

# Obserwacja ptaków

*Kreatywność w radzeniu sobie z lękiem (Ćwiczenie 11/12)*

## OPIS

Terapia naturą jest kluczowym podejściem we wspieraniu osób z lękiem, ponieważ może odciągnąć ich myśli od zmartwień o przyszłości lub innych sytuacjach. Skupiając się na teraźniejszości i doświadczeniach w naturze, ludzie mogą poczuć się spokojni, zrelaksowani i złagodzić niepokój. Obserwowanie ptaków jest szczególnie pomocne, ponieważ zarówno dźwięki ptaków, ich działania, jak i samo ich obserwowanie mogą zająć umysł w przyjemny sposób. To ćwiczenie dostarcza wskazówek, jak wspierać osoby starsze poprzez ustrukturyzowane podejście do obserwowania ptaków, a także zawiera kilka ustrukturyzowanych pomysłów na dalsze działania.

## CELE

1. Zmniejszenie lub złagodzenie lęku odczuwanego w danej chwili, a także w perspektywie średnio- i długoterminowej.
2. Rozwijanie szacunku dla natury i naturalnego otoczenia.
3. Zapewnienie możliwości spokojnego myślenia, a także budowania społeczności poprzez dyskusję na temat obserwacji ptaków.

## POTRZEBNE MATERIAŁY

- Brak, z wyjątkiem przestrzeni na zewnątrz, gdzie przebywają ptaki.
- Opcjonalnie: długopis i papier, kredki do kolorowania, urządzenie z dostępem do Internetu, np. telefon komórkowy lub laptop.



<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. Udać się na zewnątrz do miejsca, gdzie często przebywają ptaki, takie jak ogród, park lub przestrzeń miejska.
2. Poinformować towarzyszącą osobę starszą o planie cichego obserwowania i słuchania ptaków. W przypadku przestrzeni miejskiej mogą to być gołębie, a w zieleni, takiej jak ogród lub park, można zaobserwować różne gatunki ptaków.
3. Gdy już zaczniesz dostrzegać lub słyszeć ptaki, obniżyć głos i kontynuować instruktaż. Poprowadzić osobę starszą, by zauważyła ptaki, śledziła ich ruchy i zachowanie. Zachęcać do słuchania odgłosów, jakie wydają, oraz zauważania, w jaki sposób wchodzi w relację z otoczeniem.
4. Po pewnym czasie spokojnej obserwacji, zasiąść i omówić razem zaobserwowane zjawiska, zapytać, co widzi i jakie są jej odczucia, jeśli to możliwe, bez odstraszenia ptaków

## MOŻLIWE MODYFIKACJE

- Przygotuj długopisy i papier, a następnie poproś osoby starsze, które opiekujesz się, aby narysowały ptaki, które obserwowały. Możesz rozważyć pokolorowanie tych rysunków. Alternatywnie, możesz wydrukować kontury pospolitych ptaków w Twojej okolicy i zaoferować je do pokolorowania.
- Wydrukuj arkusz z wybranymi lokalnymi ptakami i zaznacz te, które widzisz podczas obserwacji.
- Po powrocie do domu, poszukaj w Internecie filmów przedstawiających ptaki, które widziałeś, lub poszukaj informacji na ich temat, na przykład w Wikipedii.
- Jeśli nie możesz wykonać tego ćwiczenia na zewnątrz, znajdź kilka filmów online z ptakami i przeprowadź podobne ćwiczenie. Podczas słuchania odgłosów ptaków w Internecie, możesz również znaleźć filmy przedstawiające konkretne ptaki, które widziałeś lub usłyszałeś, na przykład na platformie YouTube.

## OCZEKIWANE EFEKTY

Jako technika uważności, obserwowanie ptaków skupia naszą uwagę na chwili obecnej, co może pomóc w złagodzeniu uczucia niepokoju i zastąpieniu go spokojem. Dodatkowo, aktywność ta może prowadzić do większej świadomości i uznania dla przyrody. Poprzez refleksję i rozmowy z innymi o obserwacji ptaków, tworzymy poczucie wspólnoty i dzielenia się wspólnym doświadczeniem, co może korzystnie wpłynąć na nasze samopoczucie.

*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/>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

*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.*