

Cílové skupiny sociální pedagogiky

Co mohou mít společného přírodní zahrady, zahradní terapie a sociální pedagogika?

Dana Křivánková

Zahrada má mnoho podob i funkcí – od produkční přes estetickou a vzdělávací až po relaxační. V současném pojetí se zahrady stávají obytným prostorem pod širým nebem. Ne každý ale ví, že zahrada má i vysokou terapeutickou hodnotu.

Už samotný pobyt v přirozené zeleni uklidňuje, pomáhá odbourávat stres a uvolňuje. Barvy, vůně a zvuky v zahradě tvoří harmonický celek, který má na lidskou mysl i tělo blahodárný účinek. Zdraví lidé si bonusy pobytu na zahradě uvědomují a vědomě je vyhledávají, ale ještě větší význam mají zahrady pro ty, kteří o tom mnohdy ani nevědí. Většinou jsou to lidé s nějakým omezením, ať již zdravotním, věkovým, nebo sociálním.

Zahrada a péče o ni pomáhá lidem se uvolnit, odpoutat se od stresu. Není tak vlastně důležité, co člověk na zahradě dělá, ale spíš naopak – co zahrada dělá s ním. Její prostor funguje jako léčebné médium. Výzkumy prokázaly, že lidé žijící v blízkosti zeleně vykazují nižší nemocnost a také nižší úmrtnost na tzv. civilizační choroby zejména související s kardiovaskulárním systémem.

Procházky, čerstvý vzduch, setí, pletí, sklizeň na zahradě – to vše podporuje tělesné a duševní zdraví. O zahradní terapii se však jedná až tehdy, když tyto činnosti probíhají cíleně podle stanoveného plánu pod vedením zahradního terapeuta. Vždy se jedná o program přizpůsobený individuálním potřebám účastníka.

Co je zahradní terapie?

Zahradní terapie je 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.

I když si to mnohdy neuvědomujeme, má na nás obrovský vliv také koloběh přírody (zrození, růst a zánik), biorytmy či střídání ročních období. Je to bezpečné místo, kde můžeme být sami sebou i se sebou, tady a teď. Pomáhá nám získat celkový nadhled, pochopit vlastní potřeby, lépe se vyrovnat se životem, ale třeba i s úmrtím v rodině.

Trocha historie nikoho nezabije

Zklidňujícího vlivu přírody na psychiku člověka si všimli lidé již dávno (první zmínky o léčebném využití zahrad se objevují od starověku přes středověk až do novodobých dějin). Do oficiálních léčebných postupů byl bezprostřední kontakt s přírodou lékaři zařazen již v průběhu 19. století a výsledkem byl vznik zahrad u psychiatrických klinik, kde se pacienti léčili prací na čerstvém vzduchu, zejména pěstováním zeleniny, péčí o ovocné stromy a květiny. Tato praxe pokračovala, ale odborníci měli sklon k jejímu podceňování. Až nyní se psychologové, terapeuti, ale i lékaři čím dál víc odklánějí od tvrdých civilizačních metod, jako byla léčba elektrošoky a antidepressivy, směrem k měkčí terapii přírodou. Celé současné společnosti chybí vitamin „P“ jako Příroda, který se v lékárně koupit nedá, ale v zahradě jej můžete užívat plnými hrstmi a nepředávkuje se. Jasně zelená barva rostlin v mnoha a mnoha příjemných a oku lahodících odstínech má zklidňující účinky, neunavuje oči a pomáhá proti psychické i fyzické únavě. V přírodě dochází k regeneraci sil daleko rychleji než v jiném prostředí.

Člověk je součástí přírody a příroda je součástí člověka. Pokud bychom historii lidstva přirovnali k délce života sedmdesátiletého člověka, pak většinu svého života žil uprostřed přírody a pouze jeden jediný den v současném přetechnizovaném světě.

Takže ani teď, když venku zeleň teprve nesměle vystrkuje první prstíčky či ouška, převládá spíš hnědá a černá, v lepším případě se již začínají objevovat první barevní otužilci z řad krokusů, talovínů, sněženek a dalších jarních cibulovin, neváhejte a hned, jak to půjde, vyrazte do zahrady alespoň na malou procházku. A pak v teple u čaje či kávy začněte plánovat nadcházející sezónu – co kam zasadíte nebo vysejete, kde přibude byt jen maličká vodní plocha v podobě ptačího pítka nebo hmyzí hotel, jestli vašemu trávníku nebudou slušet i nějaké jedlé plevely a další a další z tolika příjemných starostí. Stará známá pravda – lékař léčí, příroda uzdravuje – nikdy nepřestala platit a nesouhlasit s ní mohou snad jen pyloví alergici.

Okrajový efekt je jedním z nejdůležitějších principů permakultury. Produktivita se na rozhraní dvou prostředí vždy zvyšuje (země/voda; les/louka; pole/sad), protože tam lze využít zdroje obou systémů. Okraj navíc obsahuje druhy, které jsou pro něj jedinečné. Nejdůležitější rozhraní na naší planetě je mezi zemí a atmosférou, kde žije téměř všechno, protože právě tady se vyskytují klíčové podmínky pro život.

Stejně tak můžeme zahradu vnímat jako rozhraní, kde se stýká soukromí našeho domova s vnějšími vlivy okolního světa. A právě proto může být terapeutická zahrada bezpečným prostorem, kde se klienti mohou setkávat s přírodou, sami se sebou, mezi sebou navzájem, s rodinnými příslušníky i s pečujícím personálem v roli návštěvníka zahrady bez jakéhokoli omezení. A aby tomu tak mohlo být, je potřeba terapeutické zahrady vždy upravovat podle potřeb jednotlivých cílových skupin.

Zahrada a pobyt v ní mají nedoceněný obrovský význam pro každého z nás. Účast na zahradněterapeutických aktivitách není omezena věkem, původem, zdravotním omezením ani zručností či dovednostmi. Mezi cílové skupiny, pro které je potřeba zahrady upravovat, aby mohly poskytnout své dary bezpečně a v plné šíři, patří zejména:

- lidé se smyslovým postižením,
- lidé s tělesným postižením,
- lidé v rekonvalescenci po úrazech a operacích,
- lidé s psychickými problémy,
- starší lidé,
- pacienti se stařeckou demencí, Alzheimerovou chorobou, Parkinsonovou chorobou apod.,
- lidé s autismem,
- lidé s mentálním postižením,
- děti se specifickými vzdělávacími potřebami.

Jedinci ze skupin ohrožených sociálním vyloučením (lidé se zkušeností závislosti na návykových látkách, mladí lidé s výchovnými problémy, lidé opouštějící zařízení výchovné a ochranné péče, lidé ve výkonu trestu odnětí svobody nebo po něm, lidé z etnických menšin či migranti, zneužívané či závislé osoby, rodiče samoživitelé, matky po dlouhé mateřské dovolené či dlouhodobě nezaměstnaní, lidé se syndromem vyhoření, po přežití traumatických situací, oběti násilí či lidé bez domova. Pro celou tuto skupinu osob je zahradní terapie i významnou formou sociální integrace a v mnoha případech i získáním nových profesních zájmů, které mohou vést k rekvalifikaci a znovu uplatnění na trhu práce.

Pokud vás terapeutické možnosti zahrad zaujaly, můžete se více dozvědět v nových předmětech katedry sociální pedagogiky Masarykovy univerzity, které jsou otevřeny i pro studenty jiných oborů napříč celou univerzitou.

Jedná se o povinně volitelné předměty **Terapeutické zahrady jako sociální služba** prezenčního (SOp 481) a i kombinovaného studia (SOk 481) v letním semestru, na které volně navazuje nebo jim naopak může předcházet také povinně volitelný předmět **Přírodní zahrady jako bezpečné sociální prostředí** prezenčního (SOp 483) a i kombinovaného studia (SOk 483) v zimním semestru.





Pokud se chcete více dozvědět o přírodním zahradničení, jak na zahradě s přírodou spolupracovat a ne zbytečně bojovat, jak přírodní cykly, zákonitosti a vztahy využít i ke svému prospěchu a ještě pomáhat chránit přírodu. Jak si vypěstovat zdravé potraviny i vlastní osivo. Jak se na zahradě vyrovnat s klimatickými změnami, zadržet dostatek vody ve zdravé půdě a další informace, dovednosti a zručnosti pro šťastný a smysluplný život. Tak právě pro vás je v zahradě U Řeky na Kamenné připraven volitelný předmět **Přírodní zahrada – jaro, léto** (SO 537) a **Přírodní zahrada – podzim, zima** (SO 536).

Dana Křivánková
Diplomovaný permakulturní designer



Ing. Dana Křivánková se sice narodila a vystudovala zemědělskou školu v Praze, ale nechtěla tam zůstat a rodinné kořeny ji přitahovaly na Moravu. Již více než třicet let žije v Brně a stejně tak dlouho se věnuje přírodním zahradám, ekologické výchově a zahradní terapii v Centru environmentálního vzdělávání Lipka. Permakultura a zahradničení je jejím bytostným zájmem, který předává dál pomocí výuky, seminářů, konferencí a publikací. Kromě výuky na dvou brněnských vysokých školách a lektorování DVPP (Další vzdělávání pedagogických pracovníků) se pokouší zavést do praxe obor zahradní terapie a prosadit pracovní pozici zahradního terapeuta, aby se zájemci mohli requalifikovat a budoucí zaměstnavatelé na ně měli v rozpočtu peníze.