

Saci de lavandă

Creativitatea aplicată la anxietate (Activitatea 5/12)

DESCRIERE: PUNGI DE LAVANDĂ

Levănțica este o plantă minunată folosită de mii de ani pentru a ajuta la ameliorarea anxietății și pentru a promova calmul și liniștea. Activitatea care urmează poate fi realizată în grup sau individual. Mirosul de lavandă poate avea un efect calmant instantaneu asupra sistemului nostru nervos și a simțurilor. În cadrul acestei activități, vom confecționa săculeți de lavandă folosind lavandă uscată sau proaspătă. Atunci când atingem lavanda și lucrăm cu ea, aceasta își eliberează aroma vindecătoare.

OBIECTIVE

1. Pentru a calma și a calma anxietatea.
2. Să se angajeze într-o activitate care implică dexteritate și care are și un rezultat fizic final cu ceva de păstrat la final (săculețul de lavandă făcut în casă, care eliberează aroma liniștitoare atunci când este atins sau chiar și atunci când se află în apropiere).
3. Poate fi o activitate minunată, liniștitoare și interactivă în grup sau individuală.

RESURSE ȘI MATERIALE

1. Levănțică uscată (disponibilă în magazinele de produse naturiste) sau levănțică proaspătă tăiată direct de pe o plantă (poate fi cultivată cu ușurință în jardiniere sau ghivece).
2. Pungi cu cordon din muselină de bumbac (de exemplu, puteți cumpăra 50 de astfel de pungi de pe Amazon pentru numai 8 euro)
3. Foarfece
4. O tavă mică sau un castron pentru a tăia lavanda în care să o toci
5. Câțeva șervețele pentru a vă șterge mâinile când ați terminat.
6. Niște orez pentru a adăuga greutate (opțional)

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

1. Decideți dacă este o activitate de grup sau una individuală.
2. Decideți dacă folosiți lavandă proaspătă sau uscată.
3. Dacă sunt proaspete, se smulg căpățânile de lavandă de pe plantă și apoi se taie în bucăți mici.

Când aveți lavanda pregătită

4. Umpleți săculeții cu lavandă uscată sau proaspătă.
5. Puteți adăuga orezul dacă doriți să dați o greutate pungilor .
6. Trageți sforile pentru a închide punga și bucurați-vă!

MODIFICĂRI POSIBILE

1. Capetele de flori pot fi puse întregi, dacă tăierea cu foarfeca este dificilă.
2. Se poate folosi o lingură sau un alt aparat de luat și turnat, dacă acest lucru vă ușurează munca atunci când folosiți planta uscată.
3. Dacă este o activitate de grup, unora le-ar putea plăcea să taie, în timp ce altora le-ar putea plăcea să umple sau unii ar putea fi capabili de unele părți și nu de altele. Încercați să găsiți o modalitate prin care toată lumea să fie implicată.
4. Ținând punga deschisă, pentru unele persoane este mai ușor de umplut.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Ne așteptăm ca anxietatea vârstnicului să se diminueze cu această activitate și cu ajutorul aromei acestei plante.

Ne așteptăm ca persoana să se bucure de latura socială a activității și apoi să simtă un sentiment de mândrie pentru că a realizat sacul de lavandă.

Ne așteptăm ca săculeții de lavandă să fie folosiți ca instrument personal pentru a le strânge puțin ori de câte ori se simt anxioși și pentru a elibera aroma liniștitoare și calmantă.