

ВПЛИВ ГАРДЕНОТЕРАПІЇ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Пархоменко Н.О.

Викладач, спеціаліст II категорії
Фаховий Полтавський бізнес-коледж
ЗВО «МНТУ»

Гарденотерапія є ефективною методикою, яка використовується для підтримки психологічного та фізичного здоров'я. Це один із видів лікувального впливу, який особливо підходить для дітей з особливими потребами, оскільки дозволяє працювати в комфортному та природному середовищі. Вони можуть розвивати свої навички, покращувати самооцінку й отримувати емоційну підтримку. Гарденотерапія заснована на взаємодії людини з природою, що сприяє зниженню стресу, розвитку сенсорних здібностей і поліпшенню загального самопочуття.

Даний вид впливу включає різноманітні активності, пов'язані з рослинництвом: догляд за рослинами, висаджування, полив, прибирання та спостереження за ростом. Для дітей з особливими потребами ці заняття мають важливі психоемоційні та когнітивні переваги. Вони залучаються до діяльності, створюється відчуття відповідальності, розвиваються терпіння та заохочуються до співпраці з іншими [3].

Крім того, гарденотерапія впливає на сенсорний розвиток, оскільки діти взаємодіють з різними текстурами (грунт, вода, листя), запахами (аромат квітів і рослин) та звуками (шум вітру, спів птахів). Це важливо для дітей, які мають проблеми з сенсорними або когнітивними функціями.

Взаємодія із природою сприяє розслабленню та зменшенню проявів стресу у дітей з особливими потребами, які можуть мати підвищену чутливість до соціальних взаємодій і середовища, спокійна робота з рослинами допомагає знизити емоційне напруження.

Виконання завдань, пов'язаних із доглядом за рослинами, дає їм відчуття успіху та досягнення, що особливо важливо для дітей, оскільки часто вони стикаються з труднощами у виконанні завдань, які можуть знижувати їхню самооцінку. Взаємодія з природою сприяє розвитку емоційної стійкості, навчає дітей краще справлятися з емоціями та знаходити баланс у складних ситуаціях.

Корисним є застосування гарденотерапевтичного впливу у групах, що стимулює розвиток соціальних навичок у дітей. Вони вчаться працювати разом, допомагати один одному та брати участь у спільній діяльності. Це важливо для дітей, які мають труднощі з соціалізацією, зокрема тих, хто має розлади аутистичного спектра (РАС) або інші порушення розвитку [1, 2].

У процесі гарденотерапії діти навчаються підтримувати діалог, взаємодіяти з однолітками та дорослими, що розвиває їхню соціальну компетентність і комунікаційні навички. Наприклад, планування та догляд

за спільним садом може стимулювати розвиток навичок командної роботи, співпраці та взаєморозуміння.

Заняття гарденотерапією вимагають зосередженості, планування та координації дій, що допомагає розвивати когнітивні навички у дітей. У процесі вони вдосконалюють такі здібності, як розпізнавання форм і кольорів, навчання основам біології, розуміння простору та структури.

Робота з рослинами також розвиває дрібну та загальну моторику. Наприклад, посадка насіння, підстригання рослин або використання інструментів вимагають точних рухів, що покращує координацію і контроль над рухами у дітей.

Завдяки своїй багатофункціональності, гарденотерапія є перспективною методикою для включення в реабілітаційні програми для дітей з особливими потребами. Ця форма терапії є доступною, безпечною і легко адаптується під індивідуальні потреби кожної дитини.

Перспективи використання гарденотерапії включають створення спеціалізованих садів або гарденотерапевтичних просторів у школах, центрах реабілітації та громадських місцях. Такий підхід може підвищити якість життя дітей з особливими потребами, сприяти їхній інтеграції в суспільство та покращити психоемоційний стан [4].

Таким чином, гарденотерапія є потужним інструментом для покращення психоемоційного стану дітей з особливими потребами. Вона не лише сприяє зниженню стресу та підвищенню самооцінки, а й допомагає розвивати соціальні, когнітивні та моторні навички. Включення гарденотерапії в програми реабілітації та підтримки дітей з особливими потребами може стати ефективним методом для їхньої інтеграції в суспільство та покращення їхньої якості життя.

Література

1. Rush, B. (1830). *Medical inquiries and observations upon the diseases of the mind*, 4th ed. doi: 10.1037/11843-000
2. Дерев'янюк Н.П. Локація для гарденотерапії у реабілітаційному парку хортицької національної академії (о. Хортиця). *Актуальні проблеми садово-паркового мистецтва*: тези доп. учасн. наук.-практ. інтернет-конф., м. Умань, 27 лист. 2019 р. Умань: УНУС, 2019. С. 7-9.
3. Мосаєв Ю. Теоретичні основи розвитку гарденотерапії в Україні. *Актуальні проблеми ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології*: тези доп. III Міжнар. наук.-практ. конф., м. Запоріжжя, 4-5 жовт. 2019 р. За заг. ред. Шевцова А.Г. Запоріжжя: Вид-во Хортицької національної академії, 2019. С.65-67.
4. Реабілітаційний парк.URL: <https://khnnra.edu.ua/reabilitatsijnij-park/>