



Minska stress genom kreativitet och natur



Domän:
Klimatåtgärder &
Miljö



Plats:
Nymfaio,
Grekland



Varaktighet:
Workshop i helgen



Målgrupp:
Miljöpedagoger

Uppdrag

Denna interaktion ägde rum inom ramen för en årlig academi som anordnas av Universitetet i Västra Attica för lokala miljöutbildare i samarbete med CluBE för att analysera naturens, rörelsens och hantverkets inverkan på stress och stödja utvecklingen av nya utbildningsprogram. Dessa program ska sedan tillämpas av miljöutbildarna i deras dagliga arbete med barn.

Aktiviteter för engagemang

Interaktionen kombinerade traditionella kurser och kunskapsdelning för miljöpedagoger med ett fokus på mental hälsa som inkluderade utomhuspromenader, yoga och hantverkssessioner. Dessa aktiviteter handledes av en forskare för att utveckla en handbok med riktlinjer för utbildningsaktiviteter som främjar aktiva medborgare och miljömedvetenhet samt att bidra till ett doktorandarbete om psykisk hälsa.

Konstnärliga aktiviteter

En hantverksaktivitet anordnades med hjälp av en lokal konstnär för att stödja förklaringen av den senaste forskningen om kreativa aktiviteter med barn och deras koppling till psykisk hälsa.

INVERKAN

Helhetssyn på psykisk hälsa

Förbättrad kreativitet och introspektion

Skapande av ett tvärvetenskapligt lokalt nätverk

Koppling mellan miljöutbildning och psykisk hälsa

VAD HÄNDE?

Ekoterapi, som lyfter fram naturens terapeutiska fördelar för att stödja mentalt och känslomässigt välbefinnande, har blivit ett huvudfokus för folkhälsan i regionen Västra Makedonien som är känd för sina fridfulla naturlandskap. För att stärka detta initiativ införlivades yoga- och hantverksaktiviteter i programmet, vilket erbjöd deltagarna olika metoder för att minska stress, förbättra mental klarhet och främja den allmänna hälsan. Genom att involvera folkhälsoinstitutet vid Institutionen för folkhälsa vid Universitetet i Västra Attica säkerställdes att interventionen grundades på evidensbaserade metoder för miljö och mental hälsa.

Miljöpedagoger identifierades som de perfekta deltagarna för denna interaktion med tanke på deras avgörande roll när det gäller att forma unga sinnen och påverka samhällen. Aktiviteterna som utvecklades under akademien följde kreativa och tvärvetenskapliga metoder som kunde anpassas och replikeras i olika utbildningsmiljöer, till exempel skolor, museer och trädgårdar. Genom att kombinera yoga och konstnärliga uttryck i en och samma workshop lyckades initiativet skapa en holistisk ekoterapimodell som var både praktisk och effektiv. Detta tillvägagångssätt uppmuntrade inte bara till välbefinnande utan främjade också kreativitet genom designtänkande metoder, vilket utrustade lärare med innovativa verktyg för att komma in i deras undervisningsmetoder.

DELTAGARNAS ENGAGEMANG

Utöver de mer traditionella aktiviteter och workshoppar som akademien genomförde under helgen berikades interaktionen av vetenskapliga bidrag från Universitetet i Västra Attica, inklusive promenader i snön, praktiska yogapass och kreativa hantverksaktiviteter. Universitetets medverkan gav evidensbaserade insikter i naturens stressreducerande effekter, mindfulness och hantverksaktiviteter, vilket säkerställde att deltagarna fick en djupare förståelse för miljö- och hälsokoncept. Yogainstruktören ledde deltagarna genom mindfulness-övningar som utformades för att minska stress, medan den konstnärliga komponenten uppmuntrade pedagoger att översätta dessa mindfulness-tekniker till kreativa aktiviteter som passade barn.

För att ytterligare stödja universitetets arbete skapades en undersökning för att bedöma deltagarnas sinnesstämning före och efter de olika aktiviteterna. Den slutliga undersökningen samlade reflektioner om den övergripande upplevelsen där deltagarnas insikter direkt bidrog till samskapandet av en låt som sammanfattade deras känslor och perspektiv på interaktionen.



Konstnärlig verksamhet

Mindfulness som utvecklas genom yoga har visat sig minska självzensur och rädsla för att bli dömd, vilket gör att deltagarna kan engagera sig fullt ut i hantverksaktiviteten och göra val som styrdes av nyfikenhet. Med denna öppenhet arbetade deltagarna på trekantiga träbitar som kanvas och dekorerade dem med färgmaterial, torkade blommor, löv, nötter och en mängd färgglada mönster och texturer med hjälp av en lokal konstnär. Den kreativa processen symboliserade sambandet mellan mindfulness, kreativitet och naturen, och visade hur konstnärliga uttryck kan fungera som ett värdefullt verktyg för att främja psykisk hälsa hos barn.

Teamet från Universitetet i Västra Attica som ledde aktiviteten gav insikter i deltagarnas val av färger, texturer och material samt tolkade dem i relation till deras humör och tankesätt under medskapandesessionen. Användningen av ljusa, livfulla nyanser antydde en upplyftande och energisk atmosfär. Enligt färgpsykologi symboliserar varma toner som rött, orange och gult ofta energi, värme och optimism, medan kallare nyanser som grönt och blått framkallar en känsla av lugn och en koppling till naturen. Valet av dessa färger indikerade ett positivt känslomässigt tillstånd och en önskan att uttrycka glädje, hopp och mindfulness. Deltagarna har valt sina färger intuitivt, eftersom mindfulness-övningar uppmuntrar människor att vara närvarande i stunden och lita på sina instinkter snarare än att överanalysera sina beslut. Denna spontanitet har kopplats till ökad kreativ problemlösning och minskad ångest, vilket stöds av forskning om mindfulness och kreativitet.

Mångfalden av texturer, från släta målade ytor till grova vävda material, uppmuntrade taktil utforskning och djupare engagemang i den kreativa processen. Att kombinera naturliga element som löv med konstgjorda material antydde ett samspel mellan naturen och mänsklig kreativitet, vilket återspeglar bredare teman av miljömedvetenhet. Denna syntes lyfte fram det växande erkännandet av konst som ett sätt att återknyta kontakten med och hedra den naturliga världen. Tillgången på ljusa, djärva färger - röd, gul, grön, blå och orange - bidrog ytterligare till atmosfären av lekfullhet och konstnärlig frihet, i linje med workshoppens mål att främja uttrycksfull och medveten kreativitet.

Under hela sessionen var alla deltagare aktivt involverade i samskapandet av hantverkspusslet, en inkluderande process som förkroppsligade workshoppens fokus på mindfulness, kreativitet och lagarbete. Genom att engagera sig som både elever och kreatörer upplevde deltagarna den terapeutiska och samarbetsinriktade kraften i konstnärliga uttryck.

Som avslutning på interaktionen komponerades en låt baserad på deltagarnas reflektioner och feedback som fångade deras känslor och tankar om upplevelsen som helhet.



Inverkan av interaktionen

Deltagarna fick möjlighet att delta i yoga, mindfulness och konstnärliga uttryck, vilket fördjupade deras förståelse för hur dessa metoder minskar stress och förbättrar det psykiska välbefinnandet. Workshopen illustrerade hur hälsofrämjande och miljöutbildning kan sammanflätas och erbjöd ett helhetsgrepp som deltagarna kan anpassa och implementera i skolor och samhällsprogram. Workshopen visade på vikten av psykisk hälsa i utbildnings- och samhällsmiljöer samt förespråkade naturbaserade lösningar för att hantera stress och känslomässiga utmaningar.

Interaktionen främjade samarbete mellan utbildare, folkhälsopersonal och kreativa utövare, vilket stärkte ett nätverk som kan upprätthålla och utöka dessa tvärvetenskapliga metoder. Genom att införliva ekoterapi i akademins program bekräftade initiativet sitt ledarskap inom miljöutbildningsinnovation och satte ett nytt riktmärke för att integrera hälsa och miljömässig hållbarhet.

Genom att delta i hantverkspusselaktiviteten utforskade deltagarna sin kreativa potential och kopplade konstnärliga uttryck till mindfulness och naturbaserade terapier. Forskargruppens analys av deltagarnas konstnärliga val gav djupare insikter i deras känslor och mentala tillstånd, vilket gjorde sessionen både introspektiv och terapeutisk. Det tillsammans skapade konstverket blev en påtaglig symbol för lagarbete, kreativitet och känslomässiga uttryck samt fungerade både som ett minne av upplevelsen och som en inspiration för framtida aktiviteter.

Sammantaget överbryggade interaktionen glappet mellan mental hälsa, miljöutbildning och kreativt uttryck samt utrustade deltagarna med transformativa verktyg för att inspirera och utbilda andra och samtidigt främja personligt och samhälleligt välbefinnande. Initiativet säkerställde att utbildare kunde använda naturinspirerat hantverk som ett medium för att lära ut känslomässig medvetenhet och miljöansvar. Workshoppens samarbetsaspekt förstärkte ytterligare känslan av social samhörighet och delad glädje, vilket förstärkte idén om att kreativitet i en stödjande miljö inte bara främjar individuell tillfredsställelse utan också en kollektiv känsla av välbefinnande.

Genom att sammanföra akademi, hälsoprofessionella och utbildare exemplifierade workshopen en arbetsmodell som underlättade en transformativ inlärningsupplevelse. Interaktionen bidrog till att deltagarna fick värdefulla kunskaper och färdigheter som gjorde det möjligt för utbildare att tillämpa dessa tvärvetenskapliga metoder i olika utbildningsmiljöer.



För framgångsrik replikering betonar CluBE vikten av att fokusera på följande nyckelaspekter:

- **Främja ett helhetsperspektiv:** När man utformar ett evenemang för utbildare är det viktigt att erbjuda ett helhetssyn som går utöver ett traditionellt lärande. Genom att fokusera på ämnen som mindfulness, känslomässigt välbefinnande och kreativitet får utbildarna värdefulla verktyg som de kan använda i sitt dagliga arbete. Ett helhetsperspektiv säkerställer att de lämnar evenemanget inte bara inspirerade utan också utrustade för att vårda hela barnet - sinne, kropp och känslor.
- **Kombinera natur, konst och mindfulness för en uppslukande upplevelse:** Att blanda olika sensoriska och reflekterande upplevelser säkerställer en bestående inverkan på deltagarnas sinnen. Att kombinera yogasessioner med hantverksaktiviteter samt guidade naturvandringar med musik kan skapa en djupare känsla av engagemang. Dessa genomtänkta kombinationer möjliggör för deltagarna att uppleva välbefinnande på ett sätt som är både personligt och omvälvande, vilket gjorde evenemanget mer minnesvärt och effektivt.
- **Utveckla ett arkiv med mindfulness-baserade aktiviteter för utbildare:** För att säkerställa att evenemangets inverkan varar längre än själva sammankomsten är det viktigt att ge utbildarna praktiska resurser. Genom att skapa en välorganiserad och lättillgänglig samling av mindfulness-baserade pedagogiska aktiviteter - särskilt de som är utformade för barn - får deltagarna konkreta verktyg som de kan integrera i sin undervisning.



Resurser

Universitetet i Västra Attica stödde deltagarna och säkerställde att aktiviteterna skulle vara till nytta för deras forskning.

Interaktionen kombinerades med ett annat evenemang som anordnades årligen av Universitetet i Västra Attica.



Kontakta för mer information:
a.foutri@clube.gr