

MARIAN ZDZISŁAW STEPULAK

ZNACZENIE HORTITERAPII W WYCHOWANIU RODZINNYM

WPROWADZENIE

Aktualnie w pedagogice pojawiają się próby poszukiwania nowych teorii i koncepcji, które pozwoliłyby wypracować skuteczne i oryginalne formy pomocy w wychowaniu rodzinnym. Poszukuje się zatem oryginalnych form terapii i psychoterapii dostosowanej do ludzi chorych somatycznie, psychosomatycznie i psychicznie. Jednym z takich podejść jest hortiterapia. Metoda ta jest popularna w wielu krajach europejskich i Stanach Zjednoczonych Ameryki, natomiast w Polsce podejmowane są dopiero pierwsze próby jej stosowania. Jest ona najbardziej popularna w leczeniu osób ze spektrum autyzmu (Stepulak, 2017). Jednakże, chociaż bardzo rzadko, próbuje się stosować hortiterapię w wychowaniu rodzinnym. Główne założenia tej metody pozostają w synergistycznej relacji z pojęciem rodziny jako naturalnego systemu. W strukturze kompozycyjnej niniejszego artykułu pojawia się zatem zagadnienie związane z ukazaniem specyfiki systemu rodzinnego oraz jego podstawowymi właściwościami. W drugiej części w zarysie zostanie zaprezentowana metoda hortiterapii. Na końcu zaś podjęta zostanie naukowa refleksja dotycząca zastosowania hortiterapii w procesie wychowania rodzinnego.

1. SPECYFIKA SYSTEMU RODZINNEGO

Pojęcie „system” pochodzi od greckiego τό συστημα, które oznacza „złożoną rzecz”, złączenie, połączenie, całość (Lubański, 1982, s. 15). Według rozumienia słownikowego, pojęcie systemu oznacza „zestawienie, całościowy i uporządkowany

Dr hab. MARIAN ZDZISŁAW STEPULAK, prof. PWSZ w Płocku – Wydział Nauk Humanistycznych i Społecznych Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej, pl. Dąbrowskiego 2, 09-402 Płock; e-mail: marian.stepulak@wsei.lublin.pl

układ, zbiór przedmiotów, zasad, twierdzeń, reguł postępowania” (Kopaliński, 1983, s. 410). T. Tomaszewski systemem nazywa „zbiór elementów, powiązanych między sobą w taki sposób, że stanowią one całość zdolną do funkcjonowania w określony sposób” (1977, s. 15). Ważną definicję systemu podaje L. von Bertalanffy. Określa on system jako skomplikowany układ strukturalny, złożony ze wzajemnie powiązanych jednostek składowych (Bertalanffy, 1967). Bertalanffy jako biolog mówił o systemach biologicznych, naturalnych. To właśnie rodzina jest naturalnym systemem, na który składa się specyficzny układ więzi wewnętrznych zachodzących pomiędzy małżonkami, rodzicami oraz między rodzeństwem (Sidor, 2005). System zatem to zespół różnych elementów wzajemnie ze sobą powiązanych oraz na siebie oddziałujących, stanowiący całość pod pewnym względem (Stepulak, 1995).

Sam termin „całość” podkreśla, że w systemie, także rodzinnym, chodzi o coś więcej niż tylko o zwykły zbiór elementów. Warto bowiem podkreślić, że czymś istotnym i specyficznym dla systemu jest tworzenie przez elementy pewnej całości. Chodzi więc tutaj o zaistnienie pewnego uorganizowania, uporządkowania poszczególnych elementów, jak również o zachodzenie oddziaływań pomiędzy elementami, a więc obustronnych relacji o charakterze dynamicznym.

Rodzina jako pewna, dynamiczna struktura kojarzy się z budową, składem i organizacją. Tradycyjne rozumienia rodziny przedstawiając strukturę, wymieniają zwykle rodziców, dzieci, dziadków czy dalszych krewnych. „W koncepcjach systemowych te osoby są oczywiście również ważne, ale strukturę rodziny definiuje się szerzej, jako zespół funkcjonalnych wymagań, wypełnianych przez określoną osobę (osoby), i oczekiwań, jakie wobec tej osoby (osób) są kierowane” (Świętochowski, 2014, s. 27).

W tym kontekście John Bradshaw (1994, s. 74) wymienia kilkanaście zasad lub reguł zdrowego i funkcjonalnego systemu rodzinnego:

- Rodzące się dylematy i problemy są zauważane i rozwiązywane.
- Promowanych jest pięć wolności, co oznacza, iż wszyscy członkowie rodziny mogą wyrażać swoje spostrzeżenia, uczucia, myśli, pragnienia i fantazje.
- Wszystkie relacje interpersonalne są oparte na dialogu i równości. Każdy członek systemu rodzinnego jest tak samo ceniony jako osoba.
- Komunikacja jest bezpośrednia, adekwatna i oparta na konkretnych, obserwowalnych faktach.
- Członkowie systemu rodzinnego mogą zaspokajać swoje potrzeby oraz mogą się czuć indywidualnościami.

- Rodzice dbają o samodyscyplinę i są konsekwentni w swoim postępowaniu, normy postępowania są zracjonalizowane.

- Atmosfera w systemie rodzinnym jest radosna i pełna spontaniczności.
- Naruszenie wartości drugiej osoby w systemie rodzinnym budzi zdrowe poczucie winy.

- Popelnione błędy są wybaczone i postrzegane jako okazja do uczenia się.

- System rodzinny służy jednostkom do ich adekwatnego i osobowego rozwoju.

System rodzinny posiada charakter względnie otwarty i względnie izolowany. Na tę prawidłowość zwrócił uwagę polski filozof Roman Ingarden (1987). Podkreślał on bowiem, że w systemie nie chodzi tylko o wymianę informacji czy energii z otoczeniem, ale o selektywne przejście procesów przyczynowych przez jego granice. System rodzinny zatem, aby mógł adekwatnie funkcjonować, musi chociaż przynajmniej częściowo osłaniać przyływ owych procesów przyczynowych (Stepulak, 1995).

Zdarza się, iż w sytuacjach trudnych system rodzinny jest podatny na sytuacje stresowe, zwłaszcza kiedy jeden z jego członków przeżywa cierpienie, ból czy doświadcza choroby lub niepełnosprawności. Szczególnie ten ostatni rodzaj sytuacji stresowej dotyczy rodzin, które wychowują dziecko z niepełnosprawnością umysłową. W przypadku, gdy jeden z członków rodziny jest niepełnosprawny, cały system rodzinny musi nie tylko stawić czoła sytuacji, ale także musi przystosować się do nowej i zmieniającej się sytuacji. Sytuacja taka ma miejsce także wtedy, gdy osoba dotychczas chora powraca do zdrowia i musi odnaleźć nowe miejsce w systemie rodzinnym (Sidor, 2005).

Każdy system rodzinny posiada również granice, które gwarantują intymność i komunikację z otoczeniem. Można mówić o trzech poziomach granic:

- Granice między systemem rodzinnym a otoczeniem, które zapewniają intymność, odrębność, osobne mieszkanie, to zaś stanowi tożsamość rodzinną.

- Granice między podsystemami rodzinnymi, które określają role członków systemu, prawa i obowiązki, a także podejmowanie istotnych dla systemu rodzinnego decyzji.

- Granice między osobami, które chronią autonomię i indywidualność każdego członka (poradnictworodzinne.pl/czym-jest-teoria-systemowa-rodziny-wprowadzenie [dostęp: 23.04.2018]; Mellody, 1993).

Można również mówić o kilku rodzajach granic w systemie rodzinnym:

- Granice nienaruszone – charakteryzują się one elastycznością, świadomie ustanowionymi zasadami i normami. Granice te dają poczucie bezpieczeństwa.

- Granice uszkodzone, kiedy w rodzinie pojawiają się stresy, frustracje i różnego rodzaju konflikty. W tym przypadku zostaje zachwiane poczucie bezpieczeństwa.
 - Zmienność granic, występuje w przypadku ambiwalencji systemu rodzinnego pod względem kształtowania swojej tożsamości i intymności.
 - Brak granic, to nieumiejętność asertywnego postępowania w rodzinie.
 - Mury zamiast granic, izolacja od innych w celu pozornego utrzymania bezpieczeństwa (poradnictworodzinne.pl/czym-jest-teoria-systemowa-rodziny-wprowadzenie [dostęp: 23.04.2018]; Mellody, 1993).

Warto zaznaczyć, iż poddane powyżej naukowej refleksji pojęcie systemu stanowi doskonałą metodologiczną podstawę do adekwatnego rozumienia rodziny jako systemu naturalnego w jej relacyjnym, dynamicznym wymiarze.

2. WYBRANE WŁAŚCIWOŚCI SYSTEMU RODZINNEGO

W świecie istnieje wiele systemów naturalnych. Rodzina zaś jest podstawowym, naturalnym systemem, na który składa się specyficzny układ więzi wewnętrznych zachodzących pomiędzy małżonkami, rodzicami oraz między rodzeństwem (Sidor, 2005). Ten układ więzi oddaje charakter wymiaru relacyjnego w systemie rodzinnym. Można wymienić następujące, wybrane właściwości systemu rodzinnego:

- Zasada równowagi sił. Rodzą się tutaj dwie wielkie siły: w kierunku odrębności, a także w kierunku bycia razem. Rodzina zatem jako system rozwija się i zmienia, przy równoczesnej tendencji do zachowania równowagi.
- Zdolność do przystosowywania się do różnych warunków życia. Zmiana miejsca zamieszkania rodziny może wiązać się z koniecznością sprostania nowym wymaganiom. Kurczowe trzymanie się starego sposobu funkcjonowania rodziny może okazać się zupełnie niewłaściwe w tej sytuacji. Rodzinie takiej grozi izolacja lub odrzucenie ze strony społeczności lokalnej.
- Własna tożsamość, która odznacza się zmianą wewnętrzną na wciąż nowe okoliczności zewnętrzne. Tożsamość rodziny jest zabezpieczona przez dwa systemy podtrzymujące dany układ reguł i zasad rodzinnych. W każdym systemie rodzinnym istnieje bardzo silna i zarazem naturalna potrzeba utrzymywania jak najdłużej ustalonych reguł, ponieważ na zbyt duże zmiany reaguje on zdecydowanym oporem (Sakowska, 1997).
- Specyficzną właściwością systemu rodzinnego jest jego zdolność adaptacji do wydarzeń typowych dla procesów rozwojowych, np. narodziny czy odejście kogoś z członków rodziny.

- Proces kształtowania się ról. Obejmuje on nie tylko relacje zachodzące między członkami rodziny, ale także ich indywidualne doświadczenia oraz tradycje wyniesione z rodzin pochodzenia. Istotną cechą ról rodzinnych jest ich komplementarność i hierarchiczna organizacja. Chodzi tutaj o to, że rodzina składa się z mniejszych jednostek strukturalnych, czyli podsystemów.

- Zasada niepodzielnej i zupełnej integralności wewnętrznej (spoistości systemu). Integralność wewnętrzna jest fundamentalną właściwością systemu, wskazuje ona bowiem na nieustanny proces scalania, wiązanie systemu w jedność. Tę właściwość można by uznać za równoznaczną z określeniem spoistości systemu. Tak rozumiana integracja oznacza istnienie, nieustannego, ciągle trwającego procesu tworzenia całości z części (Stuchliński, 1981, s. 31).

- Progresywna segregacja (mechanizacja). Polega ona na tym, iż w systemie rodzinnym dokonuje się proces obniżania się stopnia wzajemnego oddziaływania między elementami wraz z upływem czasu. Nie chodzi tutaj jednak o zahamowanie czy zmniejszenie dynamiki, ale raczej o pewien proces zmierzający do zmian, lub też – inaczej mówiąc – proces zmierzający do „przeorganizowania się” danego systemu (Greene, 1970, s. 8).

- Zasada centralizacji, która niekiedy bywa nazywana także zasadą dominacji. W języku ogólnej teorii systemów centralizacja rozumiana jest jako proces wyodrębniania się w systemie elementów na danym poziomie organizacji, podczas gdy pozostałe współczynniki zmienności maleją (Greene, 1970, s. 8).

- Zasada ekwifinalności. Określa ona właściwość systemów otwartych (w tym także systemu rodzinnego) do osiągnięcia stanu końcowego różnymi drogami i stosunkowo niezależnie od warunków początkowych, dzięki funkcjonowaniu mechanizmu sprzężenia zwrotnego i mechanizmu homeostazy (Bertalanffy, 1967, s. 74).

3. POJĘCIE HORTITERAPII

Pojęcie *hortiterapia* pochodzi od łacińskiego słowa *hortus* – ogród, w połączeniu ze słowem „terapia” oznacza terapię prowadzoną poprzez kontakt z ogrodami. Hortiterapia (ang. *horticultural therapy*) to prowadzone przez wybitnych specjalistów zajęcia ogrodnicze, poprawiające społeczne, poznawcze, fizyczne i psychiczne funkcjonowanie pacjentów oraz ich ogólny stan zdrowia i samopoczucia (Kot, 2018, s. 166). Stanowi jedną z form działań terapeutycznych, uzupełniających i wzbogacających inne rodzaje terapii. Polska nazwa hortiterapii to ogrodoterapia, która ma swoje specjalne zastosowanie dla ściśle określonych

grup klientów i pacjentów ze zdiagnozowanymi zaburzeniami i problemami, a zwłaszcza takimi, jak: psychiczne, umysłowe, fizyczne (udar, paraliż, obrażenia powypadkowe itp.), sensoryczne (wzrok, słuch), geriatryczne (podopieczni domów opieki społecznej, cierpiący na demencję, chorobę Alzheimera), uzależnienie od alkoholu, narkotyków, wykluczenie społeczne (przestępcy, więźniowie, młodzież z domów poprawczych, mniejszości narodowe, bezdomni, bezrobotni) (Zawiślak, 2015, 2016). Hortiterapia może jednak służyć pomocą w wychowaniu rodzinnym, obniżyć silne pobudzenia emocjonalne u dzieci, relaksować wszystkich członków systemu rodzinnego. Tego rodzaju terapia wymaga odpowiedniego wyposażenia terenu w specyficzne udogodnienia, mające na celu ułatwienie działań osobom, które z niej korzystają (Dobrowolski, Majkowska-Gadomska, Mikulewicz, 2016, s. 10). W tym kontekście zakłada się ogrody w pobliżu szpitali, ośrodków opieki i innych instytucji zajmujących się leczeniem lub też opieką nad ludźmi chorymi i niepełnosprawnymi. Duże, nowoczesne i profesjonalne ogrody urządza się obok budynków mieszkalnych, przemysłowych czy usługowych, a także na ich dachach. Coraz częściej hortiterapia stosowana jest jako forma relaksacji na łonie natury. Przebywanie w ogrodzie podnosi poczucie szczęścia. Kolory ogrodu, a zwłaszcza zieleń uspokaja i działa pozytywnie na cały organizm. Przebywanie w ogrodzie ułatwia odzyskanie sił i zdrowia. Korzystanie z hortiterapii pozwala na stymulację doznań zmysłowych.

Badania naukowe dowodzą, iż bakterie znajdujące się w glebie ogrodowej powodują wydzielanie się w organizmie człowieka serotoniny, zwanej hormonem szczęścia. Istnieją dwie formy hortiterapii – czynna i bierna. Pierwsza z nich polega na podejmowaniu aktywności związanej ze wszystkimi pracami w ogrodzie. Druga to tylko kontemplowanie piękna ogrodu. Teoria biofilii zwraca uwagę na instynktowną więź człowieka z naturą, która kształtuje się przez bardzo długi okres. Na początku bowiem naturalnym otoczeniem człowieka była dzika przyroda. Podstawowym komponentem tego środowiska są trawy, stanowiące 25-45% całej roślinności świata. Pod względem produkcji biomasy ustępują jedynie lasom (Mizianty, 1995; Frey, 2000, za: Henschke, 2017, s. 10). Badania naukowe wyraźnie wskazują na to, że trawy w otaczającej przyrodzie odgrywają istotne znaczenie dla człowieka. Trawiasty krajobraz pozytywnie działa na ludzi. Człowiek zamknięty w małym pomieszczeniu, w którym pokazuje mu się widok na sawannę bogatą w trawy, redukuje mierzalny stres fizjologiczny (Henschke, 2017, s. 10).

Hortiterapia ma zatem zastosowanie uniwersalne i odnoszące się do naturalnego środowiska człowieka, jakim jest otaczająca go przyroda.

4. HORTITERAPIA A WYCHOWANIE W SYSTEMIE RODZINNYM

Adekwatnie działający system rodzinny wyrasta z natury. Jego funkcjonowanie opiera się zatem na odniesieniach do przyrody w kontekście wykorzystania zmysłów. Kochający się ludzie potrzebują wielu doznań, które przyczyniają się również do realizacji założeń wychowawczych. W czasie relaksu i pracy w ogrodzie budowane są więzi rodzinne, często wielopokoleniowe, społeczne, emocjonalne, uczuciowe, moralne, religijne i duchowe. Członkowie systemu rodzinnego wspólnie uczą się zasad ekologii, co procentuje na przyszłość, uświadamiają sobie przy tym jak dbać o przyrodę i o własne zdrowie. Rodzinne relacje interpersonalne oparte są m.in. na zmyśle wzroku. Członkowie systemu rodzinnego odbierają rośliny w aspekcie piękna ich barw, lekkości. Rośliny zielone pozytywnie oddziałują na psychikę człowieka, uspokajają, ułatwiają koncentrację, dają poczucie równowagi i komfortu (Henschke, 2017). Szczególnie cenny dla zmysłu słuchu jest szmer roślin na wietrze. Znaczenie dźwięków w ogrodzie jest bardzo duże. Ich rola ma duże znaczenie zwłaszcza w ogrodach polisensorycznych, przeznaczonych nie tylko dla osób niewidomych, ale także dla ludzi pełnosprawnych. Wyniki badań naukowych wskazują, iż dzieci wymagające specjalnego nauczania oraz studenci chętniej przebywają w ogrodzie polisensorycznym niż w ogrodzie „tęczy”, zapewniającym wyłącznie doznania wzrokowe. Odczuwanie ogrodu za pomocą powonienia jest fundamentem reakcji związanych z egzystencją człowieka, jak głód czy pragnienie (Henschke, 2017). Aromaty wydzielane przez rośliny pobudzają bądź wyciszają ludzki organizm, co ma ogromne znaczenie w synergistycznej aktywności wychowawczej w systemie rodzinnym.

Można dodać, iż system rodzinny powinien być wspomagany poprzez leczenie pięknem roślin. Wykorzystuje się tutaj element wychowawczy poprzez pracę w ogrodzie i bierne przebywanie w nim, aby poprawić stan zdrowia somatycznego i psychicznego, a także relacje interpersonalne. Przed wiekami Hipokrates twierdził, iż przyroda jest lekiem na każdą chorobę. Ogrodoterapia zawiera w sobie elementy, które ściśle odnoszą się do adekwatnego funkcjonowania systemu rodzinnego w wymiarze wychowawczym:

- Stosowanie arteterapii. Przebywanie w ogrodzie dostarcza wrażeń estetycznych, które z kolei wykorzystują proces tworzenia do poprawy stanu umysłowego.

wego. Służy również autoekspresji w kontekście rozwiązywania konfliktów, wychodzenia ze stresu i frustracji oraz podnoszenia samooceny.

- Stosowanie ergoterapii. Oznacza to podjęcie pracy i aktywność w ogrodzie, która wspiera zdrowie, samopoczucie, przywraca sprawność ruchową oraz łagodzi cierpienie i ból.

- Stosowanie psychoterapii jako leczenie różnych schorzeń poprzez kontakt pomiędzy ludźmi (pzd.pl/artykuly/17251/108/Hortiterapia-dla-calej-rodziny.html [dostęp: 29.04.2018]).

Członkowie systemu rodzinnego mogą w ogrodzie korzystać z leczniczej mocy zapachów ziół i kwiatów oraz ich kolorów. „Kolor czerwony pobudza do działania, dodaje witalności, podwyższa ciśnienie, jest dobry na melancholię. Niebieski wycisza, uspokaja, wzmacnia koncentrację, zwalcza bezsenność, poprawia pracę serca i układ krążenia. Żółty – kolor słońca, wzmacnia nerwy, wzbudza optymizm. Pomarańczowy – jeden z najradośniejszych kolorów, regeneruje i mobilizuje do działania, wprowadza nas w dobry nastrój. Zielony pomaga się odprężyć po długiej pracy umysłowej, relaksuje, łagodzi ból i napięcie, przywraca równowagę. Fioletowy wycisza i uspokaja nerwy, ułatwia panowanie nad emocjami, łagodzi bezsenność. Różowy łagodzi stres i stany napięciowe, napawa optymizmem i pobudza apetyt. Biały poprawia samopoczucie, pobudza układ odpornościowy (pzd.pl/artykuly/17251/108/Hortiterapia-dla-calej-rodziny.html [dostęp: 29.04.2018]).

Hortiterapia rozwija wśród dzieci następujące umiejętności:

- Miłość do przyrody oraz odpowiedzialność, które wynikają z systematycznej opieki nad roślinami.

- Rozumowanie i odkrywanie treści edukacyjnych oraz zrozumienie i wyciąganie wniosków o przyczynach i skutkach zjawisk występujących w świecie roślin.

- Pewność siebie jako rezultat spełnienia założonych wcześniej celów, na przykład wykonanie wysiewu i właściwego zbioru produktów roślinnych. Do tego dochodzi kreatywność, dzięki której można poznać lub zaproponować nowe sposoby uprawy roślin.

- Aktywność fizyczna, która wspomaga adekwatny rozwój fizyczny dziecka. Istotne jest przy tym właściwe odżywianie związane ze znajomością zasad prawidłowego żywienia, z naciskiem na rolę owoców i warzyw w codziennej diecie (Nizińska, Płoszaj-Witkowska, 2016, s. 97).

Ogród mający służyć kształtowaniu właściwych relacji w systemie rodzinnym, musi służyć: odpoczynkowi, sportom, pracy w ogrodzie oraz integracji wychowawczej.

Każda z wyliczonych funkcji przypisana jest określonej przestrzeni. Bardzo istotnym elementem funkcjonalnym jest układ komunikacyjny. Ścieżka ogrodowa musi być zapętlona tak, aby było można wędrować po ogrodzie w określonych cyklach i przewidywalnym rytmie. Terapeuci zwracali uwagę, że terapii autyzmu ważna jest powtarzalność czynności. Autorzy projektów ukazywali, że z funkcją tradycyjnego ogrodu często wiąże się nie tylko pielęgnowanie roślin, lecz także zajmowanie się zwierzętami towarzyszącymi człowiekowi (Kalina-Gagnelid, Kosiacka-Beck, Myszka -Stąpór, Skibińska, 2016, s. 20).

Dla korzystania z hortiterapii bardzo pomocne są rodzinne ogrody działkowe. Głównym zadaniem takich ogrodów w Polsce było podwyższenie poziomu socjalnego ich właścicieli. Z biegiem lat funkcja działkowych ogrodów rodzinnych została zredukowana. Pojawia się coraz liczniejsza grupa osób, która dostrzega rekreacyjny wymiar ogrodu jako optymalne miejsce do odnowienia sił psychicznych i fizycznych po trudach pracy zawodowej. Zauważa się dwa kierunki zmian w zakresie funkcji rodzinnych ogrodów działkowych. Osoby, które nie posiadają własnej rodziny, chciałyby zrezygnować z uprawy roślin użytkowych na rzecz trawników, a także roślin ozdobnych, drzew i krzewów. Chcą w takim ogrodzie w sposób bierny spędzić swój wolny czas. Równocześnie pojawia się coraz większa liczba użytkowników działek, którzy nie rezygnują z uprawiania owoców i warzyw. Warzywne grządki oraz drzewa i krzewy są wkomponowane w ogród rekreacyjny. Do tejże grupy można zaliczyć osoby młode, które mają dzieci. W ich świadomości ogród działkowy wiąże się nie tylko z odpoczynkiem, ale także z możliwością otrzymania własnej, zdrowej żywności. Taki styl życia to efekt modnego współcześnie trendu pochodzącego z filozofii *slow life*. Styl ten preferuje odizolowanie się od otaczającej nas, męczącej cywilizacji, zatrzymania się i kontemplacji chwili. Istotnym wymiarem tej filozofii jest przebywanie na łonie natury oraz korzystanie z jej dobrodziejstw (Ulczycka-Walorska, 2015, s. 162-163).

Użytkownicy ogrodu, a więc członkowie systemu rodzinnego, z ogrodu korzystają nawet nie do końca świadomi. Równocześnie bowiem zachodzi proces aktywnej hortiterapii. W tym czasie pojawiają się też korzystne zmiany wychowawcze. Ogromna różnorodność czynności podejmowanych podczas pielęgnacji ogrodu daje możliwość dopasowania aktywności do aktualnego stanu zdrowia. Hortiterapia jest cenna dla całego systemu rodzinnego. Poprawia zarówno kondycję fizyczną, jak i psychiczną, wycisza i relaksuje. Rodzinny ogród działkowy stanowi zatem adekwatne miejsce do przeprowadzania rekonwalescencji, a także do pogłębiania relacji interpersonalnych w aspekcie edukacyjnym i wychowawczym (Ulczycka-Walorska, 2015, s. 163).

Hortiterapia daje możliwość rehabilitacji osób starszych cierpiących na demencję oraz choroby układu krążenia (Jarrot, Kwack, Relf, 2002; Wichrowski, Whiteson, Haas, Mola, Rey, 2005). Taka terapia tych osób ma bardzo duże znaczenie dla systemu rodzinnego, w którym żyją osoby starsze i cierpiące na te zaburzenia. Zmieniają bowiem miejsce pobytu z domu na przebywanie w środowisku ogrodu, będąc jednocześnie blisko ze swoimi domownikami.

Dobrym dopełnieniem hortiterapii rodzinnej w wymiarze integralnego wychowania jest korzystanie z ogrodów w warunkach pobytu w szpitalu czy sanatorium. Wyniki badań polskich naukowców dowodzą, iż warto wykorzystywać rośliny zielarskie do tworzenia kompozycji ogrodowych przy obiektach uzdrowiskowych i szpitalnych. Rośliny te stanowią bowiem bardzo cenną grupę roślin użytkowych, a także posiadają walory typowo dekoracyjne, do tego dochodzą dodatkowe walory pochodzące z cech aromatycznych ziół i innych roślin. Wykorzystanie roślin aromatycznych w kompozycjach ogrodowych przy obiektach szpitalnych i uzdrowiskowych jest celowe i przemyślane z uwagi na możliwość ich wykorzystania w terapiach naturalnych, w tym także w hortiterapii. Z badań wynika, iż wzrasta coraz bardziej zainteresowanie roślinami leczniczymi oraz wiedza na ich temat, również w kontekście wychowania rodzinnego. Zdaniem 90% badanych osób, ogród ziołowy oraz aromaterapeutyczne właściwości znajdujących się w nim roślin mogą wpłynąć korzystnie na stan psychiczny pacjentów (Dzida, Nurzyńska-Wierdak, Smyk, Nowak, Konopińska, 2013, s. 31).

Hortiterapia zatem odgrywa ogromne znaczenie w kontekście holistycznego wychowania w systemie rodzinnym.

ZAKOŃCZENIE

Holistyczne pojmowanie wychowania rodzinnego zakłada nie tylko włączenie się wszystkich podmiotów wychowawczych do realizowania wspólnych celów, ale również opracowywania spójnych teorii i koncepcji edukacji i wychowania. Poszukuje się również nowych, adekwatnych metod pomocy i terapii, które służyłyby budowania prawidłowych strategii nauczania i wychowania. Jedną z takich metod jest hortiterapia. Pomimo tego, iż jest ona metodą nową i mało znaną w Polsce, to jej stosowanie przynosi niespodziewanie wysokie i pozytywne efekty. Ma ona swoje zastosowanie również w wychowaniu rodzinnym. Poprzez bezpośredni, aktywny a nawet bierny kontakt członkowie systemu rodzinnego doznają poprawy swojego zdrowia fizycznego, psychosomatycznego

i psychicznego. Hortiterapia poprawia strukturę i działanie dysfunkcyjnego systemu, ale także służy pomocą prawidłowo ukształtowanym systemom rodzinnym. Metoda ta sprzyja prawidłowemu kształtowaniu emocji, uczuć i postaw w aspekcie wychowania estetycznego, pozwalając kontemlować piękno przyrody i świata. Kontakt systemu rodzinnego z ogrodami sprzyja właściwemu wychowaniu na poziomie życia emocjonalnego i uczuciowego. Hortiterapia może pomóc w likwidowaniu takich zagrożeń emocjonalnych, jak: niepokój, lęk, strach, przerażenie, obniżony nastrój (dystymia, depresja). Pozbawia człowieka smutku, żałości, cierpienia czy nawet rozpacz, daje poczucie wyciszenia i relaksu (Stepulak, 2013b, s. 178). Kontakt z ogrodami przyczynia się również do adekwatnego kształtowania osobowości poprzez rodzinne wychowanie społeczne. Dokonuje się w tym przypadku wzmożone wsparcie społeczne poprzez realizację m.in. takich funkcji, jak: przywiązanie, społeczna integracja, odkrywanie wartości, otrzymywanie cennych porad, poczucie rzetelnego przymierza oraz otrzymywania nadziei (Stepulak, 2013a, s. 153).

Wychowanie rodzinne w kontakcie z roślinami w ogrodzie warunkuje również rozwój moralny, w którym ważne są m.in. takie elementy, jak: rozumienie norm i zasad moralnych, pojęcia zła i dobra moralnego, umiejętność rozwiązywania problemów i dylematów moralnych, zrozumienia kryteriów słuszności i niesłuszności czynów, kształtowanie postaw nastawionych na dyscyplinę, odpowiedzialność, powinność (Stepulak, 2013c, s. 191). Wreszcie hortiterapia sprzyja prawidłowemu kształtowaniu wychowania religijnego i duchowego poprzez realizację następujących dymensji: prowadzi do skruchy i przebaczenia, pobudza wiarę, nadzieję i miłość, przynosi pokój dla umysłu, precyzuje i wyjaśnia cele, pomaga nawiązać kontakt z Bogiem, daje wytrwałość w pobożności, integruje osobowość (Stepulak, 2013d, s. 216). Biorąc pod uwagę walory hortiterapii, warto włączyć ją pełniej do procesu wychowania rodzinnego.

BIBLIOGRAFIA

- BERTALANFFY, L. v. (1967). *Robots, Men and Minds*. New York: Harper.
- BRADSHAW, J. (1994). *Zrozumieć rodzinę*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.
- DOBROWOLSKI, A., MAJKOWSKA-GADOMSKA, J., MIKULEWICZ, E. (2016). Technologie ogrodnicze jako źródło bodźców w hortiterapii. W: B. PŁOSZAJ-WITKOWSKA (red.), *Hortiterapia – terapia wspomagająca rehabilitację dzieci i dorosłych* (s. 9-18). Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

- DZIDA, K., NURZYŃSKA-WIERDAK, R., SMYK, P., NOWAK, L., KONOPIŃSKA, J. (2013). Możliwości zastosowania wybranych gatunków roślin zielarskich przy obiekcie uzdrowiskowym. *Annales UMCS, XXIII* (3), Sectio EEE Horticultura, 20-32.
- GREENE, K. de. (1970). *Systems psychology*. New York: Mc Graw-Hill.
- HENSCHKE, M. (2017). Znaczenie traw ozdobnych w hortiterapii. W: A. KRZYMIŃSKA (red.), *Hortiterapia jako element wspierający leczenie tradycyjne* (s. 9-26). Poznań: Wydawnictwo Rhythmos.
- INGARDEN, R. (1987). *Książeczka o człowieku*. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- JARROTT, S.E., KWACK, H.R., RELF, D. (2002). An Observational Assessment of a Dementia-Specific Horticultural Therapy Program. *Hort Technology*, 12(3), 403-410.
- KALINA-GAGNELID, A., KOSIACKA-BECK, E., MYSZKA-STAPÓR, I., SKIBIŃSKA, M. (2016). Ogrody hortiterapeutyczne dla osób dorosłych z autyzmem – zasady projektowania. *Annales UMCS, XXVI* (2), Sectio EEE Horticultura, 13-25.
- KOPALIŃSKI, W. (1983). *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, Warszawa: PWN.
- KOT, A. (2018). Hortiterapia. W: M.Z. STEPULAK (red.), *Światło i dźwięki. Psychologiczne i interdyscyplinarne uwarunkowania niepełnosprawności sensorycznej* (s. 166-168). Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.
- KRZYMIŃSKA, A. (2017). Dotyk w hortiterapii. W: A. KRZYMIŃSKA (red.), *Hortiterapia jako element wspierający leczenie tradycyjne* (s. 103-115). Poznań: Wydawnictwo Rhythmos.
- LUBAŃSKI, M. (1982). Informacja – system. W: M. HELLER, M. LUBAŃSKI, SZ.W. ŚLAGA (red.), *Zagadnienia filozoficzne współczesnej nauki* (s. 13-164). Warszawa: ATK.
- MELLODY, P. (1993). *Granice ja – trudności w ustanawianiu granic funkcjonalnych*. Warszawa: Wydawnictwo Santorski & Co.
- NIZIŃSKA, A., PŁOSZAJ, B. (2016). Hortiterapia dzieci. W: B. PŁOSZAJ-WITKOWSKA (red.), *Hortiterapia – terapia wspomagająca rehabilitację dzieci i dorosłych* (s. 88-108). Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego
- PŁOPA, M. (2008). *Psychologia rodziny. Teoria i badania*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- POLNIK-KLAJN, A., POLNIK, E. (2006). Rozważania o rodzinie jako specyficznym środowisku wychowawczych oddziaływań interpersonalnych. W: W. KORZENIOWSKA, U. SZUŚCIK (red.), *Rodzina. Historia i współczesność* (s. 357-361). Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
- SAKOWSKA, J. (1997). *Szkoła dla rodziców i wychowawców*. Warszawa: CMPPP MEN.
- SIDOR, B. (2005). *Psychospołeczne aspekty funkcjonowania młodzieży mającej rodzeństwo z niepełnosprawnością umysłową*. Lublin: TN KUL.
- STEPULAK, M.Z. (1995). *Podejście systemowe we współczesnej psychologii polskiej*. Lublin: RW KUL.
- STEPULAK, M.Z. (2010). *Relacyjny wymiar rozwoju osobowego w systemie rodzinnym*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- STEPULAK, M.Z. (2013a). Specyfika wychowania społecznego w systemie rodzinnym. W: M.Z. STEPULAK (red.), *Specyfika wychowania w systemie rodzinnym* (s. 143-165). Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.
- STEPULAK, M.Z. (2013b). Specyfika wychowania emocjonalno-uczuciowego w systemie rodzinnym. W: M.Z. STEPULAK (red.), *Specyfika wychowania w systemie rodzinnym* (s. 167-186). Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.
- STEPULAK, M.Z. (2013c). Specyfika wychowania moralnego w systemie rodzinnym. W: M.Z. STEPULAK (red.), *Specyfika wychowania w systemie rodzinnym* (s. 187-203). Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.

- STEPULAK, M.Z. (2013d). Specyfika wychowania duchowego w systemie rodzinnym. W: M.Z. STEPULAK (red.), *Specyfika wychowania w systemie rodzinnym* (s. 205-223). Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.
- STEPULAK, M.Z. (2017). The psychological, ethical and socializing dimension of childhood autism during preschool and early school. *Multidisciplinary Journal of School Education*, 1 (11), 51-72.
- STUCHLIŃSKI, J. (1981). Teoria systemów w ujęciu Ludwika von Bertalanffy'ego. W: W. GACPARSKI, D. MILER (red.), *Nauka. Technika. Systemy* (s. 21-46). Wrocław: Zakład Naukowy im. Ossolińskich.
- ŚWIĘTOCHOWSKI, W. (2014). Rodzina w ujęciu systemowym. W: W. JANICKA i H. LIBERSKA (red.), *Psychologia rodziny* (s. 21-45). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- ULCZYCKA-WALORSKA, M.P. (2015). Elementy hortiterapii w terenach zurbanizowanych przeznaczone dla młodych ludzi. W: B. PŁOSZAJ-WITKOWSKA (red.), *Hortiterapia* (s. 155-170). Olsztyn: Wydawnictwo Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.
- WICHROWSKI, M., WHITESON, J., HAAS, F., MOLA, A., REY, M.J. (2005). Effects of Horticultural Therapy on Mood and Heart Rate in Patients Participating in an Inpatient Cardiopulmonary Rehabilitation Program. *Journal Cardiopulmonary Rehabilitation*, 25, 270-274.
- ZAWIŚLAK, G. (2015). Hortiterapia jako narzędzie wpływające na poprawę zdrowia psychicznego i fizycznego człowieka. *Annales UMCS, XXV* (1), Sectio III Horticultura, 21-31.
- ZAWIŚLAK, G. (2016). Hortiterapia w pracy z osobami niepełnosprawnymi. W: Z. PALAK, M. WÓJCIK (red.), *Terapia pedagogiczna dzieci ze specjalnymi potrzebami rozwojowymi i edukacyjnymi. Nowe oblicza terapii w pedagogice specjalnej* (s. 185-199). Lublin: Wydawnictwo UMCS.

Strony Internetowe

- poradnictworodzinne.pl/czym-jest-teoria-systemowa-rodziny-wprowadzenie [dostęp: 23.04.2018].
- pzd.pl/artykuly/17251/108/Hortiterapia-dla-calej-rodziny.html [dostęp: 29.04.2018].

ZNACZENIE HORTITERAPII W WYCHOWANIU RODZINNYM

Streszczenie

Metoda hortiterapii w wychowaniu rodzinnym jest nowym ujęciem w pedagogice. W artykule naukowej refleksji poddano pojęcie systemu rodzinnego, a następnie jego podstawowe właściwości. System rodzinny jest rozumiany jako jedno z podejść rozumienia rodziny. Jest przedstawiany jako naturalny system przejęty z nauk biologicznych i zastosowany w naukach społecznych i humanistycznych. W dalszej kolejności zwrócono uwagę na nowy model terapii, jakim jest hortiterapia, czyli leczenie ogrodami. Jest to nowa forma pomocy stosowana w leczeniu ludzi cierpiących na różne schorzenia, ale przydatna także w terapii rodzinnej. Hortiterapia służy pomocą zwłaszcza w wychowaniu emocjonalnym, uczuciowym, społecznym, moralnym oraz duchowym.

Słowa kluczowe: system rodzinny; wychowanie; hortiterapia; rośliny; przyroda

THE IMPORTANCE OF HORTITHERAPY IN FAMILY EDUCATION

S u m m a r y

The method of hortitherapy in family education is a new approach in pedagogy. In the article of scientific reflection, the concept of the family system and then its basic properties were subjected. The family system is understood as one of the approaches to understanding the family. It is presented as a natural system taken from biological sciences and used in social sciences and humanities. Next, attention was paid to the new model of therapy, which is hortitherapy or garden treatment. It is a new form of help used in the treatment of people suffering from various diseases, but it also serves in family therapy. This aspect was taken in the last part of the article. Hortitherapy is helpful especially in emotional, emotional, social, moral and spiritual education.

Key words: family system; upbringing; hortitherapy; plants; nature