślady w naszym organizmie i bez udziału naszej świadomości, stają się przyczyną różnego rodzaju dysfunkcji w ciele. Nasza postawa, to, w jaki sposób siedzimy, chodzimy, w jaki sposób trzy-

mamy głowę – to wszystko odzwierciedla nasze przeżycia i doświadczenia. Zarówno te pozytywne, radosne, jak i te odbierane jako negatywne, związane z wyrzutem adrenaliny i kortyzolu w organizmie. Jedna myśl, mimo że dotyczy przeszłości i sytuacji, na którą już nie mamy wpływu, potrafi wywołać bolesne napięcie w karku, plecach czy w części lędźwiowo-krzyżowej kręgosłupa.

Oczywiście każdy z nas inaczej radzi sobie ze stresem i emocjami, ale – jak podkreśla Autorka poradnika *Ciało chore z emocji* – określone emocje, bezwiednie powtarzane schematy zachowań i nasze instynktowne reakcje wpływając na postawę, ustawienie głowy, ramion, miednicy, powodują określone dysfunkcje w ciele.

Książka jest napisana w bardzo przejrzysty sposób, jasnym i zrozumiałym dla każdego odbiorcy językiem. Układ treści jest dokładnie przemyślany. Proponowana kolejność ćwiczeń i określonych metod ma swoje uzasadnienie, o czym pisze sama Autorka:

„Bezstronna obserwacja, aby nauczyć się dostrzegać subtelności. Relaksacja, aby trenować odnajdywanie napięć oraz trudna sztuka świadomego rozluźnienia. Nauka oddechu, aby odnaleźć przestrzeń i uwolnić znalezione napięcie. Ćwiczenia połączenia ruchu z oddechem, aby usprawnić i rewitalizować ciało” (s. 15).

Każdy rozdział ma czytelny schemat: zaczyna się od opisu poszczególnych partii ciała, na które mają wpływ nasze emocje, myśli, nierozwiązane problemy. Dostajemy wiedzę teoretyczną w pigułce, podpartą rysunkami postaci, np. możemy sobie zwizualizować, jak wygląda pozycja „człowiek ptak”, czyli głowa wysunięta mocno do przodu, plecy zaokrąglone w okolicy barków, napięta szczęka, sztywne ramiona i góra pleców. Ciało mówi: „wypełniam zadanie”, „dobrze, zrobię to”, „nie pokażę złości”.

W kolejnych podrozdziałach zatytułowanych „Zaobserwuj” i „Relaksacja” Izabela Raczkowska zaprasza czytelnika do zatrzymania się na chwilę, wzięcia głębokiego oddechu i wykonania ćwiczeń, które pomogą zdiagnozować, które partie mięśni aktualnie są napięte, a potem je rozluźnić. Uwaga i skupienie jest bardzo pomocne przy wykonywaniu tych czynności.

Następnie, wykorzystując techniki oddechowe, ruch oraz metody zaczerpnięte z medytacji i jogi, możemy wykonać – podążając za tym, co proponuje Autorka – ćwiczenia na macie, które mają na celu zniwelowanie napięcia, zrelaksowanie ciała i uwolnienie się od bólu. Oczywiście nie łudźmy się, że to się stanie od razu, po pierwszej serii ćwiczeń. Natomiast z pewnością będzie to sposób na z troszczenie się o swoje ciało, zaobserwowanie o czym nas informuje, w jaki sposób możemy je rozluźnić, popracować z oddechem, by wyciszyć hałas myśli w głowie.

Pogłębiona świadomość ciała pomoże nam w lepszym funkcjonowaniu w codzienności. Jak podkreśla Izabela Raczkowska – sama jest nauczycielem praktykiem, dlatego treści teoretyczne są podparte konkretnymi ćwiczeniami i dokładnie opisanymi narzędziami, które pomogą w nauczaniu się własnej mapy ciała. A w tej nauce z pewnością pomogą bogate ilustracje, które przedstawiają pozycje, ułożenie ciała, ruch, jaki należy wykonać. To znacznie ułatwi przyswajanie treści i wykorzystanie poradnika w praktyce, szczególnie tym osobom, które dotychczas nie przywiązywały uwagi do aktywności fizycznej i być może miałyby wątpliwości, czy dobrze rozumieją opisy proponowanych ćwiczeń.

Według mnie kluczem do sukcesu jest uważna lektura, ale w mniejszych dawkach, aby po przeczytaniu części teoretycznej móc przejść do praktyki i zaobserwować, jak przeczytane treści odnoszą się do nas i postawy naszego ciała. Ćwiczenia nie są skomplikowane, opisy poszczególnych pozycji ciała, ruchów, które trzeba wykonać są bardzo czytelne. Ilustracje graficzne upewniają nas, czy dobrze zrozumieliśmy treść konkretnych zadań.

Pamiętajmy, że myśli, emocje, stres mają ogromny wpływ na nasz organizm, szczególnie te odbierane jako negatywne. Wielokrotnie nie jesteśmy tego świadomi, nie łączymy różnych dolegliwości i chorób somatycznych z trudnymi sytuacjami i problemami, z którymi się borykamy lub zmagaliśmy się w przeszłości.

Dla osób, które praktykują jogę, pilates, medytują wiele z tych treści będzie znajomych i będą mogli od razu przejść do zagłębienia się w weryfikację schematów, jakimi bezwiednie posługujemy się na co dzień, a które kiedyś pomagały nam funkcjonować, natomiast obecnie po prostu nam szkodzą. I szkodzą naszemu ciału.

Jeśli uważnie będziemy się sobie przyglądać i udzielić sobie szczerych odpowiedzi na pytania, które stawia Autorka, a które wymagają autorefleksji, mamy szansę rozpocząć pracę nad zmianą naszego podejścia do życia i naszego funkcjonowania – zarówno w ciele, jak i w umyśle. Praca nad sobą pomoże nam w nauczaniu się dobrej komunikacji z innymi, rozpoznawaniu, na co mamy wpływ, a na co nie, zdobyciu umiejętności wypracowania dobrego kompromisu, wyciągania konsekwencji, samodyscypliny. Tak, bo równie ważne jest stawianie granic innym, jak i samemu sobie, czyli umiejętność zarządzania sobą i swoimi zasobami. A lektura poradnika *Ciało chore z emocji* może nam w tym pomóc.

Prenumerata 2024

– wybierz i czytaj tak, jak lubisz

- Wygoda • Oszczędność
- Szybki i łatwy dostęp do wartościowych treści
- Na tablet, smartfon, komputer



Prenumerata miesięcznika w wersji elektronicznej – udostępniamy e-wydanie w formacie PDF.

- prenumerata (wydanie papierowe) na cały rok w cenie 240 zł
- zakup pojedynczego wydania w cenie 20 zł
- prenumerata e-wydania na cały rok w cenie 190 zł

E-prenumerata lub tradycyjne papierowe wydanie czasopisma
– wybierz i czytaj tak, jak lubisz!

Zamówienia prosimy przesłać:
pocztą na adres: Fundacja ETOH, ul. Mszczonowska 6,
01-254 Warszawa, tel. 22 439 91 38
faksem na numer: 22 836 80 81
mailem na adres: wkobojek@etoh.edu.pl