

Flower Arrangements – Creativity Through Nature

Description

Participants will explore the basics of flower arranging by designing their bouquets in boxes or baskets. They will learn to select flowers, trim stems appropriately, and apply design principles such as balance, color harmony, and texture. The session includes reflection on the creative process and its emotional impact, fostering self-expression, improved fine motor skills, and collaboration. Ultimately, this activity promotes relaxation, self-esteem, and a sense of accomplishment through nature-based creativity.



Therapeutic Goals

- **Cognitive:** Follow instructions, recognize flower species, build concentration
 - **Physical:** Practice fine motor control, cut and position stems
 - **Emotional:** Achieve a sense of purpose, pride, and emotional release
 - **Sensory:** Stimulate olfactory, tactile, and visual senses
 - **Social:** Share space and materials, engage in light conversation, receive peer feedback
- Designed for **all age groups and cognitive/physical abilities**

Materials: - Fresh flowers, greenery- boxes or containers- Floral foam or grids (optional)- Scissors or floral shears- Decorative items (ribbons, stones)- Gloves, wipes, aprons

Safety Considerations: - Provide safe, rounded scissors or pruners- Check for allergies beforehand and use hypoallergenic/artificial flowers if needed- Avoid toxic plant varieties- Offer gloves and aprons to avoid skin irritation or mess- Maintain clean, non-slip floors and offer seating for those with mobility concerns- Keep first aid on hand and ensure facilitator training in basic care

Accessibility & Modifications: - Children: Simplify steps and focus on tactile/sensory fun- Seniors: Emphasize storytelling and flower meaning- Mindfulness groups: Encourage reflection and calm breathing during arrangement- Rehab: Integrate as hand therapy and emotional uplift- Group Therapy: Can be done individually or in pairs to build trust and communication

Additional Notes: Flower arranging promotes endorphin release, which contributes to improved mood and well-being (Dfarhud et al., 2014; Cleveland Clinic, 2024). It can also be a tool for stress management and emotional grounding during recovery.

Step-by-Step Procedure

1. Setup: Arrange flowers/tools on accessible tables
2. Intro: The Facilitator explains the activity and shares a sample
3. Selection: Participants pick their preferred flowers and colours; this promotes autonomy and has therapeutic value
4. Instruction: Teach how to trim stems at an angle for better water absorption
5. Design Principles: Explain basic floral design, including colour mixing, height balance, symmetry, and proportion based on the container's dimensions
6. Creation: Participants arrange flowers freely or with guided suggestions, using the design principles learned
7. Decoration: Add stones and ribbons for personalization
8. Discussion: Talk about flower meanings, care tips, and the emotions experienced
9. Reflection: Link the process to mindfulness, self-expression, and nature appreciation

تنسيق الزهور – الإبداع من خلال الطبيعة

وصف النشاط

سيستكشف المشاركون أساسيات تنسيق الزهور من خلال تصميم باقاتهم الخاصة داخل صناديق أو سلال. سيتعلمون كيفية اختيار الزهور، قص السيقان بشكل مناسب، وتطبيق مبادئ التصميم مثل التوازن، تناغم الألوان، واللمس. تتضمن الجلسة لحظات للتأمل في العملية الإبداعية وتأثيرها العاطفي، مما يعزز التعبير عن الذات، وتحسين المهارات الحركية الدقيقة، والتعاون مع الآخرين. في النهاية، يعزز هذا النشاط الاسترخاء والثقة بالنفس، ويوفر شعوراً بالإنجاز من خلال الإبداع المستوحى من الطبيعة.

المواد الأساسية المطلوبة

زهور طبيعية، أوراق خضراء- صناديق أو أوعية للتنسيق- إسفنجة زراعي أو شبكات (اختياري)- مقصات زهور أو أدوات قص مخصصة- عناصر تزيينية (شرائط، حجارة، إلخ)- قفازات، مناديل، مآزر واقية

الخطوات

التحضير: تنظيم المواد والأدوات على الطاولة بشكل يسهل الوصول إليها

المقدمة: يشرح المعالج النشاط

ويعرض مثلاً عملياً

الاختيار: يختار المشاركون الأزهار والألوان المفضلة لديهم مما يعزز الاستقلالية ويضفي قيمة علاجية.

الإرشاد: توضيح كيفية قص السيقان بزوايا لامتصاص أفضل للماء.

مبادئ التصميم: شرح أساسيات

تنسيق الأزهار من حيث مزج

الألوان، توازن الارتفاع، التناظر

والتناسب مع حجم الوعاء.

الإبداع: يبدأ المشاركون بترتيب

الزهور بحرية أو تحت إشراف

إرشادي باستخدام ما تعلموه.

التزيين: إضافة عناصر زخرفية

مثل الحجارة أو الشرائط.

النقاش: التحدث عن أنواع الزهور

ومعانيها وطريقة العناية بها.

التأمل: ربط التجربة بمفاهيم اليقظة

الذهنية، التعبير عن الذات، والتقدير

للطبي



اعتبارات السلامة

توفير مقصات آمنة ومستديرة - التأكد من وجود أو عدم وجود حساسية لدى المشاركين واستخدام زهور اصطناعية عند الحاجة - تجنب النباتات السامة - تقديم القفازات والمآزر لحماية الجلد والملابس - الحفاظ على الأرضية نظيفة وغير زلقة، وتوفير مقاعد مريحة - توفر أدوات الإسعاف الأولي وتدريب الميسرين على التعامل مع الطوارئ

التعديلات الممكنة

الأطفال: تبسيط الخطوات والتركيز على المتعة الحسية. كبار السن: تعزيز رواية القصص والتفاعل مع رمزية الأزهار

مجموعات اليقظة الذهنية: تشجيع التأمل والتنفس الهادئ خلال التنسيق

إعادة التأهيل: دمج النشاط كعلاج حركي وعاطفي

العلاج الجماعي: يُمكن تنفيذه بشكل فردي أو جماعي لتعزيز الثقة والتعاون

ملاحظات: تنسيق الزهور يُحفّز إفراز

الإندورفينات التي تساهم في تحسين المزاج

والرفاهية النفسية (Dfarhud et al., 2014; و

Cleveland Clinic, 2024)- يعتبر وسيلة

فعالة للتعامل مع التوتر وتعزيز التوازن العاطفي

أثناء فترة التعافي

الأهداف العلاجية

ذهنية: اتباع التعليمات، التعرف على أنواع الزهور، تعزيز التركيز
جسدية: تحسين التحكم الحركي الدقيق، قص السيقان وترتيبها
عاطفية: الشعور بالإنجاز، تعزيز الثقة بالنفس، التفريغ العاطفي
حسية: تحفيز حواس الشم واللمس والبصر
اجتماعية: مشاركة الأدوات والمساحة، التفاعل مع الآخرين، تبادل الآراء

مصمم لجميع الفئات العمرية والقدرات الجسدية/الذهنية، بما في ذلك :-الأطفال ذوي الاحتياجات الحسية-كبار السن - الأشخاص المصابون بالتوحد أو الخرف -الأفراد في برامج إعادة التأهيل الجسدي أو العاطفي - مجموعات الرفاهية واليقظة الذهنية