

СЕНСОРНИЙ САД

На студентській фермі коледжу McHenry County College (MCC) вас оточують текстури, запахи, пейзажі та звуки, які створюють ідеальне середовище для відпочинку та дослідження природи.

Скористайтеся можливістю залучити свої органи чуття. Звертайте увагу на знаки, які спонукають вас зосередитися на конкретних відчуттях, як-от понюхати квітку, доторкнутися до її листя, спостерігаючи за метеликами, птахами та комахами. Замріть і прислухайтеся до звуків природи навколо вас.

ДОТИК

Текстури оточують нас усюди: у приміщенні, на вулиці, коли працюємо чи відпочиваємо. Знайдіть трохи часу, щоб оцінити те, що навколо.

- Доторкніться до листя, стебел і квітів.
- Шорсткі, гладенькі, колючі, м'які, м'ясисті, з колючками – як найкраще їх описати?

НЮХ

Запах має надзвичайну стимулювальну дію та тісно пов'язаний із нашими спогадами й емоціями.

- Потріть листок і вдихніть аромат.
- Він солодкий чи пряний?
- Чи пробуджує він якісь спогади?

ЗІР

Візуальна стимуляція сприяє когнітивному та фізичному розвитку в будь-якому віці.

- Дивіться на кольори, текстури, тіні та форму.
- Зверніть увагу на характер росту рослини: вона стелиться по землі чи росте вертикально?
- Роздивіться візерунки листя, форми та контрастні кольори стебел.

СЛУХ

Фоновий шум може бути нестерпним. Насолоджуйтеся натомість заспокійливими звуками природи.

- Шум вітру в листі.
- Спів птахів.
- Стрекотіння бурундуків.
- Дзижчання бджіл.

Згідно з дослідженнями, практика усвідомленості та вдячності може сприяти зменшенню рівня стресу та покращенню сну, що допомагає мозку функціонувати якнайкраще. Практика усвідомленості допомагає нам зосередитися на сьогоднішньому й приймати те, що відбувається навколо, без осуду.

