

OBSERVAREA PĂSĂRILOR

Creativitatea aplicată la anxietate (Activitatea 11/12)

DESCRIERE

Terapia în natură este o abordare cheie în sprijinirea persoanelor cu anxietate, deoarece le poate distra gândurile de la grijile legate de viitor sau de alte situații. Prin concentrarea asupra prezentului și a experiențelor din natură, oamenii se pot simți calmi și relaxați și pot atenua anxietatea. Observarea păsărilor este deosebit de utilă, deoarece atât sunetele păsărilor, cât și acțiunile acestora și simpla lor observare pot ocupa mintea în moduri plăcute. Această activitate oferă îndrumări cu privire la modul în care să sprijiniți persoanele în vârstă cu o abordare structurată a observării păsărilor, precum și câteva idei structurate de urmărire pentru mai târziu.

OBIECTIVE

1. Reducerea sau ameliorarea anxietății de moment, precum și pe termen mediu și lung.
2. Dezvoltarea unei aprecieri pentru natură și pentru mediul înconjurător.
3. A oferit oportunități pentru o gândire liniștită, precum și pentru consolidarea comunității prin discuții despre observațiile de observare a păsărilor.

RESURSE ȘI MATERIALE

1. Niciuna, cu excepția unor spații exterioare unde sunt prezente păsări.
2. Opțional: creion și hârtie, creioane de colorat, dispozitiv de acces la internet, de exemplu, un telefon mobil sau un laptop. A se vedea modificările opționale de mai jos.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

1. Mergeți într-un spațiu în aer liber unde păsările sunt adesea prezente. Acesta poate fi o grădină, un parc sau chiar un spațiu urban.

2. Spuneți-le că veți sta în liniște și veți observa și asculta păsările.
Dacă vă aflați într-un spațiu urban, este posibil ca pasărea să fie porumbelii. Dacă vă aflați într-un spațiu verde, cum ar fi o grădină sau un parc, ar putea exista o serie de păsări pe care să le urmăriți și să le ascultați.
3. Când începeți să vedeți sau să auziți păsări, coborâți vocea pentru a continua instrucțiunile.
Ghidați-i pe vârstnicii cu care vă aflați să observe păsările. Urmăriți-le mișcările. Observați ceea ce fac ele. Ascultați zgomotele pe care le fac. Cum interacționează ele cu mediul înconjurător?
4. După un timp de observație liniștită, discutați despre ce se întâmplă, ce văd și ce simt în legătură cu acest lucru, dacă acest lucru este posibil fără a speria păsările.

MODIFICĂRI POSIBILE

1. Aduceți cu dumneavoastră pixuri și hârtie afară. Îndrumați-i pe vârstnicii pe care îi aveți în grijă să deseneze păsările pe care le privesc. Luați în considerare posibilitatea de a le colora.
Alternativ, tipăriți câteva schițe de păsări comune din zona dumneavoastră, care pot fi apoi colorate.
2. Imprimați o selecție de păsări locale pe o foaie și bifați-le pe cele pe care le puteți vedea.
3. Când vă întoarceți în casă, căutați pe internet videoclipuri cu păsările pe care le-ați văzut sau informații online despre păsări, de exemplu pe Wikipedia.
4. Dacă nu este posibil să faceți această activitate în aer liber, puteți găsi pe internet câteva videoclipuri cu păsări și să faceți aceeași activitate. Alternativ, atunci când ascultați sunete de păsări online Căutați videoclipuri cu anumite păsări pe care le-ați văzut/auzit online, de exemplu, pe YouTube.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Fiind o tehnică de conștientizare, care se concentrează asupra momentului prezent, ne așteptăm ca sentimentele de anxietate să fie atenuate și înlocuite cu sentimente de calm. Prin această activitate, oamenii pot dezvolta, de asemenea, o mai mare apreciere pentru lumea naturală. În cele din urmă, prin reflecția și discuțiile despre observarea păsărilor cu alte persoane, aceasta va dezvolta un sentiment de comunitate și de experiență comună cu ceilalți, ceea ce poate sprijini, de asemenea, starea de bine.