



SOS Villaggi dei Bambini e COVID-19

SOS Villaggi dei Bambini in partnership con il Nature Connectedness Research Group







Trovare un amico nella Natura

Risorsa gentilmente concessa da Find a Friend in Nature - Finding Nature

In seguito alla pandemia COVID-19, SOS Villaggi dei Bambini Italia, che ospita l'Hub globale di SOS Villaggi dei Bambini Internazionale sulla Salute Mentale e sul Supporto Psicosociale (Mental Health and Psycho-Social Support- MHPSS), ha creato un programma di supporto psicosociale a sostegno del suo staff, dei bambini e della comunità in generale, a causa delle conseguenze sulla salute mentale derivate dalla vita durante la quarantena forzata.

Con questo fine, SOS Villaggi dei Bambini Italia e il <u>Nature Connectedness Research Group</u> <u>dell'Università di Derby</u> hanno collaborato per garantire alle persone un accesso gratuito e informato ad interventi che possano avvicinare alla natura e favorire il benessere psicologico.

Anche quando non possiamo uscire e andare in giro, la natura può ancora aiutarci a star bene. Quando ci viene richiesto di stare a casa, o nei dintorni, e stare socialmente lontani, è importante prendersi cura della propria salute mentale.

Per questo motivo, il Nature Connectedness Group dell'Università di Derby (Regno Unito) ha creato una guida che permetta di stare bene con il proprio mondo interiore ed esteriore, strettamente collegati.

Il tuo benessere, infatti, può trarre vantaggio da una relazione stretta con la natura. Questa "amicizia con la natura" non è realizzabile solo nel fare una gita in lontani paesaggi naturali, può realizzarsi anche a casa, o molto vicino. Ecco alcuni modi in cui la natura di tutti i giorni può tendere una mano:

- 1. Osserva e prendi nota de "Le Cose Buone nella Natura"
- 2. Esplora la tua relazione con la natura
- 3. Un'audio meditazione della natura
- 4. Natura Virtuale lascia che la natura ti aiuti a gestire le tue emozioni.

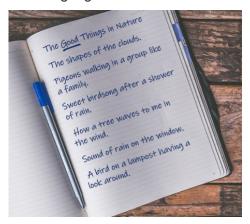
Questi sono quattro suggerimenti, fondati sulla natura, che aiutano a stare bene. Puoi provare vari approcci per mantenere il tuo benessere e trovare quelli che funzionino meglio per te. Puoi sperimentare <u>altre idee</u> e chiedere una mano per un <u>supporto ulteriore</u>, se senti di averne bisogno.





1 - Osserva e prendi nota de "Le cose buone della Natura"

Se riesci a vedere da casa tua uno scorcio di natura, un albero, uccellini in visita o fiori, per esempio, questo esercizio può essere realizzato ogni giorno. Prenditi semplicemente un momento per sintonizzarti e accorgiti della natura di ogni giorno.



Puoi scrivere una frase rispetto alla bellezza delle piccole cose, all'immensità del cielo. Potrebbe essere semplice come notare il canto di un uccellino o il movimento di un albero nella brezza. I cambiamenti nelle nuvole o scoprire la fioritura di un fiore.



Trova un amico nella natura, che siano gli uccellini della zona o un albero preferito. Se puoi, fai il possibile per incoraggiare gli uccellini ad avvicinarsi a casa tua – offri loro cibo o acqua, per esempio.





2 – Utilizza l'arte e le parole per esplorare la tua relazione con la natura

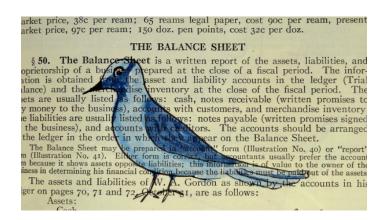
Una relazione stretta con la natura è positiva per il tuo benessere. E una relazione ancora più stretta con la natura si realizza attraverso l'osservazione della stessa e della sua bellezza, percependo la gioia e la calma che la natura porta con sè, celebrando ed esprimendo cosa la natura significhi per te, e prendendoti cura della natura.

Esplora e approfondisci la tua relazione con la natura nei modi che funzionino meglio per te, fuori se puoi, ma anche da casa attraverso l'arte, la musica o le parole – sii creativo!

Ecco 5 tipi di relazione con la natura che potresti iniziare.

Sensi – Se ne hai la possibilità, ritagliati un momento per accorgerti della natura di ogni giorno nelle vicinanze. Sintonizzati alla natura quotidiana attraverso i sensi. Ascolta il cinguettio degli uccellini o guarda la brezza in un albero.

Bellezza – Accorgiti della bellezza della natura. Prenditi del tempo per apprezzare la bellezza nella natura e mettiti in contatto con essa attraverso il disegno, o scattando una foto a un fiore.



Emozioni – Prendi coscienza di come la natura ti fa sentire – la gioia e la calma che può portare. Trova la felicità e la meraviglia nella natura, la vivacità degli uccellini, il loro volo o semplicemente la ragnatela di un ragno.

Prendi nota e condividi i tuoi sentimenti rispetto alla natura, utilizzando i social media, come per esempio il #wwfurbannature sui social.

Significato – Alcune delle più grandi opere d'arte e poemi preferiti parlano della natura. Questo vale moltissimo per le persone. Trova e condividi canzoni, storie, poemi e arte che riguardano la natura.





Per esempio, compila una <u>playlist</u> sulla natura, prova a leggere alcuni Classici sulla natura, un lavoro che è immerso nella natura come <u>"L'arte di riposare. Consigli di un vecchio medico."</u>, di Giovanni Battista Ughetti, disponibile gratis. Allo stesso modo, leggi alcune poesie classiche sulla natura, come <u>"Le Bucoliche"</u> del poeta latino Virgilio, è disponibile gratuitamente.



Esplora ed esprimi come la natura porta senso alla tua vita. Crea le tue canzoni, i tuoi racconti, le tue poesie e i tuoi disegni della natura.

Cura – Agisci per la natura. Pensa a cosa puoi fare per la natura. Se hai la possibilità, dai da mangiare agli uccellini, pianta alcuni fiori che attraggano le api, scava una buca per un laghetto e crea case per la natura.





3 – Un audio meditazione della natura

Se non hai accesso alla natura, o vorresti provare qualcosa di diverso, prova a meditare sulla natura.



Assicurati di sederti in un posto tranquillo e indisturbato per i prossimi 10 minuti. Controlla che il volume dell'altoparlante o delle cuffie sia abbastanza alto senza essere troppo forte. Questa registrazione ti guiderà attraverso una breve meditazione. La campanella suonerà all'inizio e alla fine.

Mettiti in una posizione confortevole, anche su una sedia dallo schienale dritto, oppure su una superficie morbida sul pavimento. Quando sei pronto per iniziare, prova ad assumere una posizione eretta, dignitosa e confortevole. Consenti alla tua postura di esprimere e sostenere la tua intenzione di essere sveglio e presente coscientemente.

Che sia sedersi su una sedia, avere i piedi appoggiati sul pavimento, con le gambe incrociate. Se ti siedi sul pavimento, sperimenta con l'altezza del cuscino o dello sgabello finchè non ti sentirai a tuo agio e completamente supportato, con le ginocchia più basse rispetto ai tuoi fianchi. Chiudi delicatamente gli occhi mentre ascolti:

Lettore Audio

https://drive.google.com/file/d/18Xo3OcCD2JIQq6qkaRmZ6Pli47dbLF4O/view





4 – Lascia che la natura ti aiuti a gestire le tue emozioni.

Se hai la possibilità di trascorrere del tempo all'aperto in posti più verdi, fallo. Se non puoi, anche guardare immagini e video della natura può aiutare. Prenditi del tempo per accorgerti e condividere gli aspetti positivi in natura. Lascia che la natura ti aiuti a gestire i tuoi stati d'animo e le tue emozioni.

Immergiti nella natura virtuale

Se ne hai la possibilità, trova un posto lontano dalle distrazioni e utilizza uno schermo più ampio, per vedere alcune foto o video della natura (prova 5 o 10 minuti e vedi come va), ecco qui due esempi:

https://youtu.be/vV3r7 iYU-I

https://youtu.be/GhJTDvxXpkU

Se la natura non funziona con te

Prova a fare attività che ti piacciono e che rendono la tua mente attiva. Trascorri del tempo a svolgendo occupazioni che ami – questo potrebbe includere leggere, avere un hobby all'interno della propria casa, ascoltare la musica o il programma radiofonico preferito, o guardare la TV. Gioca, fai un cruciverba o un puzzle, prova a disegnare o a dipingere. Ecco <u>alcuni modi originali per esprimere la tua creatività.</u>

Qualunque essa sia, trova qualcosa che funzioni per te e prenditi del tempo per rilassarti.

Una Guida più ampia

Ci sono molti suggerimenti comuni disponibili. Consulta una guida proveniente da fonti attendibili, per esempio per esempio, prova a:

- Connettiti con altre persone, per goderti la conversazione, ma anche per parlare delle tue preoccupazioni se ne hai bisogno.
- Crea una routine giornaliera.
- Pianifica azioni pratiche, come per esempio realizza un piano per svolgere le faccende domestiche.
- Prova a mangiare in modo sano.
- Cerca di fare un po' di esercizio fisico.
- Prenditi cura del tuo riposo.
- Non guardare troppi telegiornali stabilisci un'ora specifica e utilizza fonti affidabili.

Infine, ecco anche un supporto per coloro che trovano la situazione molto difficile.

NESSUN BAMBINO NASCE PER CRESCERE DA SOLO



SOS VILLAGGI DEI BAMBINI

Via Durazzo, 5 - 20134 Milano Tel. 02.55231564 - Fax 02.56804567 Info@sositalia.it - www.sositalia.it

