

# **Člověk a příroda**

# **Green Care**

**Úvod do zahradní terapie,**

**29. 3. 2019 VOŠ Jabok**

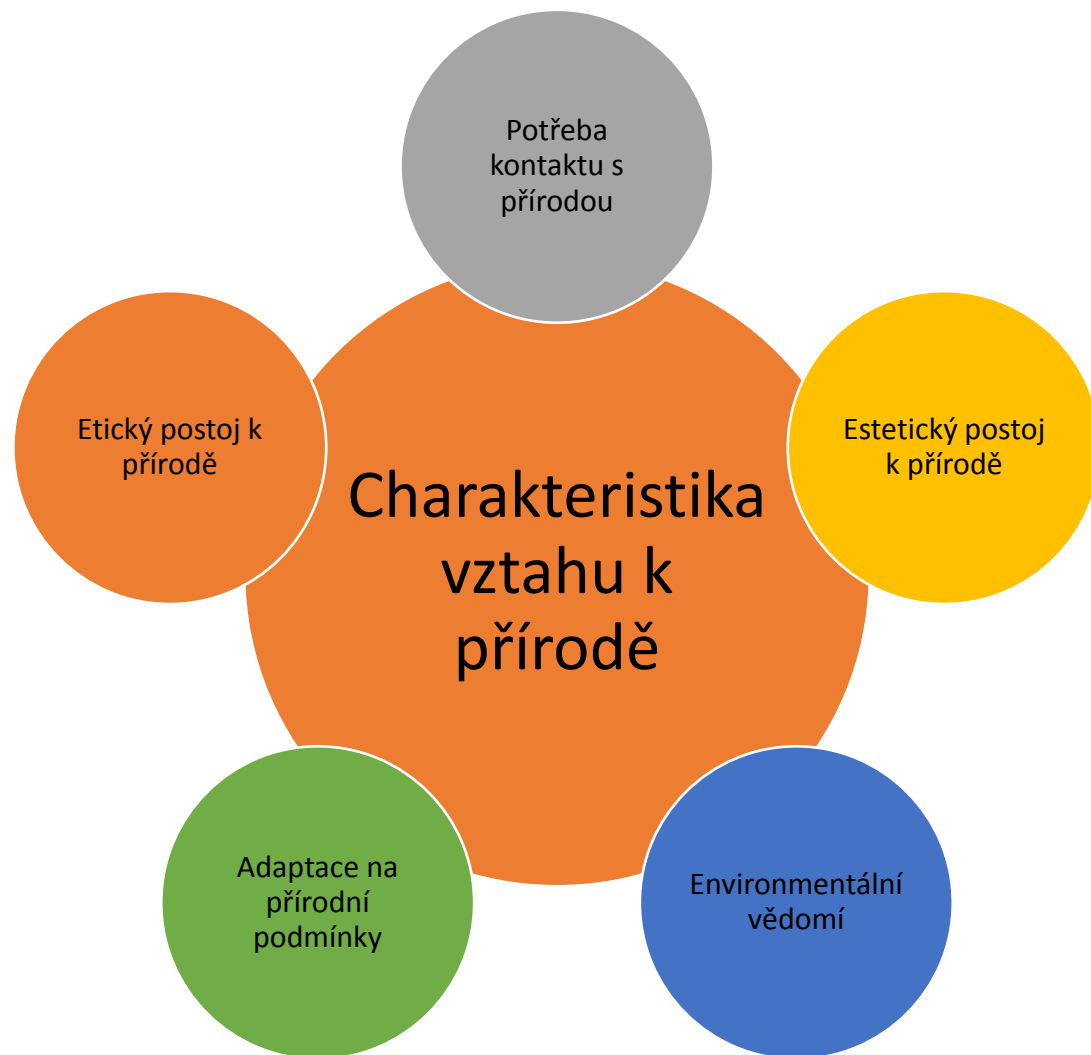
**Eliška Hudcová**

# Člověk jako živý organismus

- **Dráždivost**, reakce na podněty, stálost vnitřního prostředí (homeostáza)
- **Dědičnost**, genetická informace, replikace nukleové kyseliny
- **Rozmnožování**, pohlavní, nepohlavní, vegetativní
- **Metabolismus**, látkový, energetický
- **Vývoj**, ontogeneze (vývoj jedince), fylogeneze (vývoj druhu)
- **Růst**, omezen délkou života a geny

# Člověk a příroda

- Environmentální psychologie – věda o lidském prožívání a chování ve vztahu k přírodě a životnímu prostředí
- Člověk jako produkt evoluce je integrální součást přírody
- Charakteristiky živých organismů
- Příroda nás formuje, poznáme, když nám chybí
- Rozdíl prostředí – město x průmyslová krajina x zemědělská průmyslová krajina x kulturní příroda x divoká příroda
- Rozdílné reakce, fyziologické, psychologické, mentální



- Potřeba kontaktu s přírodou: zájem vyhledávat kontakt s přírodou a trávit v ní volný čas
- Adaptace na přírodní podmínky: připravenost pro přímý kontakt s přírodním prostředím (zbavení se pocitu strachu, odporu apod.)
- Estetický postoj: citlivost k přírodě, schopnost vyjádřit vlastní prožitek, vnímavost k potřebám živé přírody
- Etický postoj: reflexe různých pohledů na přírodu, postojů k ní a ujasňování si hodnot a postojů
- Environmentální vědomí: připravenost jednat ve prospěch životního prostředí, znalosti základních principů ochrany přírody, aktivní ovlivňování

# Člověk a rostlina

- **Interaktivní vztah:** pozitivní/negativní, akce/reakce, aktivita/pasivita
- **Potřeba smysluplnosti:** starat se a být užitečný (odpovědnost, úspěch, respekt, kompetence, sebeúcta)
- **Potřeba rytmu:** pravidelnost (denní, sezónní), průběžná a opakovaná péče (jistota, samostatnost, samozřejmost)
- **Potřeba sounáležitosti:** osobní zaujetí, seznámení, srdeční záležitost
- **Symbolika rostlin:** metafory pro lidský život, akceptace růstu a chřadnutí

# Komunikace mezi člověkem a rostlinou

- **Sluch:** akustické, auditivní vnímání zvukových vln
- **Hmat:** taktilní (dotykové čítí – pasívní vnímání mechanických dojmů, teplota, bolest, tlak, vlhko) a haptické vnímání (aktivní vnímání materiálních objektů – velikost, kontury, textura, hmotnost, atd.)
- **Čich:** vnímání chemických molekul vůně ze vzduchu přes čichovou sliznici v nose, úzce propojeno s chutí
- **Chuť:** gustatorní vnímání, aktivace chuťových pohárků ve sliznici hltanu a jazyka chemickými podněty v potravě a přenášení informace do mozku
- **Zrak:** vizuální vnímání – přenos světelných podnětů lidským okem, informace v mozku rozpoznávána a interpretována, porovnávána se zkušeností

# Definice Green Care

Jakákoli plánovaná a zhodnocená aktivita, která podporuje fyzické a duševní zdraví a celkovou kvalitu života jedince při kontaktu s přírodou / přírodními prvky. Green care využívá zahradu, les, krajinné prvky, park, zemědělský provoz, zvířata atd.

- Terapeutický vliv přírodních prvků na člověka
- Zlepšit či alespoň udržet stav

# Oblasti působení

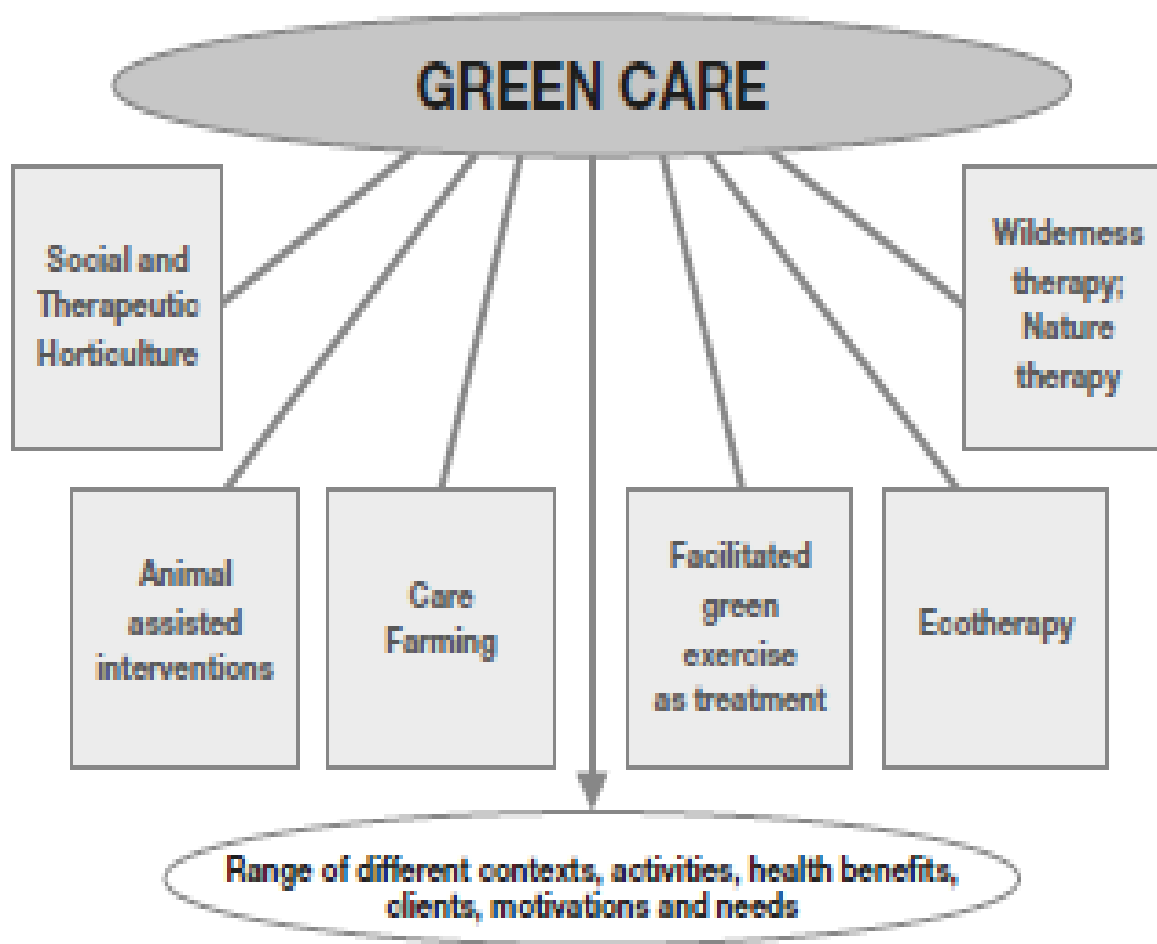
- Fyziologická oblast
- Kognitivní
- Pedagogická oblast
- Emocionální oblast
- Sociální oblast
- Spirituální oblast
- Osobnostní oblast /  
sebepojetí
- Strukturovaný program
- Definované cíle
- Individuální přístup a  
rozmanitost
- Dokumentace
- Zhodnocení



# Druhy Green Care

- Sociální a terapeutické zahrady
- Animoterapie, zoorehabilitace
- Sociální zemědělství
- Cvičení v přírodě k terapeutickým účelům
- Ekoterapie
- Terapie v divočině a lesní terapie
- (Sempik, Hine, Wilcox eds., 2010)

Under the 'green care' umbrella – the diversity of green care



## Zakoušení přírodního prostředí

Pohled na přírodu

aktivita v přírodě

Každodenní život /  
Zdravý životní styl

pohled z okna  
doma nebo v práci

podpora zdraví

léčivá krajina  
a příroda

cvičení v přírodě  
(green exercise)

## Interakce s přírodními prvky

tvarování přírody

interakce se zvířaty

zahradničení,  
práce na zahradě,  
práce v lese

farmaření

cvičení se zvířaty  
(procházka se psem,  
rybaření, jízda na koni)

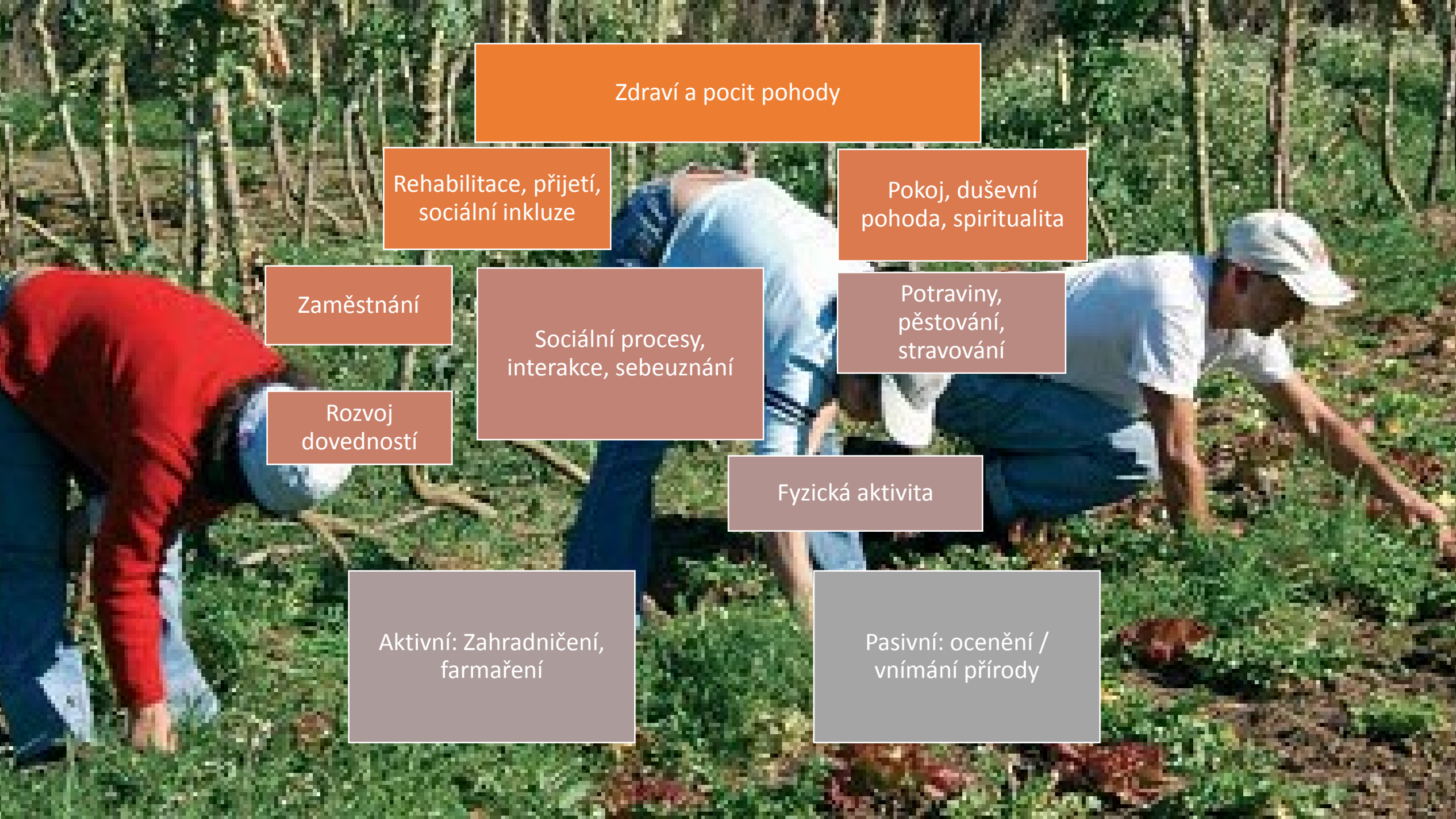
sociální a  
terapeutické  
zahrady

ekoterapie

zahradní  
terapie

sociální  
zemědělství

animoterapie,  
rehabilitace  
za pomoci  
zvířat



Zdraví a pocit pohody

Rehabilitace, přijetí,  
sociální inkluze

Pokoj, duševní  
pohoda, spiritualita

Zaměstnání

Sociální procesy,  
interakce, sebeuznání

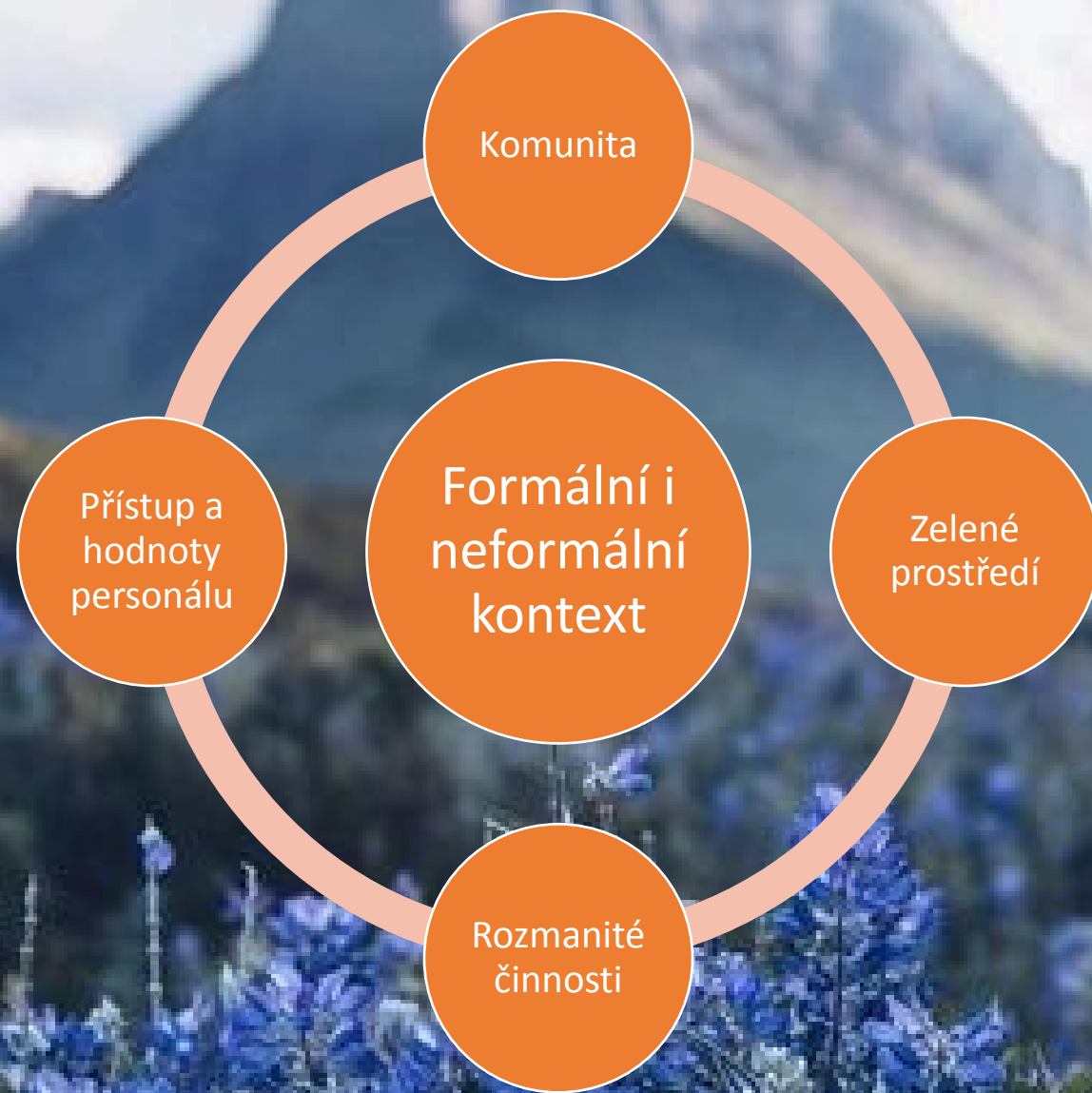
Potraviny,  
pěstování,  
stravování

Rozvoj  
dovedností

Fyzická aktivita

Aktivní: Zahradničení,  
farmaření

Pasivní: ocenění /  
vnímání přírody



# Sociální a terapeutické zahrady – zahradní terapie

- **Sociální a terapeutické zahrady** (Social and Therapeutic Horticulture): terapii v těchto zahradách lze definovat jako proces zaměřený na účastníka, při kterém školení odborníci definují a kontrolují individuální cíle, plánují a realizují činnosti týkající se práce na zahradě nebo práce s rostlinami jako terapeutického prostředku s cílem podpořit u účastníků terapie zdravotně důležité aspekty (Relf, 2006; Sempik, Aldridge, Becker, 2002).

# Animoterapie, zoorehabilitace

- **Animoterapie a zoorehabilitace** (Animal Assisted Interventions): jsou v ČR uznávány coby klasické nástroje rehabilitace v některých zdravotnických zařízeních i zařízeních sociálních služeb. Prostupují výzkumem lidského a zvířecího chování, obsahují poznatky všeobecné a speciální pedagogiky, psychologie, psychiatrie, sociologie, humánní a veterinární medicíny. Jsou založeny na interakci člověka se zvířetem a jeho blahodárných účincích pro fyzickou, psychickou, emocionální i sociální stránku člověka (Bokkers, 2006).

# Sociální zemědělství I.

- **Sociální zemědělství** (Social Farming, Care Farming, Farming Therapy): je multidisciplinární oblast, která se rozprostírá přes více oblastí. Zakládá se na konceptech multifunkčního zemědělství, rozvoje venkova, sociální ekonomiky, sociální integrace a komunitní práce. Na sociálních farmách získávají lidé ohrožení sociálním vyloučením nebo se specifickými potřebami příležitost integračních pracovních míst, alternativních způsobů výkonu sociální práce či terapeutických postupů nebo vzdělávacích aktivit v přirozeném pracovním venkovském prostředí (existují také městské farmy či dostupnější komunitní zahrady). Výhodou sociálního zemědělství je zapojení se do praktických činností, pocit smysluplnosti a odpovědnosti, zažívání variability počasí, sezónnosti, setkávání i se zdravými lidmi (např. Sempik, Hine, Wilcox, 2010).

# Sociální zemědělství II.

## Zaměření na produkci

### •Cíl - zaměstnávání

- Vytváření pracovních míst pro osoby z různých cílových na běžných nebo chráněných pracovních místech za pomoci různých jak finančních příspěvků a podpor (např. příspěvků na mzdy, povinné plnění apod.), tak i nefinančních benefitů (spolupráce s odborníky na zaměstnávání, identifikace specifických přístupů apod.).

## Zaměření na služby a podporu

### •Cíl - péče a příprava na zaměstnání a aktivizační činnosti

- Soubor činností, které jsou realizovány s cílem připravit osoby pro integraci na běžný nebo chráněný trh práce. Do této skupiny patří i soubor sociálních intervencí zaměřených na aktivizaci, sociální rehabilitaci apod., určených pro osoby, u kterých je možnost integrace na trh práce minimální a tyto služby mají terapeutický charakter.

## Zaměření na vzdělávací činnosti

### •Cíl - vzdělávání a další činnosti

- Jednorázové i dlouhodobé aktivity vzdělávacího a osvětového charakteru, které jsou přímo navázány na zemědělskou činnost a na venkovské prostředí. Jejich cílem je rozvíjet znalosti a vztah k venkovu a přírodě a dále podporovat rozvoj a životaschopnost venkova. Jsou připravovány hlavně pro děti, mládež, seniory a širokou veřejnost.



# Cvičení v přírodě

- **Pohyb v přírodě** (Facilitated Green Exercise as Treatment): náleží do oblasti Green care, při které účastníci přímo neformují přírodu. Tento druh léčebných postupů může mít mnoho různých podob, od pohodlné chůze, přes turistiku nebo běh, až po jízdu na kole, na koni či horolezectví. Společnými cíli těchto cvičení je zlepšení tělesné kondice díky pohybu, který zmírňuje zatěžující duševní vlivy jako je stres, deprese, smutek (Haubenhofner, Enzenhoger, Kleber et al., 2013).

# Ekoterapie

- **Ekoterapie** (Ecotherapy): se překrývá především se sociálními a terapeutickými zahradami a sociálním zemědělstvím. Při těchto aktivitách je kladena zvýšená pozornost na environmentální dopady činností, vztahy mezi přírodou a lidmi, na trvalou udržitelnost, ekologii a zdravé prostředí (Krajhanzl, 2014).

# Terapie v divočině, lesní terapie

- **Terapie v divočině a terapie v lese** (Wilderness therapy; Nature therapy): využívá k léčebným cílům volné přírody – „divočiny“. Uplatňuje se především ve skupinové terapii, při které jde o posílení odpovědnosti, sebedůvěry, komunikace a kooperace ve skupině a osobní rozvoj na základě pobytu na odlehlém místě ve volné přírodě. Cílovou skupinou jsou hlavně děti a mladiství s problémovým chováním. Při tomto druhu terapie jsou odkázáni na vzájemnou podporu a pomoc (Haubenhofner, Enzenhoger, Kleber et al., 2013).

<https://www.youtube.com/watch?v=dUMA2skIbXs>