

„Moc czterech łap – terapeutyczna siła kontaktu z psem”

Pozytywny wpływ na życie człowieka i jego samopoczucie ma przyroda oraz zwierzęta, które są jej nieodłącznym elementem. Zarówno duże jak i te małe budzą w nas wiele ciepłych uczuć. W obecnych czasach życie ludzi koncentruje się w betonowych miastach, w których człowiek jest coraz bardziej zmęczony i zestresowany ciągłym pośpiechem. Nie jest to środowisko przyjazne człowiekowi, ponieważ zaczynają się tam mnożyć najrozmaitsze choroby somatyczne i psychiczne. Ludzie podświadomie zaczynają się bronić zakładając własne ogródki, hodując rośliny w mieszkaniach oraz na balkonach. Coraz więcej ludzi decyduje się na posiadanie zwierząt. Już nasze babcie trzymały na kolanach kotki i głaskały miękkie futerko, znajdując przy tym uspokojenie skołatanych nerwów, a ciepło zwierząt dobroczynnie łagodziło dolegliwości stawowe.¹

Badania naukowe potwierdzają korzyści płynące z relacji ludzi ze zwierzętami. Bez nich nasze życie nie byłoby takie radosne. Zwierzęta zbliżają członków rodziny, pomagają nawiązywać kontakty międzyludzkie, uczą okazywania emocji, których się wstydzimy i które ukrywamy, pomagają znosić samotność osobom niepełnosprawnym, starszym i odizolowanym. Większość dzieci marzy o tym, aby mieć zwierzątko, które traktowane jest przez młodszych jako towarzysza zabaw, a przez starszych jako wierny przyjaciel, powiernik smutków oraz kłopotów. Towarzystwo zwierząt przyspiesza rekonwalescencję po zawale serca i zmniejsza ryzyko wystąpienia kolejnego. Osoby posiadające swojego pupila są zdrowsi psychicznie i bardziej cieszą się życiem. W stanach apatii i depresji zwierzę pobudza do aktywności, a w przypadku stresu, nadpobudliwości i w trakcie stanów lękowych uspokaja.²

Dogoterapia to jedna z form animaloterapii, która określana jest także jako: kynoterapia, canisterapia, terapia z udziałem zwierząt oraz terapia kontaktowa. Pojęcie dogoterapia jest jednak określeniem najdłużej funkcjonującym w naszym kraju. Metoda ta wykorzystuje interakcje z psami w celu wieloprofilowego usprawniania dzieci i dorosłych. Wiele osób stosujących tą metodę uważa, że jest to jedna z najbardziej naturalnych form rehabilitacji osób niepełnosprawnych. Należy jednak pamiętać, że tylko wykwalifikowany specjalista, posiadający wiedzę z zakresu pracy z psem jest gwarancją dobrze prowadzonych zajęć dogoterapii. Prowadzona przez taką osobę terapia z udziałem psa dostosowana jest do indywidualnych możliwości i potrzeb pacjenta, dzięki czemu przynosić ona będzie oczekiwane efekty.³

¹ J. Filozof, *Dogoterapia? Co to jest?* Wydawnictwo Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Jarosławcu, s.9.

² Tamże, s.9.

³ G. Drwięga, Z. Pietruczuk, *Niepełnosprawność- zagadnienia, problemy, rozwiązania*. Nr III/2015(16), „Dogoterapia jako forma wspomaganie rozwoju dziecka niepełnosprawnego”, Białystok, s.59.

Kynoterapia to zajęcia, w których uczestniczy pies, dając dzieciom wiele radości i uśmiechu. Zajęcia te poprawiają komunikację, wzbogacają słownictwo, mowę, przełamują lęki, rozwijają funkcje poznawcze, stymulują zmysły oraz ćwiczą koncentrację, koordynację ruchów i orientację przestrzenną. Terapia z udziałem psa, podczas której dzieci wydają polecenia, buduje poczucie własnej wartości, pewności siebie oraz daje poczucie sprawczości. Dogoterapia uczy samodzielności i odpowiedzialności za siebie i psa, wpływa na stan emocjonalny, łagodzi stres i samotność, a także pozwala się wyciszyć. Zajęcia z psem uczą szacunku i innych właściwych postaw w stosunku do zwierząt.⁴ Odbiorcami takiej terapii mogą być osoby niepełnosprawne, osoby po przebytych chorobach i urazach pozostawiających trwałe ślady w sprawności fizycznej oraz psychicznej, a także niedostosowane społecznie, samotne przebywające w hospicjach lub domach opieki.⁵ Dogoterapia może być wartościową formą wsparcia także dla osób pełnosprawnych. Kontakt z psem wpływa korzystnie na samopoczucie, pomaga w relaksacji, obniża poziom kortyzolu oraz motywuje do aktywności fizycznej i społecznej – niezależnie od wieku czy stanu zdrowia.

Podstawowym celem dogoterapii jako metody pracy z dzieckiem jest ułatwienie kontaktu z otaczającym go światem. W czasie zajęć między zwierzęciem a dzieckiem nawiązuje się psychiczna więź, która znacznie wpływa na rozwój emocjonalny. Głównym celem jest ich bezpośredni kontakt fizyczny. Dotyk pobudza reakcje odruchowe, które mają wpływ na rozwój innych zmysłów.⁶

Podstawowe techniki wykorzystywane w kynoterapii:

- Podstawowa pozycja relaksacyjna- dziecko leży na plecach i opiera głowę na tułowiu psa jak na poduszce, pozycja służy wyciszeniu i relaksacji dzięki odczuwaniu przez dziecko ciepła, rytmicznych, spokojnych ruchów i dźwięków oddechu zwierzęcia.
- Pajacyki - dziecko leży w podstawowej pozycji relaksacyjnej a terapeuta podtrzymuje kończyny dziecka i ćwiczy ich ruchy, możliwe są różne kombinacje ruchów w zależności od celu terapii.
- Spacer z psem - prowadzenie psa na smyczy, przy którym dziecko ćwiczy nogi, postawę, prawidłowy chód, kontrole równowagi oraz wyrabia odruchy społeczne.
- Aport - przynoszenie przez psa rzuconego przedmiotu pomaga w ćwiczeniach przywodzenia i odwodzenia rąk, chwytności, koordynacji i celowości ruchów.
- Salon piękności - czesanie i ozdabianie włosów umożliwiają rozwijanie motoryki precyzyjnej- umiejętność kontroli nad uchwytem wszystkimi palcami, chwytem pęsetowym

⁴ A. Wrocławska, *Jak pies wpływa na rozwój dziecka?* Gdańsk 2015, s.9.

⁵ B. Pawlik-Popielarska, *Terapia z udziałem psa*, Gdańsk, Wydawnictwo Medyczne Via Medica, 2005, s.8.

⁶ M. Machoś-Nikodem, *Rola kynoterapii(dogoterapii) w usprawnianiu komunikacji małego dziecka z deficytami rozwojowymi*. [w] *Terapia psychopedagogiczna z udziałem psa. Wybrane zagadnienia*, (red.) M. WłodarczykDudka, Wyd. Drwęca, Ostróda 2006, s.80.

oraz koordynacją ruchów rąk; podczas czesania następuje koordynacja i współpraca obu rąk i dłoni.

- Dotyk - umożliwia dostarczanie dziecku różnorodnych bodźców dotykowych: wilgotny, delikatny nos; mokry, śliski język; w zależności od rasy długa, średnia, krótka, jedwabista, szorstka sierść itp.
- Karma - jako nagroda dla psa dawana przez dziecko pozwala wytworzyć więź z psem, przełamać strach przed dotknięciem psa, proces podsuwania karmy psu jest ciągiem różnorodnych ruchów dłoni i ręki.
- Naśladownictwo - dziecko wykonuje spontaniczne, niewymuszone ruchy naśladując naturalne ruchy psa, ćwiczenie pozwala poznać możliwości ruchowe oraz głębokość ograniczeń motorycznych dziecka.⁷

Josh Billings pisze: „Pies jest jedynym stworzeniem na ziemi, które kocha Cię więcej niż samego siebie”. Dzięki bezwarunkowej miłości pies może korzystnie wpłynąć na rozwój dziecka w różnych sferach.⁸

Na rozwój poznawczy dziecka składa się rozwój umiejętności postrzegania oraz zapamiętywania i przetwarzania informacji płynących z otoczenia. Aby go pobudzić trzeba dostarczać dziecku bodźców i zachęty. Może to uczynić pies, który swoją obecnością motywuje do działania, zachęca do poznania siebie i wszystkiego, co jest z nim związane.⁹

Dzięki temu, że dziecko ma kontakt z psem rozwija się jego motoryka oraz postrzeganie własnego ciała. Zabawa z psem wpływa korzystnie na sfery ludzkiego organizmu (cielesną, psychiczną, emocjonalną, społeczną). Podczas spotkania z psem dziecko jest radosne i zadowolone, wzrasta empatia, co pozytywnie wpływa na rozwój komunikacji werbalnej i niewerbalnej.¹⁰

Pies uczy przestrzegania reguł zachowań, nabywania umiejętności zachowania się w sposób, jaki wymaga od nas społeczeństwo. Posiadanie psa ułatwia nawiązywanie kontaktów z otoczeniem i ogranicza zachowania agresywne. Dzieci posiadające w domu czworonożnego przyjaciela cechują się większą gotowością do podejmowania zabaw z innymi oraz rzadziej izolują się od rówieśników.¹¹

Wyniki badań przeprowadzone przez D. Boguszeńskiego w grupie dzieci z zespołem Downa, uczestniczących w zajęciach dogoterapii, pokazały, że u prawie wszystkich odnotowano poprawę w zakresie lepszej komunikacji z otoczeniem. Doszło także do zwiększenia pewności siebie i zasobu słownictwa oraz ekspresji emocji. Badania przeprowadzone przez A. Nawrocką-Rohnke wśród dzieci

⁷ H. Wojciechowska, S. Masgutowa-Hawryluk, *Kynoterapia w integracji odruchów. Metody i techniki neurokinezyjologiczne w pracy z deficytami rozwoju psychoruchowego*, Warszawa- Bydgoszcz 2006, s.55-58.

⁸ Kłos M., *Radość czterech łap, czyli wpływ dogoterapii na rozwój dziecka*, „Przyjaciel” 2014, Nr 2/2014, s.44.

⁹ Tamże, s.45.

¹⁰ Tamże, s.45.

¹¹ Tamże, s.45.

z różnymi zaburzeniami rozwoju (autyzm, zespół Aspergera i inne), uczestniczących w zajęciach z psem, wykazały między innymi: zwiększoną otwartość na nowe sytuacje, umiejętność nawiązania więzi z terapeutą i psem.¹²

W czasie zabaw naturalna spontaniczność, energia i radość psa pozwalają, aby dziecko poczuło satysfakcję z wykonywanych zadań, a przede wszystkim mobilizuje do podejmowania nowych wyzwań. Kynoterapia świetnie sprawdza się na wielu płaszczyznach terapeutycznych, dlatego czworonożni terapeuci odwiedzają przedszkola, szpitale, warsztaty terapii zajęciowej, świetlice środowiskowe oraz wiele innych instytucji. Warto pamiętać o tym, że pies dzięki swoich cechom charakteru może wnieść w życie człowieka dużo pozytywnych emocji i przyczynić się do poprawy stanu zdrowia.

BIBLIOGRAFIA

M. Bednarczyk, *Dogoterapia jako forma rehabilitacji osób niepełnosprawnych*, „Student niepełnosprawny. Szkice i rozprawy” 2016, Nr 16(9)

G. Drwięga, Z. Pietruczuk, *Niepełnosprawność- zagadnienia, problemy, rozwiązania*. Nr III/2015(16), „Dogoterapia jako forma wspomagania rozwoju dziecka niepełnosprawnego”, Białystok

J. Filozof, *Dogoterapia? Co to jest?* Wydawnictwo Polskie Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Upośledzeniem Umysłowym Koło w Jarosławcu

Kłos M., *Radość czterech łap, czyli wpływ dogoterapii na rozwój dziecka*, „Przyjaciel” 2014, Nr 2/2014

M. Machoś-Nikodem, *Rola kynoterapii(dogoterapii) w usprawnianiu komunikacji małego dziecka z deficytami rozwojowymi*. [w] *Terapia psychopedagogiczna z udziałem psa. Wybrane zagadnienia*, (red.) M. WłodarczykDudka, Wyd. Drwęca, Ostróda 2006

B. Pawlik-Popielarska, *Terapia z udziałem psa*, Gdańsk, Wydawnictwo Medyczne Via Medica, 2005

H.Wojciechowska, S. Masgutowa-Hawryluk, *Kynoterapia w integracji odruchów. Metody i techniki neurokinezyjologiczne w pracy z deficytami rozwoju psychoruchowego*, Warszawa- Bydgoszcz 2006

A. Wrocławska, *Jak pies wpływa na rozwój dziecka?* Gdańsk 2015

Opracowała: mgr Patrycja Suwaj

¹² M. Bednarczyk, *Dogoterapia jako forma rehabilitacji osób niepełnosprawnych*, „Student niepełnosprawny. Szkice i rozprawy” 2016, Nr 16(9), s.168-175.