

Kąpiel w naturze

Kreatywność w radzeniu sobie z samotnością (Ćwiczenie 12/12)

OPIS

Zbadano i udowodniono, że spędzanie czasu na łonie natury przyczynia się do poprawy samopoczucia i zwiększenia pozytywnego nastroju. Poprzez łączenie się z naturą i obserwację jej mieszkańców, przypominamy sobie o pięknie świata, w którym uczestniczymy. To, że nie jesteśmy sami i mamy otaczającą nas przyrodę, może pomóc nam przezwyciężyć poczucie samotności. Ta aktywność prowadzi przez doświadczenie natury zarówno w danym momencie, jak i w późniejszej refleksji, co ma na celu zmniejszenie poczucia samotności i poprawę samopoczucia.

CELE

Celem tego ćwiczenia jest złagodzenie poczucia samotności u osób starszych poprzez aktywną refleksję nad otaczającą przyrodą, ich rolą w niej, wrażeniami zmysłowymi oraz omawianie tych doświadczeń z innymi, w tym z opiekunem. Dodatkowo, to ćwiczenie promuje praktykę uważności, która pozwala skupić umysł na teraźniejszości i doświadczeniach w naturze, jednocześnie odrywając umysł od poczucia samotności.

POTRZEBNE MATERIAŁY

Nie potrzebujesz żadnych specjalnych materiałów do tego ćwiczenia, ale aparat fotograficzny w smartfonie, długopis i kartka papieru mogą być pomocne podczas refleksji i dyskusji po powrocie.

REALIZACJA - INSTRUKCJA

1. Przygotuj się na wyjście na zewnątrz, wybierając odpowiednie ubranie, a następnie znajdź miejsce blisko natury, gdzie będziesz mógł usiąść i zrelaksować się. To może być ogród za domem lub inny przyjemny teren, jak las, park, staw, jezioro lub nadbrzeże morza.
2. Przez 2 minuty usiądź w ciszy, skupiając się na otaczających cię bodźcach, oddychając powoli i głęboko.

3. Skoncentruj się na elemencie natury, który wywołuje w tobie uczucie ukojenia, spokoju, radości lub zainteresowania. Podziel się tym z innymi i porozmawiajcie o swoich doznaniach.
4. Zadaj sobie kilka pytań, które pomogą ci pogłębić swoją refleksję: Jak się czujesz fizycznie i emocjonalnie? Co widzisz, czujesz i słyszysz wokół siebie? Wymień dwie rzeczy, które w tym miejscu ci się podobają. Wymień również dwie rzeczy, za które jesteś wdzięczny.
5. Jeśli masz aparat fotograficzny lub umiejętność rysowania, zrób zdjęcie lub narysuj obrazek przedstawiający coś, co cię zainteresowało lub w czym odnalazłeś piękno. Możesz później podzielić się tymi obrazkami z innymi lub wykorzystać je jako punkt odniesienia do dalszych dyskusji.

W ten sposób, poprzez połączenie z naturą i zanurzenie się w jej piękno, możesz doświadczyć ukojenia i złagodzić poczucie samotności. Ćwiczenie to zachęca również do dzielenia się swoimi odkryciami z innymi, co może stworzyć cieplejszą więź między uczestnikami.

MOŻLIWE MODYFIKACJE

1. Po powrocie do pomieszczenia zatrzymaj się na chwilę, aby zastanowić się nad swoim doświadczeniem i refleksją nad tym, co wynikało z czasu spędzonego na łonie natury. Jeśli podczas wyjścia zrobiłeś zdjęcia, omów je i przeanalizuj, a także zapisz swoje wrażenia na kartce, jeśli masz pod ręką długopis i papier.
2. Jeżeli doświadczyłeś widoku lub sytuacji w przyrodzie, która wywarła na tobie szczególne wrażenie, spróbuj ją narysować, korzystając z kolorowych długopisów lub kredek, jeśli takie są dostępne.
3. Nawet w przypadku złej pogody, możesz wykonać to ćwiczenie, patrząc przez okno i skupiając się na widoku zieleni i przyrody na zewnątrz. To również może być inspirujące doświadczenie, które pomoże złagodzić poczucie samotności.

Dzięki temu ćwiczeniu, nie tylko doświadczasz ukojenia i pozytywnych emocji poprzez kontakt z naturą, ale także zachęcasz do twórczego wyrażania swoich wrażeń, co może dodatkowo wzmocnić dobroczynne efekty tego doświadczenia.

OCZEKIWANE EFEKTY

Interakcja z naturą może wyraźnie złagodzić poczucie samotności, dzięki doświadczaniu harmonii z otoczeniem i omawianiu go z innymi, włącznie z opiekunem. Oczekujemy, że objawy samotności ulegną złagodzeniu zarówno podczas samej aktywności, jak i po jej zakończeniu, a także na dłuższą metę, jeśli ta aktywność stanie się regularną praktyką. Warto zauważyć, że czas spędzony na łonie natury jest wyjątkowo osobisty, co może prowadzić do różnorodnych reakcji u różnych osób. Dodatkowo, preferencje dotyczące otoczenia przyrodniczego mogą wpływać na indywidualne postrzeganie dobroczynnych efektów, na przykład niektórzy mogą bardziej czerpać radość z leśnych wędrówek, podczas gdy inni odnajdą spokój nad brzegiem morza.

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.