



Anita Ābele, Ārija Baltiņa, Dace Erkena

Sajūtu dārzs – inovatīva pieeja personu ar funkcionāliem traucējumiem rehabilitācijā

[doi:10.25143/soc-darbs_2021_ISBN-9789934563928_159-165](https://doi.org/10.25143/soc-darbs_2021_ISBN-9789934563928_159-165)

Jau senie grieķi izšķīra piecas cilvēka maņas (redzi, dzirdi, tausti, ožu un garšu), kas rada dažādas sajūtas.

Redze ir maņa, kas ļauj uztvert gaismu un analizēt apkārtni, noteikt objekta krāsu un formu, kā arī konstatēt virzienu, no kurienes un kurp gaisma plūst. Gaisma ir viens no efektīvākajiem dabīgajiem faktoriem, kas iedarbojas uz cilvēka redzi. Tā var kalpot kā universāls līdzeklis funkcionālo traucējumu korekcijai, jo palīdz organismam mobilizēt savus aizsargmehānismus un atjaunot spēkus.

Savukārt krāsa tiek izmantota ne vien redzes analizatora attīstīšanai, bet arī cilvēka psihoemocionālā stāvokļa uzlabošanai. Vēl pirms daudziem gadsimtiem senie ēģiptieši cēla krāsainus dziedniecības tempļus, kuros cilvēkus peldināja ūdenī. Arī ūdens bija dažādās krāsās, un šī daudzveidība deva atšķirīgus rezultātus. Krāsu iedarbība bija šāda:

- sarkanā – aktivizēja un stimulēja;
- oranžā – atjaunoja un sildīja;
- dzeltenā – nostiprināja un tonizēja;
- zaļā – kompensēja enerģijas patēriņu, atslābināja, mazināja sasprindzinājumu un nomierināja;
- zilā – nomierināja un noņēma uzbudinājumu;
- violetā – iedvesmoja, nomierināja un noņēma spriedzi.¹

¹ Крупник, Е. П. 1999. *Психологическое воздействие искусства*. Москва: Институт психологии РАН.

A. Ābele, Ā. Baltiņa, D. Erkena. Sajūtu dārzs – inovatīva pieeja personu ar funkcionāliem traucējumiem rehabilitācijā

Dzirde, tāpat kā redze, ir viena no svarīgākajām maņām, kam pateicoties tiek uztvertas dažāda skaļuma un diapazona skaņas. Dzirdes analizators spēj atšķirt skaņas pēc stipruma un augstuma. Arī skaņa, līdzīgi kā krāsa, uzlabo cilvēka psihoemocionālo stāvokli un veicina pozitīvas izmaiņas cilvēka organisma funkcionālajā darbībā. Tās ārstnieciskais efekts rodas, kad dažādu skaņu regulārās svārstības rezonē ar atsevišķiem orgāniem, orgānu sistēmām vai visu cilvēka organismu kopumā. Skaņa var būt cilvēkam patīkama un noderīga, taču tā arī spēj atgrūst, ja disonē ar cilvēka iekšējo pasauli.²

Tauste ir maņa, ar kuras palīdzību cilvēka organismā notiek mehānisku ādas kairinājumu uztvere un analīze. Tauste sniedz organismam bagātīgu informāciju par priekšmeta lielumu, formu un virsmu. Izmantojot tausti, var iepazīt tuvāko apkārtni, sasaistīt to ar skaņu un krāsām, piemēram, apskatot koku lapas, zāli, ziedu kātiņus, veidojas asociācijas.

Oža ir maņa, ar kuru cilvēka organismā notiek dažādu apkārtnes gaisā esošu vielu uztvere un identifikācija. Smarža ir ožas uztveres sajūta, kurai piemīt tai raksturīgas, vienreizējas un īpašas pazīmes – tā var būt salda, skāba, rūgta, sīva, sūra u. c. Katrai smaržai ir atšķirīga iedarbība, piemēram, citronmelisa un melisa cilvēku ietekmē stimulējoši, savukārt vīrakam, sandalkokam un smaržīgajam majorānam piemīt relaksējoša iedarbība, bet rozei, priedei, ģērānijai – atjaunojoša iedarbība, muskatrieksta un salvijas aromāts ir sildošs un tonizējošs, turpretī lavandas un piparmētras – atvēsinošs. Plaša spektra smaržu daudzveidība raksturīga timiānam, kumelītei, bergamotei un citronam. To visu iespējams identificēt ar ožu.³

Savukārt **garša** ir viena no sarežģītākajām un grūtāk izskaidrojamām maņām, jo tā ir subjektīva. Lai gan tiek izšķirtas četras pamatgaršas (salds, skābs, sāļš un rūgts), katrs tās uztver atšķirīgi.

Ja smadzeņu darbība ir traucēta, tā nevar veikt šeit minēto piecu maņu stimulu integrāciju, apstrādi un interpretāciju. Viena no inovatīvām pieejām sensoro stimulu integrācijai ir darbošanās sajūtu dārzā.

Sajūtu dārzs ir tāda ārtelpas vide, kas īpaši piemērota personām ar smadzeņu darbības traucējumiem vai citiem funkcionāliem traucējumiem.

Sajūtu dārza mērķis ir radīt harmonisku un estētisku vidi, kurā visa gada garumā apmeklētāji var trenēt un attīstīt sensorās maņas. Sajūtu dārza radošā, speciāli plānotā apkārtnē ir veidota tā, lai jebkādos laika apstākļos tajā varētu darboties personas ar dažādiem funkcionāliem traucējumiem.

² Schwabe, C. 1972. *Musiktherapie bei Neurosen und funktionellen Störungen*. Jena.

³ Крупник, Е. П. 1999. *Психологическое воздействие искусства*. Москва: Институт психологии РАН.

A. Ābele, Ā. Baltiņa, D. Erkena. Sajūtu dārzs – inovatīva pieeja personu ar funkcionāliem traucējumiem rehabilitācijā

Sajūtu dārza uzdevums ir stimulēt un attīstīt visu maņu uztveri personām ar funkcionāliem traucējumiem, jo cilvēka harmoniskai attīstībai maņu uztvere ir ļoti nozīmīga. Dārzam jāpalīdz ne tikai uzlabot cilvēka veselību, psihoemocionālo stāvokli un labsajūtu, attīstīt un trenēt maņas, bet tam arī jāveicina sociālā komunikācija.

Sajūtu dārza izveides pamatprincips ir šāds: plānot un veidot tajā norobežotas zonas, no tām katru iekārtot atbilstīgi noteiktam sajūtu ietekmējošam uzdevumam, aktivitātēm un nodarbēm, taču vienlaikus saglabāt visa dārza estētisko un ainavisko kopību.

Sajūtu dārza plānošanai un iekārtošanai tiek pieaicināti plaša profila speciālisti, kam jāpanāk optimāls rezultāts, izmantojot daudzveidīgu dabas materiālu, speciālu aprīkojumu un metodoloģiju.

Lai sensoro maņu attīstīšana būtu sekmīga, sajūtu dārzā var izvietot dažādus integratīvus objektus un aprīkojumu, kas noderēs speciālistiem, vingrinot un attīstot maņas personām ar funkcionāliem traucējumiem un veicinot viņu sociālās komunikācijas spējas. Piemēram, trenāžieris cilvēkiem ar kustību traucējumiem ir ļoti noderīgs kustību atjaunošanai un trenēšanai, savukārt kustību ierobežojumu novēršana vai samazināšana personām ar funkcionāliem traucējumiem ļauj veiksmīgāk iekļauties sociālajā vidē.

Sajūtu dārzā lieliski iederas ūdens objekts – burbuļojoša strūklaka, pie kuras apstāties un sajūst ūdens tecējumu. Visas dienas garumā strūklaka sniedz patīkamu veldzi, nomierina un relaksē, kā arī stimulē redzes un dzirdes analizatoru. Dalībnieki ļaujas spēcīgām emocijām, ieklausoties ūdens čalošanā, vērojot saulstaru un ūdens daudzveidīgo krāsu spēli. Visu šo darbību un emociju kopums ne tikai veicina relaksāciju, bet arī aktivizē centrālās nervu sistēmas funkcijas.

Dārzā var ergonomiski novietot augu stādvietas, piemēram, kastes ar ziediem un augiem, kas paceltas 300–600 mm augstumā virs zemes, vai dobes ar dažādas faktūras, formas, smaržas, krāsas un garšas ziediem, augiem un krūmiem, kurus dalībnieki paši var iekopt.

Sajūtu dārza izveidē ieteicams izvēlēties tādus augus, kas īpaši izceļ gada laiku atšķirības, – sīpolaugus, dažādu krāsu un formu vasaras un rudens puķes.

Savukārt izraugoties krūmu stādus, priekšroka jādod tiem, kuriem raksturīgas piesātinātas krāsas un izteikta faktūra, kas nepazūd arī ziemā.

Sajūtu dārzu var rotāt arī krāšņi un daudzveidīgi pavasara ziedi un augi, par kuru skaistumu var priedēties, kurus iespējams pasmaržot, aptaustīt un pat nogaršot.

Dažādu krāsu puķes un smaržīgi augi (arī ārstniecības augi) sniedz iespēju individuāliem atklājumiem, un personām ar funkcionāliem traucējumiem tie veicina izziņas procesus.

A. Ābele, Ā. Baltiņa, D. Erkena. Sajūtu dārzs – inovatīva pieeja personu ar funkcionāliem traucējumiem rehabilitācijā

Puķu terases, izturīgs zāliens un atpūtas vietas zem lielajiem kokiem kontrastē ar augu kastēm, celmiem un izgredtajiem kokiem.

Dārzā var izveidot, piemēram, vienu metru platu sajūtu taku, kuras segumam izvēlēties dažādus materiālus. Sajūtu taka tiek speciāli veidota tā, lai, ejot pa grants, smilšu, salmu, čiekuru, gumijas, čaukstošu lapu, mulčas, māla, dolomīta plākšņu, laukakmens u. c. segumiem, stimulētu dalībnieku taktilās sajūtas. Taču pastaiga pa sajūtu taku personām ar funkcionāliem traucējumiem ir svarīga ne tikai taktilās uztveres attīstīšanai, bet arī līdzsvara un koordinācijas uzlabošanai, kā arī visas pēdas profilaksei. Ieteicams pa taku iet basām kājām vai plānās zeķēs.

Celiņa segumam ieteicamie materiāli ir betona bruģakmens, betons, skalota grants, šķembas, laukakmeņi, impregnēti dēļi, smilts, granīta bruģis, dažādi oļi un citi materiāli.

Sajūtu dārza vidi lieliski papildina vides elementi, piemēram, var uzstādīt ārtelpas skaņu objektus un instrumentus (kontrabasa cauruļzvanus, pentatonisko instrumentu *imbarimbu*, metalofonu, vēja zvanu, koka ksilofonu, bungas), kas savstarpējā mijiedarbībā ar dabas skaņām stimulē dzirdes analizatoru.

Dārzā var uzstādīt arī funkcionālu krāsu sienu, kuru klāj dekoratīvi krāsu laukumi un kas ir paredzēta dažādām spēlēm un aktivitātēm, – nodarbību dalībnieki uz sienas var zīmēt, krāsot, atpazīt krāsas, savstarpēji tās kombinējot un jaucot. Krāsu siena kalpo kā instruments redzes, taustes un sīkās motorikas attīstīšanai.

Dārzā labi iederēsies arī lapene, kurā tās apmeklētāji var atpūsties, paslēpties no saules, lietus un vēja un vērot dabas parādības, klausīties fonā skanošu klusinātu mūziku, kas savijas ar ūdens skaņām, vēja šalkām, putnu dziesmām, lapu čaukstoņu u. c. dabas skaņām. Lapenes un nojumes jāizvēlas atbilstoši ierastiem atpūtas veidiem – kā tējas namiņus, kuros var baudīt pasīvu atpūtu. Dārza lapenes un nojumes ir vieglas konstrukcijas celtnes, kuras iespējams apaudzēt ar vītenaugiem, veiksmīgi iekļaujot apkārtējā ainavā, un izmantot jebkurā gadalaikā.

Valsts sociālās aprūpes centra “Latgale” filiālē “Kalkūni” pirms sajūtu dārza izveides notika diskusijas ar zviedru speciālistiem, kuri uzskata, ka personām ar funkcionāliem traucējumiem sensoro maņu un sajūtu attīstīšanai sajūtu dārzā ir jāpiedāvā profesionāls atbalsts gan individuāli, gan grupās. Nodarbībās vēlams lietot interaktīvās metodes – spēli, rotaļu, diskusiju, taktilo stimulāciju, elpošanas vingrinājumus, vizuāli plastiskās mākslas terapijas metodes un tehnikas elementus (skricelēšanu un zīmēšanu, kā arī veidošanu, izmantojot plastilīnu, un darbošanos ar krāsām), mūzikas terapijas tehnikas (klausīšanos, vokālo un instrumentālo improvizāciju) un mākslas izteiksmes elementus (dejošanu, dziedāšanu u. c.), bet speciālistiem ir jāņem vērā, ka rezultāti ir sasniedzami ļoti ilgā laikā.

A. Ābele, Ā. Baltiņa, D. Erkena. Sajūtu dārzs – inovatīva pieeja personu ar funkcionāliem traucējumiem rehabilitācijā

Valsts sociālās aprūpes centra “Latgale” filiāles “Kalkūni” sajūtu dārza projekta izstrādātājas ir pārliecinātas, ka speciālistiem nepieciešama radoša pieeja, ka viņiem ir jāizvērtē personu ar funkcionāliem traucējumiem spējas (vai nespēja) izmantot inovatīvās metodes.

Nodarbes ir veicamas visa gada garumā, neatkarīgi no laika apstākļiem, ja vien tie nerada diskomfortu dalībniekiem. Aktivitāšu realizēšanai nepieciešams gada laikā un laika apstākļiem piemērots apģērbs un apavi.

Zviedru speciālisti ir norādījuši uz dažām kontraindikācijām, kuras nosaka speciālisti (speciālie pedagogi, ārsti u. c.) pēc diagnostikas un konsultācijām, proti, īpaša piesardzība ir jāievēro darbā ar dalībniekiem, kuriem ir infekcijas slimības vai epilepsija.

Sajūtu dārzu var izmantot kā profesionālu rehabilitācijas instrumentu personu sociālās funkcionēšanas spēju attīstīšanā. Tam ir arī terapeitiska vērtība, ja raugās uz daudzveidīgo nodarbību kopumu.

Ar ko var nodarboties sajūtu dārzā?

Lai iepazīstinātu dārza apmeklētājus ar taktilo sajūtu daudzveidību un bagātinātu sajūtu pieredzi, viņiem var piedāvāt dažādas nodarbības gan sajūtu dārzā, gan lapenē.

Sajūtu dārzā nodarbību dalībnieki tiek iepazīstināti ar dažādām taktilajām sajūtām (silts–auksts, ciets–mīksts u. tml.), piedāvājot viņiem izpētīt vairākus priekšmetus, nosaukt un raksturot to virsmas īpašības (pūkaina, asa, mīksta, čaukstoša, samtaina, grubuļaina u. tml.). Kopīgi apstaigājot sajūtu dārzu, nodarbību vadītājs var aicināt dalībniekus izpētīt dažādus augus, raksturot to tekstūru, pastāstīt par to pazīmēm. Ja, veicot šo uzdevumu, dalībniekiem rodas grūtības, vadītājs pats sniedz paskaidrojumus.

Nodarbībās tiek izmantoti dažādas faktūras un tekstūras materiāli – augi un priekšmeti (atbilstoši gadalaikam), kā arī pledi.

Pēc nodarbības dārzā vadītājs var rosināt kopīgi doties uz lapeni. Tajā dalībnieki kopā ar vadītāju apspriež nupat redzēto un sajūsto, diskutē par priekšmetu un augu īpašībām, krāsu, smaržu u. tml. Viņi sagrupē “taktilos priekšmetus” pēc pazīmēm, kuras noteiktas ar redzes vai taktilo sajūtu palīdzību. Lai attīstītu taktilās sajūtas, iztēli un emocionālo pasauli, bagātinātu sajūtu pieredzi, dalībniekus var aicināt raksturot savas sajūtas: nosaukt augu pazīmes un tās atbilstīgi sagrupēt (mīksts, ass, ciets, samtains). Vadītājs var aicināt dalībniekus pataustīt katru augu un to raksturot, nosaucot asociācijas, kas saistās ar cilvēku sajūtām un īpašībām (piemēram, mīksts – mīļš, maigs; ass – dusmīgs, ļauns u. tml.).

A. Ābele, Ā. Baltiņa, D. Erkena. Sajūtu dārzs – inovatīva pieeja personu ar funkcionāliem traucējumiem rehabilitācijā



Valsts sociālās aprūpes centra "Latgale" filiāles "Kalkūni" sajūtu dārza projekta veidotājas Ārija Baltiņa (no kreisās), Anita Ābele un Dace Erkena. Anitas Ābeles foto

Tāpat vadītājs var dalībniekus iepazīstināt arī ar sajūtu taku un rosināt viņus veikt takas taktilo izpēti. Viņš iepazīstina dalībniekus ar taktilo sajūtu daudzveidību (silts–auksts, ass–mīksts, gluds–raupjš, irdens–viendabīgs), nosauc un raksturo virsmas īpašības (pūkaina–asa, mīksta–cieta, samtaina–grubuļaina), ļaujot dalībniekiem sajūst zem kājām takas dažādās faktūras un tekstūras.

Šādā pašā veidā var labāk iepazīt arī smaržu pasauli – dažādu augu aromātu daudzveidību (rūgta, salda, asa, skāba), kā arī apgūt krāsu pasauli – dažādu augu un priekšmetu krāsu bagātību (sarkana, zaļa, dzeltena, zila, oranža u. c. krāsas). Nodarbības dalībniekus var rosināt dažādu krāsu izpētei dabā – parādīt savus vērojumus uz krāsu sienas vai otrādi – uz krāsu sienas atainotās krāsas sameklēt un parādīt dabā. Katrs dalībnieks var izvēlēties savu vismīļāko krāsu, iemērkt tajā savu plaukstu un uz krāsu sienas atstāt nospiedumu.

Sajūtu dārza daudzveidīgie dabiskie un speciāli izveidotie vides elementi speciālistiem palīdz stimulēt personu ar funkcionālajiem traucējumiem sensorās maņas, attīstīt savstarpējo mijiedarbību starp analizatorajām sistēmām (redzi, dzirdi, smaržu, garšu, ožu) un taktīlajām sajūtām, veicināt apkārtējās vides izziņāšanu, sasaistot priekšmetus, dzīvniekus, augus un citus objektus ar izpratni par šo objektu krāsu, formu, lielumu, faktūru, tekstūru, smaržu un garšu. Personas ar funkcionālajiem traucējumiem iepazīstinošā taktīlo sajūtu daudzveidību, var bagātināt viņu sajūtu pieredzi: pastaigas pa sajūtu taku veicina dažādu taktīlo sajūtu uztveres daudzveidību; smaržu, krāsu, garšu daudzveidības iepazīšana bagātina un attīstīta sajūtu pieredzi; kinētiskās sajūtas un taktīlās atmiņas

A. Ābele, Ā. Baltiņa, D. Erkena. Sajūtu dārzs – inovatīva pieeja personu ar funkcionāliem traucējumiem rehabilitācijā

attīstīšana veicina savstarpējo komunikāciju; dabas daudzveidība bagātina iztēli, veicina pašizziņu un liek atklāties dalībnieku emocionālajai pasaulei.

Dabu kā pārveidojošu un radošu vidi var plaši izmantot un sasniegt pozitīvus rezultātus personu ar funkcionāliem traucējumiem rehabilitācijā. Dažādu stimulu lietošana veicina personu ar funkcionāliem traucējumiem maņu attīstību, uzlabo gan viņu sociālo funkcionēšanu, gan dzīves kvalitāti un stimulē iekļaušanos sabiedrībā.

Speciālistu uzdevums ir radīt drošu, atbalstošu un stabilu vidi, kurā tiek respektētas katra dalībnieka vajadzības, brīva izvēle un cilvēka cieņa.

Avoti un literatūra

1. Schwabe, C. 1972. *Musiktherapie bei Neurosen und funktionellen Störungen*. Jena.
2. Крупник, Е. П. 1999. *Психологическое воздействие искусства*. Москва: Институт психологии РАН.