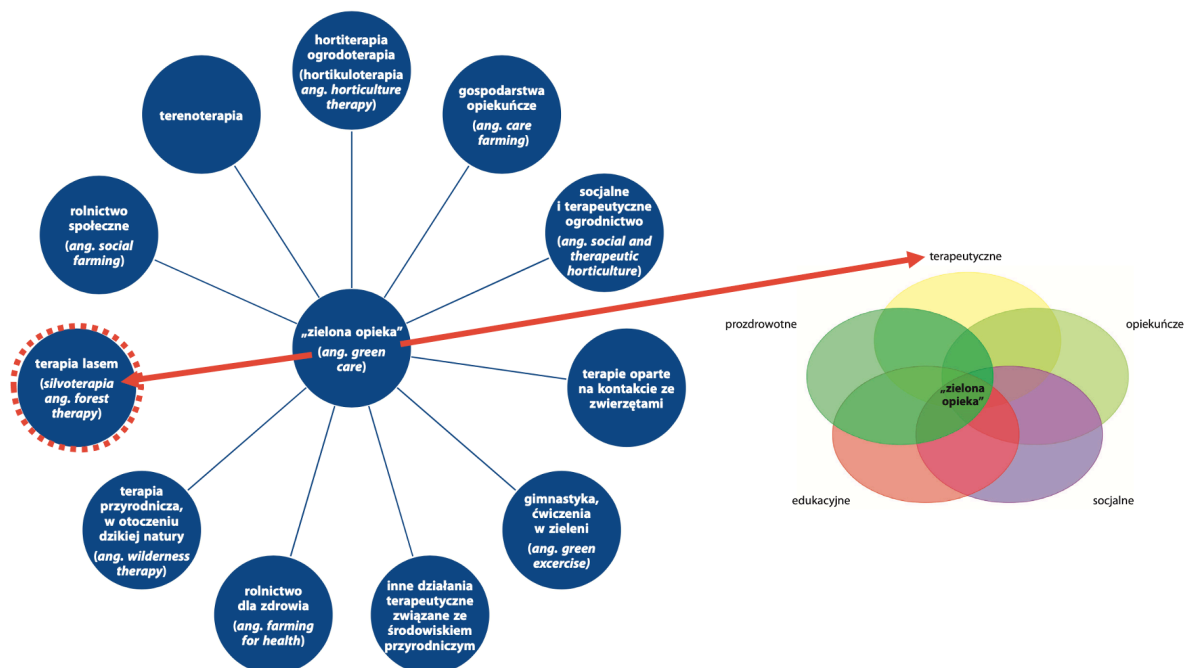




PRZYKŁADOWE CELE SESJI SILWOTERAPEUTYCZNYCH

Cele fizyczne:

- poprawa siły, wytrzymałości, mobilności,
 - zwiększenie energii,
 - poprawa koordynacji (np. ręka – oko) i równowagi,
 - obniżenie ciśnienia,
 - zmniejszenie liczby upadków,
 - usprawnienie i zrównoważenie wegetatywnego układu nerwowego i funkcji psychicznych,
 - stymulowanie organizmu i wspomaganie funkcjonowania układu ruchowego, krążenia, oddechowego i nerwowego,
 - przysposobienie organizmu do funkcjonowania w środowisku, hartowanie go poprzez wykonywanie ćwiczeń w warunkach naturalnych, zwiększenie syntezy witaminy D,
 - rozwijanie i wzbogacanie procesu aktywności ruchowej o działania wdrażające osoby do zdrowego i higienicznego trybu życia,
 - stałe doświadczenia sensoryczne, pobudzanie zmysłu wzroku, dotyku, słuchu i węchu, propriocepcji i interocepcji.

Cele psychiczne:

- zmniejszenie lęku, stresu i napięcia,
- zwiększenie zaufania i nadziei,
- poprawa nastroju, samopoczucia,
- odzyskanie równowagi psychicznej,
- nauka cierpliwości i odraczania gratyfikacji,
- zmniejszenie zapotrzebowania na środki przeciwbólowe i nasenne,
- redukcja liczby zachowań problemowych (np. u osób z demencją),
- uzmysłowienie sobie natury cykli biologicznych, procesów, narodzin, wzrostu, reprodukcji i śmierci wszystkiego, co żyje wokół nas, a co z kolei ułatwia nam prawidłowe zrozumienie sensu życia,
- przywracanie nadziei poprzez obserwację i zrozumienie, że wszystko ma swoje miejsce w przyrodzie, swój czas i jest potrzebne,
- obniżenie poziomu agresji poprzez ukierunkowane i pozytywne wydatkowanie energii
- wzrost samooceny,
- uwolnienie od agresywnych impulsów w sposób społecznie akceptowany,
- możliwość oderwania się od codziennych trosk, monotonii, problemów poprzez zachwyt przyrodą,
- ułatwienie znalezienia chwili na wyciszenie się, modlitwę, przemyślenie różnych spraw,
- nauka nowych umiejętności lub odzyskiwanie tych utraconych w wyniku choroby czy ograniczenia sprawności,
- wzrost kreatywności,
- pobudzenie zmysłów poprzez obserwowanie, dotykanie, smakowanie i wąchanie roślin;

Cele społeczne:

- zachęta do interakcji społecznych, do wchodzenia w relacje z innymi ludźmi, przeciwdziałanie osamotnieniu,
- poprawa umiejętności radzenia sobie w różnych sytuacjach,
- pomoc w budowaniu dobrych nawyków i postaw,
- możliwość doświadczenia przez uczestnika silwoterapii swojej przydatności (podreperowanie budżetu, sposobność, by znalezione rośliny ofiarować innym, sprawiając im i sobie radość),
- rozwój i wzbogacanie obszaru społecznego, w którym się funkcjonuje, dzięki zintensyfikowanym relacjom z innymi uczestnikami zajęć
- wzrost pewności siebie poprzez podejmowanie nowych zadań, rozwijanie zdolności akceptacji ludzi i otoczenia oraz radowania się nimi;

Cele poznawcze:

- poprawa koncentracji i zdolności skupiania się,
- poprawa umiejętności rozwiązywania problemów i planowania,
- poszerzenie horyzontów wiedzy,
- doskonalenie umiejętności zapobiegania wadom postawy i korygowania ich w przypadku powstawania,
- nauka systematyczności, odpowiedzialności, wytrwałości,
- pomoc w uporządkowaniu każdego dnia, sensownym zagospodarowaniu czasu wolnego,
- usprawnienie umiejętności komunikacyjnych i zwiększenie zasobu słownictwa,
- pobudzanie ciekawości i wzrost zdolności do obserwowania otoczenia, przyrody i zjawisk w niej występujących,
- ćwiczenie pamięci, pobudzanie wspomnień i promowanie pozytywnego myślenia

ETAPY STANDARDOWEJ SESJI SILWOTERAPII

1. Zaczniemy od wyraźnej intencji zażycia silwoterapii.
2. Uroczyście wyznaczmy próg będący początkiem naszej terapii
3. Pozostaniemy w jednym miejscu przez co najmniej 15 min., eksplorując je wszystkimi zmysłami - tzw. „Przyjemna obecność”.
4. Spacerujemy powoli przez 20 min., zwracając uwagę na to, co się dzieje wokół nas - “co się porusza” .
5. Wybierzmy konkretne “zaproszenie leśne” , zależy od okoliczności. Może trwać to nawet 1 godzinę.
6. Posiedźmy w wybranym miejscu przez ok. 15 min.
7. Przeprowadźmy ceremonię parzenia herbaty, z przekąskami i swobodną luźną rozmową.
8. Zakończmy spacer tzw. “progiem wyłączenia”, zaznaczając koniec sesji silwoterapii,