

## **Lagoterapia - terapia i edukacja z udziałem królika**

Lagoterapia to stosunkowo nowa terminologia, która określa budowanie interakcji człowieka z udziałem królika. Przebywanie w towarzystwie królików ma działanie edukacyjne oraz terapeutyczne a dodatkowo wpływa na podejmowanie nowych wyzwań, poszerzania wiedzy, doskonalenie przygotowanie w sferze psychofizycznej i społecznej oraz wpływa na nasze emocje. Królik, który jest w kontakcie z dzieckiem pomaga mu w sposób ciekawy i atrakcyjny zdobywać o nim informacji a zarazem uczy szacunku i opieki. Łatwiej jest się uczyć mając za towarzysza przemiłego uszatka. Króliki wzbudzają pozytywne uczucia u dzieci, których oddziaływania dostrzegane są w poprawie ich codziennego funkcjonowania.

W Polsce lagoterapia w porównaniu do innych animaloterapii jest jeszcze rzadko spotykana, ale głównie prowadzona jest w przedszkolach lub przez organizowanie warsztatów, które przeprowadza osoba posiadająca właściwe wykształcenie, czyli kwalifikacje i odpowiednią wiedzę z zakresu dobrostanu i zoopsychologii z behawioryzmem królika. Lagoterapia stosowana jest wobec dzieci niepełnosprawnych, chorych jako element terapii w celu wspomaganie ich wszechstronnego rozwoju. W niezwykle przydatny i skuteczny sposób pomaga, jako naturalna metoda w leczeniu, rehabilitacji i wspierania małych pacjentów poprzez dobroczynny kontakt z królikiem. Dodatkowo warto wykorzystać lagoterapie jako działanie wychowawcze i edukacyjne wobec zdrowych dzieci, których celem byłaby nauka właściwych postaw w stosunku do królika, wzbogacanie wiedzy na temat potrzeb, opieki, empatii i komunikacji ze zwierzakiem. A zarazem budowanie poczucia własnej wartości, pewności siebie, zapewnienie poczucia bezpieczeństwa przez kontakt z królikiem.

Lagoterapia wpisuje się w obszar edukacji z animaloterapii (zooterapii) i jednocześnie wchodzi w terminologię tzw. Pet therapy a więc terminu odnoszącego się do wszystkich zwierząt domowych, które mogą pełnić rolę czworonożnych „terapeutów”. W Polsce potocznie termin Pet therapy określa interakcję, czyli terapię, edukację lub szeroko rozumianą aktywizację z wykorzystaniem małych zwierząt domowych, czyli królików. Dziś wiemy, że pracować powinniśmy ze zwierzętami udomowionymi, które potrafią stworzyć bliskie relację i więź z człowiekiem i czerpać przyjemność z obcowania z ludźmi.

Lagoterapia jako element animaloterapii wykorzystuje pozytywne oddziaływanie konkretnego zwierzęcia, w tym wypadku królika na człowieka i przynosi korzyści we wszystkich obszarach funkcjonowania, a więc zarówno w sferze psychicznej i fizycznej,

intelektualnej i społecznej. Kontakt ze zwierzęciem daje szczególnie dzieciom oparcie emocjonalne, poczucie miłości i zaufania, niweluje także poczucie osamotnienia, pozwalając przy tym zapomnieć o problemach, bo koncentruje uwagę na drugiej istocie, za którą czują się odpowiedzialni. Lagoterapia to interakcja z królikiem, mająca działanie motywacyjne, rekreacyjne, edukacyjne lub terapeutyczne w szczególności jest uważana za naturalną metodą wspomagającą rehabilitację a głównie wspieranie wszechstronnego rozwoju dziecka.

Dzieci w kontakcie ze zwierzętami potrafią być szczere i nie obawiają się pokazywać swoich uczuć, uczą się, rozwijają zdolność odczuwania i przedstawiania emocji. Dzieci takie wchodzą w życie z poczuciem odpowiedzialności i zdolnością empatii. Dodatkowe korzyści z terapii i edukacji z udziałem królika widać w obszar mowy, gdzie dochodzi do wzbogacanie zasobu słownictwa, komunikacji poprzez „rozmawianie”, czy mówienie do zwierzaka. Kontakt dzieci z królikiem to dodatkowo element zabawy z nim, dlatego też sama obecność królika wpływa pozytywnie. Walorem dla dzieci to czerpanie korzyści we wszystkich obszarach zmysłów w zakresie dotyku, zapachu, słuchu, wzroku. Efektem bezpośredniego kontaktu z królikiem jest dostrzeganie jego odgłosów czyli słuchanie dźwięków mowy jego ciała, zaś efekt wzrokowo-dotykowo-zapachowy to radość patrzenia na sam jego śliczny wygląd, przyjemność dotyku i zapachu puszystego futerka tzw. „puszysta kuleczka” oraz ochoty przytulenia się do niego i odczucia jego ciepła, miłości. Warto wiedzieć też, że zwierzę nie musi aktywnie uczestniczyć w prowadzonej terapii czy zabawie. Często wystarczy tylko jego obecność, by zmotywować dzieci do pracy, ponieważ minimalny nawet kontakt z królikiem pobudza do wytworzenie endorfin, uczucia radości i przyjemności. Podczas interakcji ze zwierzęciem wydzielona jest oksytocyna i prolaktyna a to wpływa pozytywnie na nasze samopoczucie i ułatwia kontakty społeczne, co szczególnie istotne jest w przypadku dzieci z różnymi zaburzeniami, chorobami, dysfunkcjami.

Rodzaje lagoterapii wpisujące się w Animal Assisted Intervention. Definicja Animal Assisted Intervention to interwencje z udziałem zwierząt, czyli wywieranie na kogoś wpływu w celu uzyskania określonego efektu. Interwencja z udziałem zwierząt jest to zorganizowanie działanie o wyznaczonym celu, w trakcie której świadomie włącza się zwierzęta do pracy i działań w obszarze edukacji itp.

Lagoterapia obecnie najlepiej sprawdza się jako sposób interwencji wobec grupy:

- dzieci i osób dorosłych z niepełnosprawnościami w szerokim zakresie, czyli intelektualnymi oraz dysfunkcjami rozwojowymi, chorymi
- dzieci jako praca edukacyjno - warsztatowa ucząca m.in. empatii i przekazywać pozytywnych doznań oraz wiedzy

- dzieci z zaburzeniami uwagi ADHD
- dzieci z MPDZ
- dzieci z Zespołem Downa
- dzieci z autyzmem
- dzieci z zaburzeniami w komunikacji
- dzieci z zaburzeniami w zachowaniu
- osoby samotne, zagubione, zestresowane
- dzieci i dorosłych przebywających na szpitalnych oddziałach i hospicjach.

Warto zwrócić uwagę i zarazem wyjaśnić dostarczane efekty terapeutyczne, które przynosi interakcja człowieka z królikiem.

Pierwszym efektem jest teoria wsparcia terapeutycznego, biofilia to teoria wysunięta przez Edwarda Wilsona-biologa i naukowca Uniwersytetu Harvarda, który definiuje ją jako „potrzebę poczucia wspólnoty z innymi organizmami żywymi”. Biofilia to więc wrodzona miłość do wszystkich organizmów żywych, która rozwinęła się podczas milionów lat ewolucji i przetrwała na poziomie fizjologicznym, społecznym i psychologicznym.

Drugim efektem jest teoria przywiązania związana z oksytocyną, czyli oksytocyna redukuje stres przeciwdziałając efektom działania kortyzolu-hormonu stresu, działa także przeciw uczuciu strachu i redukuje agresję. Dziś wiemy, że oksytocyna jest wydzielona jako odpowiedź na miłe doświadczenia, których doznajemy widząc i słysząc bliskie osoby, a nawet tylko myśląc o nich. Udowodniono, że bliskie nam zwierzęta mogą być aktywatorami oksytocyny, ponieważ może być ona wywoływana przez dotykanie, głaskanie czy nawet mówienie tylko do ulubieńców. Należy nadmienić, że w prawidłowych reakcjach ze zwierzętami poziom oksytocyny wzrasta nie tylko u ludzi, ale i u nich, zatem można przyjąć, że wzajemne wsparcie związane jest z przywiązaniem i bliskim kontaktem. Oksytocyna powoduje zmniejszenie antyspołecznych zachowań a sprzyja zdrowym zachowaniom społecznym. Oksytocyna działa uspokajająco, dlatego już sama obecność królika wpływa pozytywnie na uczestników.

Trzecim efektem jest teoria więzi, gdzie człowiek jako istota społeczna potrzebuje trwałej emocjonalnej więzi, która zespoli ją z drugą istotą. Uczucie i przywiązanie do zwierząt staje się tak samo mocne lub nawet mocniejsze od tych uczuć jakie czujemy do innych ludzi, a czworonożni przyjaciele uważani są za członków rodzin. Szczególnie istotną rolę w kontakcie człowiek - zwierzę pełni dotyk, który podtrzymuje relacje.

Czwartym efektem jest teoria wsparcia społecznego. Wsparcie społeczne można zdefiniować jako typ wsparcia dostarczony jednostce oraz jako efekt/wynik wspierającej

wymiany społecznej. Zwierzęta pomagają człowiekowi pokonać pewne braki lub rozczarowanie.

Prowadzenie terapii o charakterze edukacyjnym, terapeutycznym i aktywizującym z udziałem królików powinno być zaplanowane przez przekazywaniem dzieciom głównych i wartościowych informacji o zwierzęciu a potem przez stopniowe zapoznanie z nim. Konieczne jest posiadanie pisemnej zgody rodziców lub opiekunów prawnych na udział dziecka w terapii z udziałem królika.

Królik to wspaniały terapeuta, który potrafi wnieść uśmiech na twarzach dzieci, sprawić im wiele radości, żeby poczuły jego ciepło, przyjazny kontakt, a przede wszystkim puszysty towarzysz ma za zadanie oddziaływać na ich wszechstronny rozwój oraz pokonywać u nich wszelkie zaburzenia i trudności.

**Anna Pawluczuk - KPSOSW**

#### **Bibliografia:**

**materiały z ukończonego kursu „Podstawy lagoterapii - terapia i edukacja z udziałem królików” oraz kursu zawodowego „Zoopsycholog/behawiorysta spec. małe zwierzęta - królik” organizator „Łapa w Dłoń” Centrum Szkoleń Zoologicznych i Edukacji Ustawicznej w Przemysłu.**

1. Kaleta T.: Zachowanie zwierząt. Zarys problematyki. SGGW.
2. Sadowski B.: Biologiczne mechanizmy zachowania się ludzi i zwierząt. PWN.
3. Majewski M., Cichoń R.: Psychologia Zwierząt. Materiały wykładowe.
4. Kokocińska-Kusiak A.: publikacje w Animal Expert.
5. Kowalska D., Piechocka-Warzecha K.(2015): Wpływ zachowania królików w testach behawioralnych na ich wyniki produkcyjne. IZ-PIB. Kraków.
6. Kokocińska A. M.: Zooterapia z elementami etologii. Impuls.
7. Naturalne wzorce zachowania i problemy behawioralne królików domowych. Animal Expert 11/2019.

