



Μείωση του στρες μέσω της δημιουργικότητας και της φύσης



Τομέας:
Κλιματική δράση &
Περιβάλλον



Τοποθεσία:
Νυμφαίο,
Ελλάδα



Διάρκεια:
Εργαστήριο
Σαββατοκύριακου



Στοχευόμενο κοινό:
Περιβαλλοντικοί
εκπαιδευτές

Αποστολή

Αυτή η αλληλεπίδραση πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο μιας Ακαδημίας που διοργανώνεται κάθε χρόνο από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής για τοπικούς περιβαλλοντικούς εκπαιδευτές, σε συνεργασία με το CIUBE, για να αναλύσουν τον αντίκτυπο της φύσης, της κίνησης και της χειροτεχνίας στο άγχος, και να υποστηρίξουν την ανάπτυξη νέων εκπαιδευτικών προγραμμάτων που θα εφαρμόζουν οι Περιβαλλοντικοί Εκπαιδευτές στην καθημερινή τους εργασία με παιδιά.

Συμμετοχικές Δραστηριότητες

Η αλληλεπίδραση συνδυάζει παραδοσιακά μαθήματα και ανταλλαγή γνώσεων για περιβαλλοντικούς εκπαιδευτές, με εστίαση στην ψυχική υγεία, που περιλάμβανε περιπάτους σε εξωτερικούς χώρους, συνεδρίες γιόγκα και χειροτεχνίας.

Αυτές οι δραστηριότητες επιβλέπονταν από έναν ερευνητή, για την ανάπτυξη ενός φυλλαδίου οδηγιών σχετικά με εκπαιδευτικές δραστηριότητες που προάγουν τους ενεργούς πολίτες και την περιβαλλοντική ευαισθητοποίηση, και τη συμμετοχή σε διδακτορική εργασία για την ψυχική υγεία.

Καλλιτεχνικές Δραστηριότητες

Διοργανώθηκε μια δραστηριότητα χειροτεχνίας, με τη βοήθεια ενός τοπικού καλλιτέχνη, για να εξηγήσει την πρόσφατη έρευνα σχετικά με τις δημιουργικές δραστηριότητες με παιδιά, και τη σχέση τους με την ψυχική υγεία.

ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ

Σύνδεση της περιβαλλοντικής
εκπαίδευσης με την ψυχική υγεία

Ολιστική προσέγγιση της ψυχικής υγείας

Ενισχυμένη δημιουργικότητα και ενδοσκόπηση

Δημιουργία διεπιστημονικού τοπικού δικτύου

ΤΙ ΕΓΙΝΕ;

Η Οικο-θεραπεία, η οποία αναδεικνύει τα θεραπευτικά οφέλη της φύσης στην υποστήριξη της ψυχικής και συναισθηματικής ευεξίας, έχει γίνει βασικός άξονας της Δημόσιας Υγείας στην Περιφέρεια Δυτικής Μακεδονίας, που φημίζεται για τα γαλήνια φυσικά τοπία της. Για να ενισχυθεί αυτή η πρωτοβουλία, ενσωματώθηκαν στο πρόγραμμα δραστηριότητες γιόγκα και χειροτεχνίας, προσφέροντας στους συμμετέχοντες διάφορες πρακτικές για τη μείωση του άγχους, τη βελτίωση της διανοητικής διαύγειας και την προώθηση της συνολικής υγείας. Η εμπλοκή του Τμήματος Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, εξασφάλισε ότι η παρέμβαση βασίστηκε σε τεκμηριωμένες προσεγγίσεις για την περιβαλλοντική και ψυχική υγεία.

Οι περιβαλλοντικοί εκπαιδευτές θεωρήθηκαν οι ιδανικοί συμμετέχοντες για αυτή την αλληλεπίδραση, δεδομένου του κρίσιμου ρόλου τους στη διαμόρφωση του μυαλού των νέων και στην επιρροή των κοινοτήτων. Οι δραστηριότητες που αναπτύχθηκαν κατά τη διάρκεια της ακαδημίας ακολούθησαν δημιουργικές και διεπιστημονικές μεθοδολογίες που θα μπορούσαν να προσαρμοστούν και να αναπαραχθούν σε διάφορα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα, όπως σχολεία, μουσεία και κήποι. Συνδυάζοντας τη γιόγκα και την καλλιτεχνική έκφραση σε ένα ενιαίο εργαστήριο, η πρωτοβουλία δημιούργησε επιτυχώς ένα ολιστικό μοντέλο οικο-θεραπείας που ήταν τόσο πρακτικό όσο και αποτελεσματικό. Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο ενθάρρυνε την ευημερία αλλά προήγαγε επίσης τη δημιουργικότητα μέσω μεθόδων Design -Thinking, εξοπλίζοντας τους εκπαιδευτικούς με καινοτόμα εργαλεία για να εισαγάγουν στις διδακτικές τους πρακτικές.

ΕΜΠΛΟΚΗ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Εκτός από τις πιο παραδοσιακές δραστηριότητες και εργαστήρια που διεξήγαγε η Ακαδημία το Σαββατοκύριακο, η αλληλεπίδραση εμπλουτίστηκε με επιστημονικές παρεμβάσεις από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, όπως περιπάτους στο χιόνι, πρακτικές συνεδρίες γιόγκα και δραστηριότητες δημιουργικής χειροτεχνίας. Η συμμετοχή του πανεπιστημίου παρείχε τεκμηριωμένες γνώσεις για τα οφέλη της φύσης στην ανακούφιση από το άγχος και στην ενσυνειδητότητα, και δραστηριότητες χειροτεχνίας, διασφαλίζοντας ότι οι συμμετέχοντες ανέπτυξαν μια ισχυρή κατανόηση των εννοιών της περιβαλλοντικής υγείας. Ο εκπαιδευτής γιόγκα καθοδήγησε τους συμμετέχοντες σε πρακτικές ενσυνειδητότητας που είχαν σχεδιαστεί για τη μείωση του άγχους, ενώ το καλλιτεχνικό στοιχείο ενθάρρυνε τους εκπαιδευτές να μεταφράσουν αυτές τις τεχνικές ενσυνειδητότητας σε δημιουργικές δραστηριότητες κατάλληλες για παιδιά.

Για να υποστηριχθεί περαιτέρω το έργο του πανεπιστημίου, σχεδιάστηκε μια έρευνα για να αξιολογήσει την κατάσταση του μυαλού των συμμετεχόντων πριν και μετά τις διάφορες δραστηριότητες. Η τελική έρευνα συγκέντρωσε την αποτίμηση σχετικά με τη συνολική εμπειρία, με τη γνώμη των συμμετεχόντων να συνεισφέρει άμεσα στη συν-δημιουργία ενός τραγουδιού, συμπυκνώνοντας τα συναισθήματά και τις απόψεις τους για την αλληλεπίδραση.



Καλλιτεχνικές δραστηριότητες

Η ενσυνειδητότητα, που καλλιεργείται μέσω της γιόγκα, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει την αυτολογοκρισία και τον φόβο της επίκρισης, επιτρέποντας στους συμμετέχοντες να ασχοληθούν πλήρως με τη χειροτεχνία και να κάνουν επιλογές με γνώμονα την περιέργεια. Με αυτή την ανοιχτή στάση, οι συμμετέχοντες εργάστηκαν πάνω σε τριγωνικά ξύλινα κομμάτια ως καμβά, διακοσμώντας τα με χρωματιστά υλικά, αποξηραμένα λουλούδια, φύλλα, ξηρούς καρπούς και μια ποικιλία από πολύχρωμα σχέδια και υφές, υπό την καθοδήγηση ενός τοπικού καλλιτέχνη. Αυτή η δημιουργική διαδικασία συμβόλιζε τη διασύνδεση της ενσυνειδητότητας, της δημιουργικότητας και της φύσης, δείχνοντας πώς η καλλιτεχνική έκφραση μπορεί να χρησιμεύσει ως πολύτιμο εργαλείο για την προαγωγή της ψυχικής υγείας στα παιδιά.

Η ομάδα του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, που ηγήθηκε της δραστηριότητας, παρείχε πληροφορίες για τις επιλογές χρωμάτων, υφών και υλικών των συμμετεχόντων, ερμηνεύοντάς τες σε σχέση με τη διάθεσή και τη νοοτροπία των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της συνεδρίας συν-δημιουργίας. Η χρήση φωτεινών, ζωντανών αποχρώσεων υποδηλώνει μια αναζωογονητική και ενεργητική ατμόσφαιρα. Σύμφωνα με τη χρωματική ψυχολογία, οι ζεστοί τόνοι όπως το κόκκινο, το πορτοκαλί και το κίτρινο συμβολίζουν συχνά την ενέργεια, τη ζεστασιά και την αισιοδοξία, ενώ πιο ψυχρές αποχρώσεις όπως το πράσινο και το μπλε προκαλούν μια αίσθηση ηρεμίας και σύνδεσης με τη φύση. Η επιλογή αυτών των χρωμάτων έδειχνε μια θετική συναισθηματική κατάσταση και μια επιθυμία έκφρασης χαράς, ελπίδας και επίγνωσης. Οι συμμετέχοντες μπορεί να έχουν επιλέξει τα χρώματά τους διαισθητικά, καθώς οι πρακτικές ενσυνειδητότητας ενθαρρύνουν τα άτομα να παραμείνουν παρόντα στη στιγμή και να εμπιστεύονται τα ένστικτά τους αντί να υπεραναλύουν τις αποφάσεις τους. Αυτός ο αυθορμητισμός έχει συνδεθεί με αυξημένη δημιουργική επίλυση προβλημάτων και μειωμένο άγχος, όπως υποστηρίζεται από την έρευνα για την επίγνωση και τη δημιουργικότητα.

Η ποικιλία των υφών, από λείες βαμμένες επιφάνειες έως τραχιά υφαντά υλικά, ενθάρρυνε την απτική εξερεύνηση και τη βαθύτερη ενασχόληση με τη δημιουργική διαδικασία. Η χρήση φυσικών υλικών, όπως τα φύλλα, σε συνδυασμό με τεχνητά υλικά, πρότεινε μια αλληλεπίδραση μεταξύ της φύσης και της ανθρώπινης δημιουργικότητας, αντανακλώντας ευρύτερα θέματα περιβαλλοντικής επίγνωσης. Αυτή η σύνθεση ανέδειξε την αυξανόμενη αναγνώριση της τέχνης ως μέσου επανασύνδεσης και τιμής του φυσικού κόσμου. Η διαθεσιμότητα φωτεινών, τολμηρών χρωμάτων –κόκκινο, κίτρινο, πράσινο, μπλε και πορτοκαλί– συνέβαλε περαιτέρω στην ατμόσφαιρα παιχνιδιού και καλλιτεχνικής ελευθερίας, ευθυγραμμιζόμενη με τον στόχο του εργαστηρίου για την προώθηση της εκφραστικής και συνειδητής δημιουργικότητας.

Καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας, όλοι οι συμμετέχοντες ενεπλάκησαν ενεργά στη συν-δημιουργία του παζλ χειροτεχνίας, μια περιεκτική διαδικασία που ενσωμάτωνε τη στόχευση του εργαστηρίου στην ενσυνειδητότητα, τη δημιουργικότητα και την ομαδική εργασία. Ασχολούμενοι τόσο ως μαθητές όσο και ως δημιουργοί, οι συμμετέχοντες βίωσαν τη θεραπευτική και συνεργατική δύναμη της καλλιτεχνικής έκφρασης.

Για να ολοκληρωθεί η αλληλεπίδραση, συντέθηκε ένα τραγούδι με βάση τους προβληματισμούς και τα σχόλια των συμμετεχόντων, αποτυπώνοντας τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους σχετικά με την εμπειρία στο σύνολό της.



Αντίκτυπος της αλληλεπίδρασης

Οι συμμετέχοντες είχαν την ευκαιρία να ασχοληθούν με τη γιόγκα, την ενσυνειδητότητα και την καλλιτεχνική έκφραση, εμβαθύνοντας την κατανόησή τους για το πώς αυτές οι πρακτικές ανακουφίζουν το άγχος και ενισχύουν την ψυχική ευεξία. Το εργαστήριο παρουσίασε το πώς η προαγωγή της υγείας και η περιβαλλοντική εκπαίδευση μπορούν να συνδυαστούν, προσφέροντας μια ολιστική προσέγγιση, την οποία οι συμμετέχοντες μπορούν να προσαρμόσουν και να εφαρμόσουν σε σχολεία και κοινοτικά προγράμματα. Υπογράμμισε τη σημασία της ψυχικής υγείας σε εκπαιδευτικά και κοινοτικά περιβάλλοντα, υποστηρίζοντας λύσεις βασισμένες στη φύση για την αντιμετώπιση του άγχους και των συναισθηματικών προκλήσεων.

Η αλληλεπίδραση ενίσχυσε τη συνεργασία μεταξύ εκπαιδευτικών, επαγγελματιών δημόσιας υγείας και δημιουργικών επαγγελματιών, ενισχύοντας ένα δίκτυο που μπορεί να διατηρήσει και να επεκτείνει αυτές τις διεπιστημονικές πρακτικές. Με την ενσωμάτωση της οικο-θεραπείας στο πρόγραμμα της Ακαδημίας, η πρωτοβουλία επιβεβαίωσε εκ νέου την ηγετική της θέση στην καινοτομία περιβαλλοντικής εκπαίδευσης, θέτοντας ένα νέο σημείο αναφοράς για την ενσωμάτωση της υγείας και της περιβαλλοντικής βιωσιμότητας.

Μέσω της συμμετοχής τους στη δραστηριότητα χειροτεχνίας-παζλ, οι συμμετέχοντες διερεύνησαν τις δημιουργικές τους δυνατότητες, συνδέοντας την καλλιτεχνική έκφραση με την ενσυνειδητότητα και τις θεραπείες που βασίζονται στη φύση. Η ανάλυση των καλλιτεχνικών επιλογών από την ερευνητική ομάδα, παρείχε βαθύτερες γνώσεις για τα συναισθήματα και τις ψυχικές καταστάσεις, καθιστώντας τη συνεδρία τόσο ενδοσκοπική όσο και θεραπευτική. Το συλλογικά δημιουργημένο έργο τέχνης έγινε ένα απτό σύμβολο ομαδικής εργασίας, δημιουργικότητας και συναισθηματικής έκφρασης, λειτουργώντας ταυτόχρονα ως ενθύμιο της εμπειρίας και ως έμπνευση για μελλοντικές δραστηριότητες.

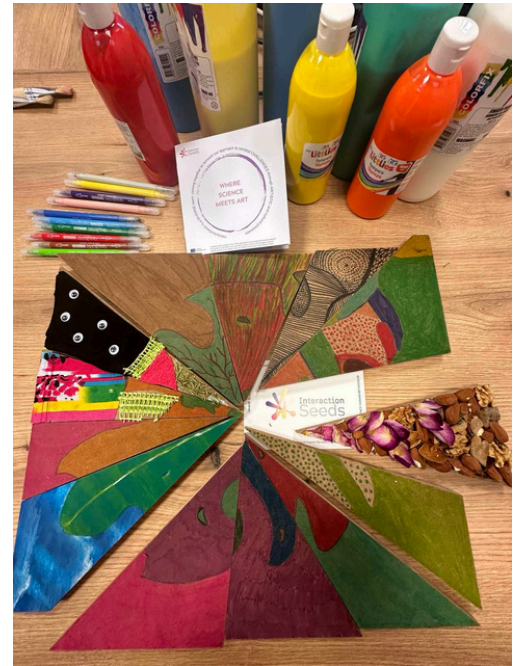
Συνολικά, η αλληλεπίδραση γεφύρωσε το χάσμα μεταξύ της ψυχικής υγείας, της περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και της δημιουργικής έκφρασης, εξοπλίζοντας τους συμμετέχοντες με μετασχηματιστικά εργαλεία για να εμπνεύσουν και να εκπαιδεύσουν τους άλλους ενώ προάγουν την προσωπική και κοινωνική ευημερία. Αυτή η πρωτοβουλία εξασφάλισε ότι οι εκπαιδευτές θα μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν χειροτεχνίες εμπνευσμένες από τη φύση ως μέσο για τη διδασκαλία της συναισθηματικής επίγνωσης και της περιβαλλοντικής ευθύνης. Η συνεργατική πτυχή του εργαστηρίου ενίσχυσε περαιτέρω τα συναισθήματα κοινωνικής σύνδεσης και κοινής χαράς, ενισχύοντας την ιδέα ότι η δημιουργικότητα σε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον προάγει όχι μόνο την ατομική ολοκλήρωση αλλά και μια συλλογική αίσθηση ευημερίας.

Συγκεντρώνοντας ακαδημαϊκούς, επαγγελματίες ευεξίας και εκπαιδευτικούς, το εργαστήριο αποτέλεσε παράδειγμα ενός μοντέλου συνεργασίας που διευκόλυνε μια μεταμορφωτική μαθησιακή εμπειρία. Η αλληλεπίδραση παρείχε στους συμμετέχοντες πολύτιμες γνώσεις και δεξιότητες, δίνοντας τη δυνατότητα στους εκπαιδευτές να εφαρμόσουν αυτές τις διεπιστημονικές πρακτικές σε διάφορα εκπαιδευτικά περιβάλλοντα.



Για επιτυχή αναπαραγωγή, το CluBE τονίζει τη σημασία της εστίασης στις ακόλουθες βασικές πτυχές:

- **Προώθηση μιας ολιστικής προοπτικής:** Όταν σχεδιάζετε μια εκδήλωση για εκπαιδευτές, είναι απαραίτητο να προσφέρετε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση που υπερβαίνει την παραδοσιακή μάθηση. Η εστίαση σε θέματα όπως η ενσυνειδητότητα, η συναισθηματική ευεξία και η δημιουργικότητα, βοηθά τους εκπαιδευτικούς να αποκτήσουν πολύτιμα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιήσουν στην καθημερινή τους πρακτική. Μια ολιστική προοπτική διασφαλίζει ότι θα φύγουν από την εκδήλωση όχι μόνο εμπνευσμένοι αλλά και εξοπλισμένοι για να γαλουχήσουν ολόκληρο το παιδί -μυαλό, σώμα και συναισθήματα.
- **Συνδυάζοντας τη φύση, την τέχνη και την ενσυνειδητότητα για μια καθηλωτική εμπειρία:** η ανάμειξη διαφορετικών αισθητηριακών και στοχαστικών εμπειριών εξασφαλίζει μια διαρκή επίδραση στο μυαλό των συμμετεχόντων. Ο συνδυασμός συνεδριών γιόγκα με δραστηριότητες χειροτεχνίας, ενσωματώνοντας καθοδηγούμενους περιπάτους στη φύση με μουσική, μπορεί να δημιουργήσει μια βαθύτερη αίσθηση δέσμευσης. Αυτοί οι στοχαστικοί συνδυασμοί επέτρεψαν στους συμμετέχοντες να βιώσουν την ευημερία με τρόπο που είναι τόσο προσωπικός όσο και μεταμορφωτικός, κάνοντας την εκδήλωση πιο αξέχαστη και αποτελεσματική.
- **Αναπτύξτε ένα αποθετήριο δραστηριοτήτων βασισμένων στην ενσυνειδητότητα για εκπαιδευτές:** Για να διασφαλίσετε ότι ο αντίκτυπος της εκδήλωσης διαρκεί πέρα από την ίδια τη συγκέντρωση, είναι σημαντικό να παρέχετε στους εκπαιδευτές πρακτικούς πόρους. Η δημιουργία ενός καλά οργανωμένου, προσιτού αποθετηρίου εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων βασισμένων στην ενσυνειδητότητα -ειδικά εκείνων που έχουν σχεδιαστεί για παιδιά- δίνει στους συμμετέχοντες απτά εργαλεία για να ενσωματώσουν στη διδασκαλία τους.



Πόροι

Το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής παρείχε την υποστήριξή του, διασφαλίζοντας ότι οι δραστηριότητες θα ήταν επωφελείς για την έρευνά του.

Η αλληλεπίδραση συνδυάστηκε με μια άλλη εκδήλωση, που διοργανώνεται κάθε χρόνο από το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.



Επικοινωνήστε για περισσότερες πληροφορίες:
a.foutri@clube.gr



Funded by
the European Union

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι απόψεις που εκφράζονται είναι μόνο του/των συγγραφέα/ών και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του ΗΑΔΕΑ. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΗΑΔΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.