



Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 92 Красносельского района Санкт-Петербурга

Таким образом, прогулки по набережным Санкт-Петербурга могут быть ресурсом для размышления, медитации и общего улучшения психологического состояния.

В 2023 году психолог Татьяна Орлова давала следующие рекомендации по прогулкам по Петербургу для улучшения самочувствия:

1) Проводить время в местах, которые способствуют релаксации. Например, в Михайловском саду, где деревья поглощают шум улицы. Также можно расслабиться, рассматривая фасады исторических зданий на набережный канал Грибоедова. Яркие цвета, такие как жёлтый, зелёный и красный, благотворно влияют на психику: жёлтый активизирует работу мозга, зелёный снимает усталость, а красный бодрит.

2) Использовать для прогулок места с разнообразным ландшафтом. Реки и озёра, горы и долины, леса и цветы, пение птиц и наблюдение за дикими животными лучше работают на снижение стресса и расслабление после напряжённой работы.

3) Находиться на солнце. При нахождении на солнце вырабатывается витамин D, благодаря которому улучшается настроение, снимается стресс и снижается тревожность.

Прогулки на свежем воздухе благотворно влияют на ментальное здоровье благодаря свежему воздуху, солнечному свету и физической активности.

Пространство города как ресурс



Пространство города рассматривается в психологии как ресурс, который влияет на психику и поведение человека. При этом важно учитывать не только объективные факторы среды, но и субъективное восприятие, которое зависит от личного опыта, культурных норм индивидуальных особенностей человека.

Примеры исследований

Некоторые примеры исследований городского пространства в психологии:

1) Работа Х. Э. Штейнбах и В. И. Еленского

Изучали образ города Санкт-Петербурга, выделяя психологические районы, которые различаются по семантическому содержанию.

2) Исследование Е. К. Петуховой

Анализ эмоционального восприятия высотной застройки в облике города, выявляя, как изменение вида из окна влияет на настроение и работоспособность.

Ирина Шмелева утверждает, что архитектура города влияет на эмоционально-психологическое состояние его жителей. Так, **районы исторической застройки**, например, «золотого треугольника», вызывают приятные эмоции, а мрачные дворы-колодцы и современные блочные здания с однотипными фасадами рожают другие чувства — тревогу и апатию.

Прогулки вдоль набережных могут способствовать медитации и расслаблению. Медленная река, плавный наклон местности, ритм домов, вытянувшихся вдоль набережной, — всё это успокаивает.



Пребывание на природе, в парках города, в целом, благотворно отражается на психологическом состоянии человека. Существуют психотерапевтические методики, которые помогают приумножить это положительное влияние и повысить самоидентичность. Например, можно отслеживать эмоциональное состояние «здесь и сейчас» или использовать терапию творческим общением с природой.



Прогулки по набережным позволяют ощутить связь с прошлым. Каждое здание словно шепчет о времени и событиях, их фасады хранят тайны и легенды.