

תכנית גינון טיפולי

"חוה ואדם" הוא מרכז רב תחומי בעיר מודיעין, העוסק בחינוך סביבתי וחברתי. מרחבי החווה ואופייה מאפשרים חוויה הוליסטית ושלווה ומרחב המזמן מגוון רחב של פעילויות (חקלאות, מלאכות, בניה באדמה, בישול בריא, צמחי מרפא ועוד).

רציונל הגינון הטיפולי:

שימוש בצמחים ובחומרים צמחיים לשם עזרה בתהליך של שיקום, והתפתחות אישית וכן שימור יכולות קיימות. הפעילות בתחום הגינון מתמקדת בצמח, בסביבה ובתוצרי הפעילות שעמם נמנים אסתטיקה, יבול ועוד. הגינון הטיפולי מפגיש את המשתתף עם עולם הצומח על מנת להתמקד בתהליכים החלים בצמח ובאדם כאחד.

כאמצעי טיפולי ניתן למנות בפעילות הקשורה בצמחים יתרונות אחדים:

- ⊗ זוהי פעילות פשוטה, יחד עם זאת עשירה ומסקרנת. היא נערכת בסביבה אסתטית ונעימה, והיא אחת מהפעילויות המשפיעות על גוף ורוח יחד.
- ⊗ בפעילות זו הופך המטופל למטפל: צורה מסוימת של חיים מסורה להשגחתו.
- ⊗ זוהי פעילות שניתן להגיע בעזרתה לתוצאות מהירות.
- ⊗ בפעילות זו כרוכות גרייה של החושים השונים והפעלתם.
- ⊗ בהיותה פעילות מהנה, ישנה סבירות גבוהה לכך שהמטופל יתמיד בה.
- ⊗ התוצאות הינן עיסוק משותף והן תוצר ממשי שיהווה מקור לגאווה וליצירת קשר.
- ⊗ עולם הצמחים יכול לשמש לעוסקים בו ראי למחזור חייהם, ובעזרתו מתאפשרת העלאת זיכרונות במגוון עצום של נושאים ועריכת "סקירת חיים".

בנוסף, התועלת שבפעילות הגינון עשויה לבוא לידי ביטוי במישורים הבאים:

- ⊗ **המישור הפיזי-עיסוק** בצמחים הינו עבודה פיזית, באמצעותה ניתן לשמר ולשפר קשר עין-יד, מיומנויות מוטוריות גסות ועדינות, שיווי משקל, גמישות וקואורדינציה, להגדיל את החוסן הפיזי ולהרחיב את טווח התנועה.
- ⊗ **המישור הנפשי** - דרך העבודה הקשורה בגדילה, בצמחיה ובטיפוחן של אלה, ניתן לחזק את המטופל הסובל מדימוי עצמי נמוך ולעודד את בטחונו העצמי. האחריות שניתנה למטופל מהווה מקור לגיוון ולעניין ומסייע בהפחתת מצבי דיכאון. הוא אף עוזר לרבים להתמודד עם שינויים המתרחשים בחייהם.
- ⊗ **המישור החברתי** - פעילות בגינון נעשית לרוב בקבוצה. משום כך מלמד העיסוק זה שיתוף פעולה, מדגיש את רגש האחריות והעזרה ההדדית, ומאפשר לכל אחד מן המשתתפים לבטא את עצמו. הודות למפגש הקבוצתי יכול המטופל לבטא תחושות, רגשות ומחשבות ולהרחיב את מעגל הקשרים החברתיים.
- ⊗ **המישור הקוגניטיבי** - נראה שאדם, בכל גיל שהוא, מעוניין תמיד ללמוד דברים חדשים ושמח בהם. הפעילות בגינון פותחת בפני המטופל עולם חדש



של מיומנויות ומושגים, הוא שומע מילים וביטויים חדשים ועולמו מתעשר.
כמו כן עשויה פעילות זו לגרום לשיפור קשרים קונטיביים כגון יכולת לפתרון
בעיות, זיכרון ושיפוט.

מטרות המפגש:

- לאפשר לילד לחוש שייך ורלוונטי ולחוות חוויות הצלחה והעצמה.
- טיפוח ועידוד תחום רחב של אינטליגנציות ובהן אינטליגנציה רגשית, אינטליגנציה מרחבית, ואינטליגנציה קינטית.
- להקנות לילד הרגלים של עבודה ושיתוף פעולה עם אחרים, לטפח עצמאות, אחריות וביטחון עצמי, ולפתח מיומנויות חיים שונות.
- המפגשים יעסקו ברובם ברכישת מיומנויות והתנסות ב: גיבון וחקלאות, שימוש בצמחי מרפא ועוד. במהלך פעילויות יושם דגש על העצמה, שיתוף פעולה, יוזמה והתמדה. כמו כן תינתן התייחסות להתמודדות עם לחצים, שיפור הריכוז, ולקיחת אחריות.
- הילדים יגיעו לחווה, בשעות הבוקר/אחה"צ בתחבורה מאורגנת.
- הפעילות בחווה היא למשך שעה וחצי.
- הפעילות מתקיימת באופן קבוע אחת לשבוע, בימי גשם הטיפול יתקיים במקומות מקורים.

באהבה ובברכה

הדס - מטפלת מוסמכת בגיבון וצוות חווה ואדם

