

BĂILE NATURALE

Creativitatea aplicată la singurătate (Activitatea 12/12)

DESCRIERE

S-a demonstrat în mod repetat că petrecerea timpului în natură îmbunătățește starea de bine și stimulează starea de spirit pozitivă. Prin conectarea cu natura și cu viețuitoarele din ea, ne putem aminti de frumusețea lumii în care trăim. Nu suntem singuri și putem să ne bucurăm de singurătate știind acest lucru. Această activitate ghidează experiența prin natură, atât în momentul respectiv, cât și la reflecția ulterioară. și este astfel concepută pentru a reduce sentimentele de singurătate și a spori starea de bine.

OBIECTIVE

Obiectivul acestei activități este de a atenua singurătatea pe care o pot resimți persoanele în vârstă, prin reflectarea activă a naturii din jurul lor și a rolului lor în ea, a experiențelor senzoriale, precum și prin discutarea emoțiilor asociate cu alte persoane, cum ar fi îngrijitorul care îi însoțește. Acesta este, de asemenea, un exercițiu de conștientizare care poate concentra mintea asupra prezentului și a experiențelor din natură și poate îndepărta sentimentele de singurătate.

RESURSE ȘI MATERIALE

Nu sunt necesare materiale, deși o cameră foto (de exemplu, pe un smartphone) și un pix și o hârtie pot fi utile pentru reflecție și discuții ulterioare, atunci când vă întoarceți în casă.

IMPLEMENTARE - INSTRUIRE

1. Îmbrăcați-vă cu haine adecvate pentru a ieși afară și găsiți un loc unde să vă așezați afară și în apropiere. Poate fi în grădină, chiar afară, sau undeva în apropiere, de exemplu într-o pădure, într-un parc, lângă un iaz sau un lac, pe coastă.
2. Încurajați atenția și reflecția spunând că veți sta în liniște timp de 2 minute și vă veți concentra asupra

a ceea ce vă înconjoară, respirând încet și profund. Folosiți toate simțurile pentru a vă absorbi mediul înconjurător.

3. Identificați un element al naturii care vă face să vă simțiți calm, liniștit, fericit, interesat etc. Vorbiți despre el.

4. Exemple de întrebări:

- Cum vă simțiți (atât fizic cât și emoțional)?
- Ce vezi / miroși / auzi?
- Spuneți-mi două lucruri care vă plac la asta.
- Spune-mi două lucruri pentru care ești recunoscător.

5. Dacă aveți posibilitatea, faceți o fotografie sau desenați ceva ce vedeți și vă place, pentru a discuta mai târziu sau pentru a povesti altora.

MODIFICĂRI POSIBILE

1. Când vă întoarceți înăuntru, luați un moment pentru a reflecta asupra experienței și a ceea ce ați câștigat din ea. Dacă au fost făcute fotografii afară, acestea pot fi discutate și analizate, iar dacă aveți la dispoziție un pix și hârtie, puteți scrie notițe. Se pot pune întrebări de reflecție, precum cele de mai sus.
2. Scena naturală trăită sau un element al acesteia poate fi desenată, dacă sunt disponibile și creioane colorate sau creioane colorate.
3. În zilele cu vreme rea, activitatea poate fi făcută și prin fereastră, dacă afară se vede puțină verdeață.

REZULTATELE AȘTEPTATE

Interacțiunea cu natura poate îndepărta sentimentul de singurătate prin experiența de a fi în natură și de a face parte din ea, precum și prin faptul de a discuta cu o altă persoană (îngrijitorul).

Ne așteptăm să vedem că simptomele și semnele de singurătate se atenuează și se diminuează ca urmare a acestei activități, atât pe termen scurt, în timpul și după activitate, cât și pe termen mediu, atunci când activitatea este repetată în mod regulat.

Rețineți că timpul petrecut în natură este foarte personal și, prin urmare, va duce la rezultate diferite în cazul diferitelor persoane. De asemenea, oamenii pot reacționa mai pozitiv la diferite elemente ale naturii în funcție de preferințele lor, cum ar fi în pădure față de mare.



<https://creatingwellbeing.eu/>



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