



Co-funded by
the European Union



Non-formal learning club "WE"



Lithuania



Warsztat: „Oddech Natury – spotkanie z lasem i sobą”



PROGRAM WARSZTATÓW

2025

Autorzy:

Non-formal learning club "WE" (Litwa)

Stowarzyszenie Wiedza Innowacja Rozwój (Polska)

Acknowledgment

This program is based on project „Green direction: Forest Therapy's Role in Social Inclusion and Empowerment” 2024-1-PL01-KA210-ADU-000243942

Disclaimer: The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission and National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



OPEN LICENCE — CC BY 4.0 Unless otherwise indicated, the educational resources produced by the project are licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) licence. You may share and adapt the material, provided appropriate credit is given and any changes are indicated.



Co-funded by
the European Union



Non-formal learning club "WE"



Wprowadzenie do warsztatu: „Oddech Natury – spotkanie z lasem i sobą”

Poprowadź warsztaty według naszych wskazówek i podziel się refleksjami.

Zaproś dorosłych, w tym seniorów i na pewno znasz osoby z grup wrażliwych – ich szczególnie zachęć do spotkań realizowanych w kontakcie z naturą — np. w lesie, parku lub ogrodzie społecznym.

Czas trwania: potrzebujesz 4 godziny (z przerwą na herbatę) – czas możesz dostosować do potrzeb uczestników.

Uczestnicy: Dorośli, w tym seniorzy i osoby z grup wrażliwych (max. 15 osób)

Cele warsztatu:

- Wzmocnienie poczucia spokoju, uważności i równowagi
- Łagodzenie stresu
- Radzenie sobie z samotnością poprzez wspólne doświadczenie natury
- Zmniejszenie poziomu stresu i napięcia emocjonalnego
- Wspieranie radzenia sobie z doświadczeniem choroby i towarzyszącymi mu emocjami
- Wzmacnianie więzi z naturą i innymi udźmi.

PROGRAM WARSZTATU

1. Powitanie i wprowadzenie (30 min)

- Przywitanie grupy, krótkie przedstawienie się prowadzącego i uczestników (imię, co lubię w naturze).
- Omówienie zasad bezpieczeństwa i komfortu (każdy działa we własnym tempie, można milczeć, odpocząć, usiąść).
- Wprowadzenie w ideę „kąpieli leśnej” (shinrin-yoku) i terapii przez kontakt z naturą.
- Krótkie ćwiczenie uważności: skupienie na oddechu i dźwiękach lasu.



Co-funded by
the European Union



Non-formal learning club "WE"



Lithuania



2. Spacer uważności i ćwiczenia sensoryczne (60 min)

- Ciche przejście przez fragment lasu/parku w wolnym tempie, bez rozmów.
- Zatrzymania w kilku punktach:
 - słuchanie dźwięków natury,
 - dotykanie kory drzew lub liści,
 - obserwowanie światła i kolorów.
- Ćwiczenie: „*Zmysły natury*” – uczestnicy wybierają jeden zmysł (wzrok, słuch, dotyk, zapach) i przez 5 minut skupiają się tylko na nim.
- Krótkie podzielenie się wrażeniami w parach lub w kręgu.

3. Przerwa na herbatę i rozmowę (20 min)

- Ciepła herbata ziołowa lub napar z lipy, mięty, melisy.
- Nieformalna rozmowa, wspólne siedzenie na kocach lub ławkach.
- Dla chętnych: zapisanie na kartce jednego słowa opisującego swoje samopoczucie.

4. Twórcze spotkanie z naturą (60 min)

- Ćwiczenie „*Mandala z natury*”: uczestnicy tworzą z naturalnych elementów (liście, kamyczki, gałązki) własną kompozycję symbolizującą spokój, siłę lub nadzieję.
- Alternatywnie (dla osób z ograniczoną mobilnością): rysowanie lub malowanie inspirowane krajobrazem.
- Krótkie omówienie: Co chciał(a)bym zabrać z tego obrazu do swojego życia?

5. Medytacja wdzięczności i zakończenie (40 min)

- Krótka relaksacja prowadzona głosem prowadzącego (np. „Korzenie drzewa” – wizualizacja stabilności i spokoju).
- Ćwiczenie wdzięczności: każdy może powiedzieć, za co dziś dziękuje naturze lub sobie.
- Zakończenie w kręgu – symboliczne pożegnanie, wspólne zdjęcie lub zapisanie myśli do „Leśnego dziennika”.



Co-funded by
the European Union



Non-formal learning club "WE"



➤ **Warto:**

- Dbać o spokój i powolne tempo zajęć.
- Zachęcać, ale nie zmuszać do rozmowy – niektórzy uczestnicy mogą potrzebować ciszy.
- Przewidzieć miejsce odpoczynku dla osób z ograniczoną mobilnością.
- W razie złej pogody – część zajęć (mandala, relaksacja) można przeprowadzić pod zadaszeniem.
-

➤ **Potrzebne materiały:**

- Maty, koce lub małe poduszki do siedzenia
- Kartki, kredki lub flamastry
- Kubki, termos z herbatą, woda
- Chusteczki, środki dezynfekujące, apteczka
- (opcjonalnie) kosze na zebrane naturalne materiały

Miejsce na notatki:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Co-funded by
the European Union



Non-formal learning club "WE"



ZANIM ZACZNIESZ – KILKA WSKAZÓWEK DLA CIEBIE

➤ **Warsztat ma charakter nieformalny i doświadczeniowy.**

Jego celem nie jest terapia ani rozwiązywanie osobistych problemów uczestników, lecz stworzenie bezpiecznych warunków do kontaktu z naturą, wyciszenia, łagodzenia codziennego napięcia, budowania relacji i odkrywania własnych zasobów. Prowadzący przede wszystkim **towarzyszy grupie, zaprasza do doświadczenia i uważnie obserwuje jej potrzeby**, zamiast narzucać tempo lub oczekiwany sposób reagowania.

- ⇒ **Zadbaj o spokojne, powolne tempo.** Nie próbuj wypełniać każdej chwili aktywnością lub rozmową. Cisza, zatrzymanie i swobodna obserwacja otoczenia są częścią procesu. Jeśli grupa potrzebuje więcej czasu przy jednej aktywności, można skrócić kolejną.
- ⇒ **Zapraszaj zamiast nakazywać.** Warto używać sformułowań: „jeśli masz ochotę...”, „możesz spróbować...”, „wybierz to, co jest dla Ciebie komfortowe”. Każdy uczestnik powinien mieć możliwość odmowy wykonania ćwiczenia bez konieczności wyjaśniania swojej decyzji.
- ⇒ **Nie zmuszaj do dzielenia się osobistymi doświadczeniami.** Podczas rund refleksji można mówić, ale można też pozostać w ciszy. Niektórzy uczestnicy potrzebują więcej czasu, aby poczuć się bezpiecznie w grupie. Dotyczy to szczególnie osób doświadczających samotności, choroby, straty, migracji lub innych trudnych sytuacji życiowych.
- ⇒ **Nie interpretuj emocji uczestników.** Jeśli podczas ćwiczenia pojawi się smutek, wzruszenie lub napięcie, nie trzeba od razu pytać o przyczynę ani próbować „naprawiać” sytuacji. Można spokojnie dać osobie czas, zaproponować odpoczynek lub możliwość pozostania przez chwilę na uboczu.
- ⇒ **Zadbaj o poczucie bezpieczeństwa od początku spotkania.** Krótko przedstaw przebieg warsztatu, miejsce, orientacyjny czas poszczególnych części, przerwę oraz zasady poruszania się po terenie. Dla osób mniej pewnych siebie ważna jest wiedza, czego mogą się spodziewać.
- ⇒ **Dostosowuj aktywności, a nie uczestnika do aktywności.** Osoba, która nie może długo chodzić, może obserwować naturę z miejsca siedzącego; zamiast



Co-funded by
the European Union



Non-formal learning club "WE"



Lithuania



schylania się po materiały można korzystać z elementów znajdujących się na stole lub ławce. Przewidź dostępne miejsce odpoczynku i możliwość wcześniejszego zakończenia spaceru.

- ⇒ **Wspieraj relacje, ale nie wymuszaj integracji.** Krótkie działania w parach, wspólne tworzenie mandali, spokojny spacer czy herbata mogą naturalnie sprzyjać rozmowie. Nie każda aktywność musi jednak kończyć się dyskusją grupową. Samo bycie razem może być wartościowym doświadczeniem.
- ⇒ **Zwracaj uwagę na prosty i dostępny język.** Instrukcje powinny być krótkie i przekazywane krok po kroku. W grupach zróżnicowanych językowo dobrze sprawdzają się demonstracja, gest, obraz, pokazanie przykładu oraz możliwość wykonania zadania bez konieczności rozumienia długiego wyjaśnienia.
- ⇒ **W pracy z uchodźcami i osobami z doświadczeniem przymusowej migracji unikaj pytań wymagających opowiadania o przeszłości.** Nie pytaj publicznie o powody wyjazdu, wojnę, utratę domu czy rodzinę. Jeżeli uczestnik sam chce o tym mówić, wysłuchaj bez nacisku na rozwijanie tematu. Warsztat powinien koncentrować się przede wszystkim na doświadczeniu „tu i teraz”.
- ⇒ **Pamiętaj, że natura nie dla każdego ma wyłącznie pozytywne skojarzenia.** Las, cisza, określone dźwięki, zapachy lub samotne przebywanie w terenie mogą u niektórych osób wywoływać niepokój. Jest to szczególnie ważne w pracy z osobami, które doświadczyły wojny, ucieczki lub innych sytuacji zagrożenia. Pozwól uczestnikowi pozostać blisko grupy, zmienić ćwiczenie lub z niego zrezygnować.
- ⇒ **Nie zakładaj, że wszyscy w ten sam sposób odnoszą się do kontaktu fizycznego.** Ćwiczenia wymagające dotykania innych osób powinny być opcjonalne. Dotyczy to również podawania ręki, zamykania oczu czy pracy w bardzo małej odległości od drugiej osoby.
- ⇒ **Wykorzystuj różnorodność grupy jako zasób.** Można zaprosić uczestników do pokazania rośliny, zapachu, krajobrazu lub elementu natury, który kojarzy im się z czymś dobrym albo ważnym. Nie należy jednak wymagać wyjaśniania osobistego znaczenia tego wyboru.
- ⇒ **Obserwuj grupę przez cały warsztat.** Zwracaj uwagę na oznaki zmęczenia, wycofania, dyskomfortu lub przeciążenia. W grupie seniorów i osób z grup wrażliwych ważniejsze od zrealizowania całego programu jest zachowanie poczucia bezpieczeństwa i komfortu uczestników.



Co-funded by
the European Union



Non-formal learning club "WE"



Lithuania



- ⇒ **Traktuj plan 4-godzinnego warsztatu elastycznie.** Zachowaj jego ogólną logikę: **wejście w miejsce i poczucie bezpieczeństwa → spokojne doświadczenie natury → aktywność → odpoczynek i kontakt z innymi → refleksja → łagodne zakończenie.** Poszczególne części można skracać, wydłużać lub upraszczać zależnie od potrzeb grupy.
- ⇒ **Przerwa na herbatę jest częścią procesu, a nie tylko przerwą organizacyjną.** Może tworzyć bezpieczną przestrzeń do spontanicznej rozmowy, odpoczynku i nawiązywania relacji, co jest szczególnie ważne przy celu związanym z przeciwdziałaniem samotności.
- ⇒ **Przygotuj wariant na zmianę pogody.** Mandalę, ćwiczenia sensoryczne, spokojną refleksję czy relaksację można przenieść pod zadaszenie. Nie należy realizować programu za wszelką cenę, jeśli pogoda, temperatura lub warunki terenowe powodują dyskomfort albo zagrożenie.



**„Każdy liść przypomina:
nigdy nie jesteśmy sami,
natura zawsze trzyma nas za rękę”**

Najważniejsza zasada: nie oceniaj jakości doświadczenia uczestnika. Nie każdy musi poczuć spokój, otworzyć się na grupę czy powiedzieć, że kontakt z naturą mu pomógł. Uczestnik ma prawo przeżyć warsztat na swój sposób — rolą edukatora jest stworzenie bezpiecznej przestrzeni, zaproszenie do doświadczenia i pozostawienie możliwości wyboru.