Informacja prasowa 14.03.2023 r.

**Hortiterapia sposobem na stres dziecięcy – jak stosować ją na co dzień?**

**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 (Social and Emotional Learning Curriculum)**[[1]](#footnote-1)**.**

**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**[[2]](#footnote-2)**.**

**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**[[3]](#footnote-3)**.**

**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**[[4]](#footnote-4)**.**

**– *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 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 W.Legutko.**

**–** *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 Legutko.**

**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 balkonem. **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.**

**Joanna Pruban – pedagog, psycholog, pschoonkolog**

Absolwentka wydziału psychologii Uniwersytetu SWPS w Warszawie oraz wydziału pedagogiki UKSW w Warszawie. Ukończyła studia podyplomowe na Uniwersytecie Warszawskim z zakresu treningu kreatywności oraz arteterapii dla dzieci i dorosłych, a także kierunek Psychoonkologia na Uniwersytecie SWPS. Posiada 18-letnie doświadczenie w pracy w Klinice Onkologii i Chirurgii Onkologicznej Dzieci i Młodzieży Instytutu Matki i Dziecka, gdzie od 2014 r. prowadzi również Poradnię Psychoonkologiczną.

**Joanna Legutko – ogrodnik, ekonomista**

Absolwentka Akademii Ekonomicznej i Akademii Rolniczej w Poznaniu. Obecnie wiceprezes zarządu polskiego Przedsiębiorstwa Hodowlano-Nasiennego W.Legutko, w którym zajmuje się marketingiem, sprzedażą, a także produkcją i logistyką. Jest także prezesem Fundacji Chcę Żyć, pomagającej dzieciom z ubogich rodzin, które cierpią na przewlekłe choroby, często onkologiczne.

**W.LEGUTKO** to polski, rodzinny producent nasion, który od 1992 roku jest zaufanym dostawcą na rynku ogrodniczym zarówno polskim, jak i zagranicznym. Źródłem sukcesu marki jest praca u podstaw, blisko ziemi i z miłością do roślin. W.Legutko posiada ponad 1300 hektarów pól produkcyjnych i 236 autorskich odmian nasion. Firma dysponuje największym laboratorium nasiennym w Polsce. W.Legutko jest inicjatorem i organizatorem kampanii edukacyjno-społecznej #ZDROWOROSNA, której celem jest krzewienie postaw proekologicznych i zdrowych nawyków żywieniowych u dzieci.

**Kontakt dla mediów:**

Ilona Rutkowska

Tel.: + 48 796 996 259

E-mail: [ilona.rutkowska@goodnepr.pl](mailto:ilona.rutkowska@goodnepr.pl)

Ewelina Jaskuła

Tel.: + 48 665 339 877

E-mail: [ewelina.jaskula@goodonepr.pl](mailto:ewelina.jaskula@goodonepr.pl)

1. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7013189/#bib0010 [↑](#footnote-ref-1)
2. https://fdds.pl/\_Resources/Persistent/d/c/3/0/dc3061e1723b49503224bd0a968f493b7ae34935/Dzieci%20si%C4%99%20licz%C4%85%202022%20Raport.pdf [↑](#footnote-ref-2)
3. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7013189/#bib0010. [↑](#footnote-ref-3)
4. Tamże. [↑](#footnote-ref-4)