



1

Co mají ty zážitky **společného**?  
V čem se ty zkušenosti **lišily**?  
Co jste si z té četby zážitků  
**pro sebe dalšího odnesli**?

2

# proč být venku ?

3

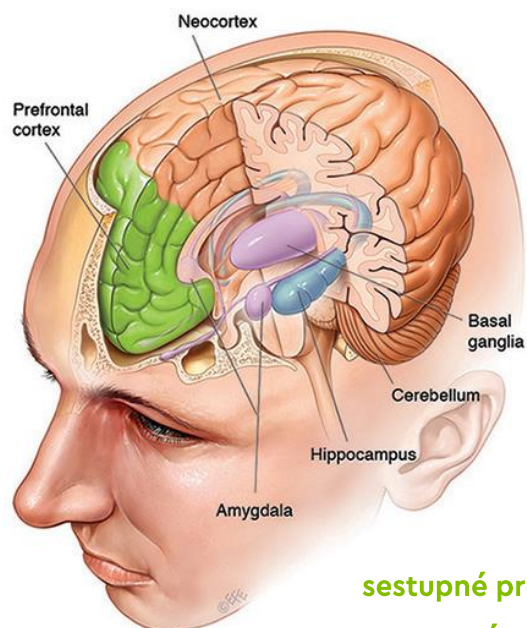


**snižování  
kognitivní  
únavy**

4



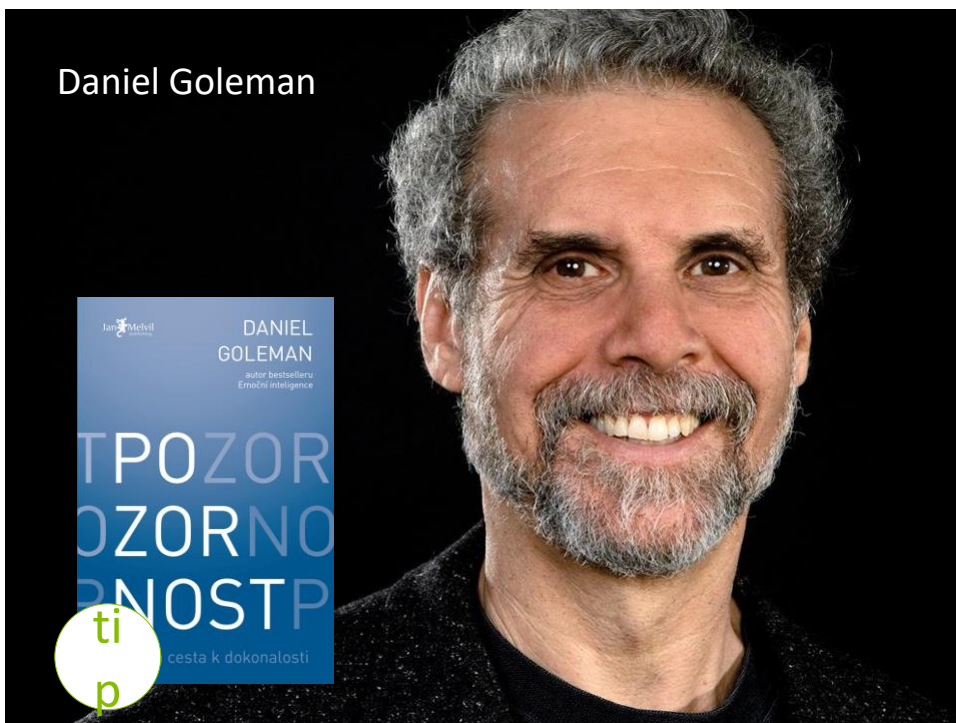
5



**sestupné procesy** (top-bottom)

**vzestupné procesy** (bottom-up)

6



7



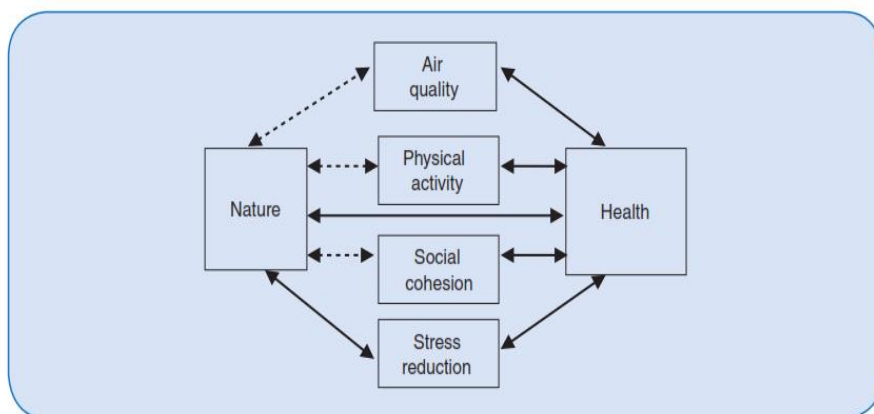
**zdraví**

8

## empiricky potvrzené přínosy pro zdraví

- › lepší imunita
- › méně obezity
- › lepší kondice
- › méně bolesti zad
- › méně migrén
- › méně zánětů horních cest dýchacích
- › lepší stav kardiovaskulární soustavy
- › prevence astmatu
- › hladina cukru v krvi diabetiků
- › prevence krátkozrakosti
- › vyšší věk dožití

9



**Figure 5.2** Schematic representation of relationships among nature, health, and underlying mechanisms. Solid lines represent established relationships; dashed lines represent weaker or inconsistent relationships.

+ vitamín D + mikroorganismy

10



11



potřeba kontaktu s přírodou?

estetický postoj k přírodě?



etický postoj k přírodě?



environmentální vědomí?

12

## ambivalentní prožívání divoké přírody

- › setkání s divokými zvířaty
- › konfrontace se silou přírody (bouře, zemětřesení)
- › být něčím zaplaven (velikost lesa)
- › dezorientace (bloudění)

Van den Berg, Ter Heijne (2005)

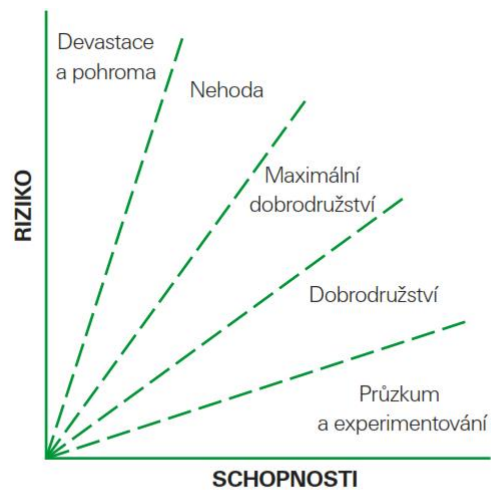
13

## jak ambivalenci divoké přírody vysvětlit?

- › sociobiologicky
- › psychodynamicky (terror management theory, Jeff Greenberg, Sheldon Solomon, Tom Pyszczynski)
- › adaptačně
- › kulturně-psychologicky

14





Paradigma dobrodružného zážitku (Martin, Priest, 1986 in Clayton, Myers, 2009: 135)

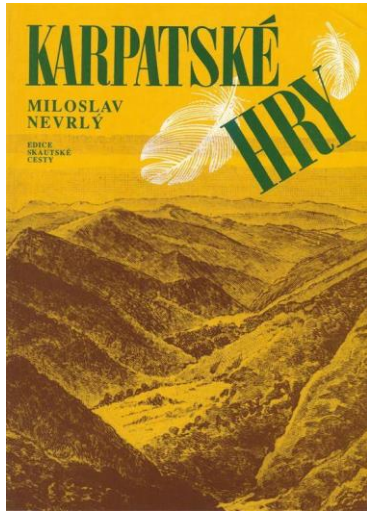
15

## jaké jsou přínosy pobytu v divoké přírodě?

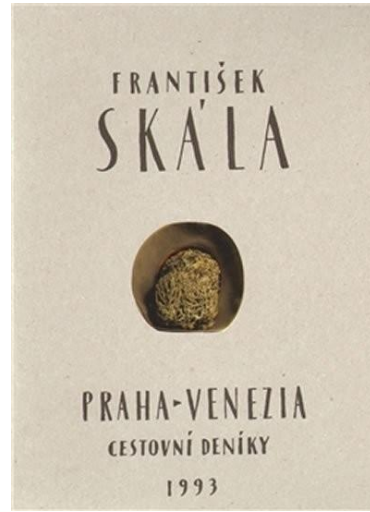
- › psychické oživení
- › zážitek autonomie, sebekontroly
- › zvýšení sebejistoty a sebeúčinnosti
- › introspekce a sebereflexe (řešení problémů)
- › adrenalin
- › posílení vztahu s druhými (dokonce i u sóla)
- › zážitky úžasu, zázraku / spirituální zážitky

16





Karpatské hry



Cestovní deníky



17

wilderness therapy

18



tip

[www.terapiedivocinou.cz](http://www.terapiedivocinou.cz)

19

**terapie mezi stromy** REZERVUJTE SI CESTA S TERAPEUTEM PRO FIRMY PRO DĚTI TERAPEUTI MÉDIA



**Cesta s terapeutem**  
Každý z nás byl někdy zaseklý nebo skleslý a nevědět, jak dál... Během cesty s terapeutem opět převezmete otěže nad svým životem. Přijdete si na věci, na které byste si jinak přišli za podstatně delší dobu.

[přečíst více](#)



**Workshopy & teambuildingy**  
Tým se skládá z jedinců. Je důležité pečovat o každého zvlášť i o celý tým. Proto si s námi osvojte způsoby, jak si zlepšit pozornost, snížit prožvaný stres, zvýšit výkonnost a celkově být odolnější a vyrovnanější.

[přečíst více](#)



**Cesty pro děti**  
Současná generace dětí je stále více odcizena přírodě. Zaměřujeme se na edukaci a zážitky. Je pro nás důležité, aby si děti našly svůj vztah k přírodě a svému duševnímu zdraví. Proto máme určené programy pro jednotlivá věková období.

[přečíst více](#)

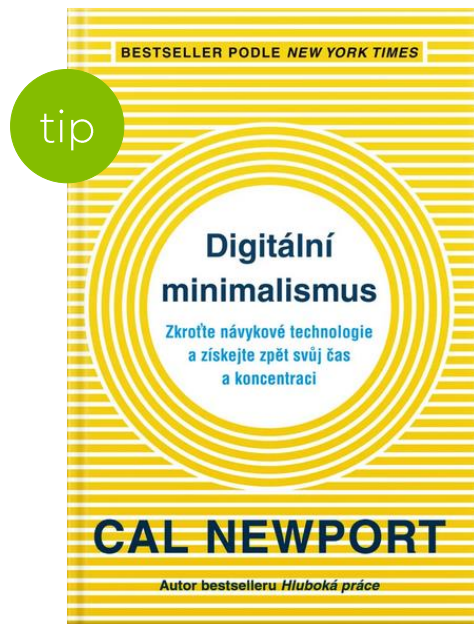
tip

[www.terapiemezistromy.cz](http://www.terapiemezistromy.cz)

20

# proč (ne)být u obrazovek ?

21



22

## čtenba na přístě

- › důkladně si na přístě nastudovat z knížky **Psychologie environmentálních problémů** (Winter, Koger, 2009) výňatky z kapitol, viz IS: [Freudovská psychologie](#) [Kognitivní psychologie](#)



23

## zážitkový (sebe)experiment na přístě

- › Udělat min. 15 minutový rozhovor (osobní, telefonický, Zoom, osobní) s někým, kdo se opakovaně negativně vyjadřuje k tématu **A) ochrana klimatu**, nebo **B) Green Deal / dekarbonizace ekonomiky**. Zvolte si tak svoje téma rozhovoru.
- › Jak na to?
  1. Přečtete si následující postup a otevřete si report ([zde](#)), ať víte, co budete na konci vyplňovat.
  2. Zeptejte se vybraného respondenta/ky na následující otázky a zaznamenejte si (zvukově či poznámkami) svoji odpověď. Po celou dobu rozhovoru buďte co nejvíce empaticí, podporujte, aby zpovídáný mohl v klidu a bezpečí vyjádřit, co má na srdci (nepolemizujte):
    - › Co se Ti/Vám vybaví, když se řekne... A/B (buď „ochrana klimatu“, nebo „opatření proti koronaviru“)?
    - › Co Ti/Vám na to vadí na... A/B?
    - › Co by se muselo stát, abys/abyste začal o něco víc podporovat... A/B?
    - › ... a pak se můžeme dále dotazovat... „a ještě něco?“, „a napadá Tě/Vás něco dalšího...?“, event. kdyby říkal(a), že je to nereálné, tak se ubezpečovat: „Klidně to může být i něco nereálného, bláznivého... ale co by se muselo stát, aby...?“
    - › Poděkujte za rozhovor :-)
  3. Odpověď stačí shrnout, vypíchnout to důležité, hlavní myšlenky/témata/argumenty. Všimněte si také speciálních slov/formulací (těch citově nabitých či jinak specifických).
  4. Odpovědi si interpretujte: Co vám vlastně dotyčný/á řekl(a)? Co můžete vidět a cítit za těmi slovy, mezi řádky?
  5. Přečtete si obě kapitoly, viz další slide.
  6. Vraťte se ke svým zápiskům a zkuste je znovu interpretovat podle přečteného.
  7. Vyplňte o tom „report“ z Vašeho rozhovoru pro ostatní, **nejpozději do 6. listopadu 12:00, [zde](#)**.

24