

# Lawendowe torebeczki

*Kreatywność w radzeniu sobie z lękiem (Ćwiczenie 5/12)*

## OPIS

Lawenda to wspaniałe zioło, które stosowane jest od tysięcy lat w celu złagodzenia niepokoju i promowania spokoju oraz łatwości umysłu. Poniższe ćwiczenie można wykonać zarówno w grupie, jak i indywidualnie. Zapach lawendy może natychmiastowo działać kojąco na nasz układ nerwowy i zmysły. W ramach tego ćwiczenia będziemy tworzyć woreczki z lawendą, korzystając z suszonej lub świeżej rośliny. Kiedy będziemy dotykać lawendy i pracować z nią, uwalnia ona swój leczniczy aromat, który pomoże nam poczuć się zrelaksowanym i spokojnym.

## CELE

1. Uspokojenie i złagodzenie niepokoju.
2. Angażowanie się w aktywność, która wymaga zręczności, a także ma końcowy efekt, coś można zatrzymać (domowej roboty woreczek lawendowy).
3. Wspaniała, uspokajająca, ale i interaktywna aktywność grupowa lub indywidualna.

## POTRZEBNE MATERIAŁY

- Suszona lawenda (dostępna w sklepach ze zdrową żywnością) lub świeża lawenda ścięta prosto z rośliny (można ją łatwo uprawiać w skrzynkach okiennych lub doniczkach).
- Bawełniane woreczki ze sznurkiem
- Nożyczki
- Mała taca lub miska do siekania lawendy
- Chusteczki do wytarcia rąk po zakończeniu pracy.
- Trochę ryżu, aby zwiększyć wagę woreczka (opcjonalnie).



<https://creatingwellbeing.eu/>



*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*

## REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Zdecyduj, czy jest to aktywność grupowa, czy indywidualna.
2. Zdecyduj, czy używasz świeżej czy suszonej lawendy.
3. Jeśli jest świeża, zerwij główki lawendy z rośliny, a następnie pokrój je na małe kawałki.

## PO PRZYGOTOWANIU LAWENDY

1. Napełnij małe woreczki suszoną lub świeżą lawendą.
2. Możesz dodać ryż, jeśli chcesz dodać woreczkom wagi.
3. Pociągnij za sznurki, aby zamknąć torebkę.

## MOŻLIWE MODYFIKACJE

1. Główki kwiatowe można umieszczać w całości, jeśli cięcie nożyczkami jest trudne.
2. W celu ułatwienia korzystania z suszonego zioła można użyć łyżki lub innego narzędzia do nabierania i przesypywania.
3. W przypadku aktywności grupowej warto uwzględnić różne preferencje uczestników - niektórzy mogą preferować siekanie, inni napełnianie, a jeszcze inni mogą wykonać różne zadania. Ważne jest, aby wszyscy byli zaangażowani.
4. Trzymanie otwartej torebki może ułatwić napełnianie jej zawartością przez niektórych uczestników.

## OCZEKIWANE EFEKTY

Oczekujemy, że:

- aktywność związana z lawendą przyczyni się do zmniejszenia niepokoju u osób starszych poprzez aromat tego zioła.
- uczestnicy będą cieszyć się aspektem społecznym tej aktywności, a następnie poczują dumę z wykonania własnego woreczka z lawendą.
- woreczki z lawendą staną się ich osobistym narzędziem, które będą mogli lekko ścisnąć, gdy



<https://creatingwellbeing.eu/>



*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*

poczują się niespokojni, uwalniając uspokajający i kojący aromat.

*Pamiętaj o tym, że adekwatność, użyteczność oraz efektywność poszczególnych ćwiczeń zależy od kondycji psychofizycznej seniorów i senierek, konkretnej sytuacji, kontekstu społeczno-kulturowego, a także doświadczenia i kompetencji opiekunów.*



<https://creatingwellbeing.eu/>



*Disclaimer: Wsparcie finansowe Komisji Europejskiej związane z opracowaniem niniejszej publikacji nie jest jednoznaczne z popieraniem treści w niej zawartych, które odzwierciedlają jedynie poglądy ich autorów. Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za wykorzystywanie treści zawartych w niniejszej publikacji.*