

Pozorování v přírodě

Oblast:	tělo a smysly emoce mysl a přesvědčení vesmír
Metodologie:	Samoregulace
Cíl aktivity:	Cíl tohoto cvičení rozšíří vaši znalost, do jaké míry je regulace ovlivňována prostředím
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých rodiče s dětmi
Doba trvání:	20 minut
Popis:	<ol style="list-style-type: none"> Jděte na místo, kde se můžete cítit blíž přírodě. Pokud máte příležitost jít do parku či do lesa, bude to vhodné místo pro pozorování a vykonání tohoto cvičení. Na začátku své návštěvy daného místa se 3x zhluboka nadechněte. Popište, co cítíte na základě následujících otázek: <ul style="list-style-type: none"> - Ohodnoťte na škále od 1 do 10, jak moc ve stresu se cítíte (1 znamená velmi málo, 10 znamená velká úroveň stresu) - Co cítíte ve svém těle? Cítíte nějaké napětí, popište to (co je to a kde je to umístěno) - Jaké emoce právě pociťujete? Cítíte nadšení, zlost, smutek? - Jaké myšlenky přichází do vaší mysli? Pokud chcete, prosím sepište je. A nyní vás vyzývám běžte na všímavou procházku. Vypněte svůj telefon. Buďte přítomni teď a tady. Pozorujte jednotlivé elementy přírody. Snažte se nezabloudit myšlenkami k vašim denním povinnostem a nezbytnostem. Zůstaňte takto okolo 15 minut a poté odpovězte na následující otázky: <ul style="list-style-type: none"> - Ohodnoťte na škále 1-10 jak moc ve stresu se cítíte (1 znamená velmi málo, 10 znamená vysokou úroveň stresu). - Co cítíte uvnitř svého těla? Pokud cítíte nějaké napětí, popište to (co je to a kde je to umístěno). - Jaké emoce právě pociťujete? Cítíte nadšení, zlost, smutek? - Jaké myšlenky přichází do vaší mysli? Pokud chcete, prosím sepište je.



	<ol style="list-style-type: none">5. Co se změnilo?6. Co bylo obtížné?
Reflexe:	<p>Mnoho lidí, kteří pociťují stres, se cítí mnohem lépe po čase stráveném v přírodě.</p> <p>Pro některé může být procházka v lese nápomocná, pro některé to může být ponoření se do vody, hlazení zvířete, obejmutí stromu, naslouchání zvuků přírody (i třeba nahrávku na YouTube), nebo i rozhovory s rostlinami.</p> <p>Co je vaší cestou k přírodě?</p>
Zdroj:	<p>https://self-reg.ca/tools/</p>