

## Séta a szabad levegőn, vagy beltéri elmélkedés

### Szabad időtöltés és tudatos jelenlét

A gyakorlat célja, hogy a tanulók megtapasztalják viselkedésük másokra gyakorolt hatását, és hogy felismerjék, demokratikus társadalomban élve lehetőségük van kifejezni a véleményüket, és megalapozott döntéseket hozni.

**Kültéri foglalkozás:** Ha bármilyen kicsi zöld terület a rendelkezésünkre áll, tegyünk egy nyugodt, csendes sétát. Az időjárás nem lehet akadály. Elsőre kicsit szokatlan lehet a gyerekeknek a szótlanság, de idővel egyre inkább természetessé válik majd. A sétát a mindennapok szerves részévé is tehetjük, például az első nagyszünet végén, amikor még úgyszólván kinti ruhában vannak, vagy mindjárt az ebéd után.

#### A séta előtt:

- Egyezünk meg a jelzésekben, hogy mi mit fog jelenteni a hallgatag séta ideje alatt. Például lehet egy jelünk arra, hogy álljunk meg, és szagoljunk meg egy növényt.
- Beszéljük át a gyerekekkel, hogy mit kell tenniük ahhoz, hogy ez a séta valóban jól sikerüljön. A szótlanság segíteni fog, hogy meghalljuk a dolgokat körülöttünk, a szemlélődés pedig az észlelésekben segít.
- Mondjuk el a gyerekeknek, hogy amikor visszaérünk, lehet, hogy megkérjük őket, hogy meséljék el mit láttak és mit hallottak, hogy kiderüljön, ki mit figyelt meg a csendes séta során. – Lehet ez egy növény, egy falevél, egy rovar... Ne feledjük, a visszajelzésre nem minden esetben van szükség. A hallgatag séta úgy is nagyon jó hatású, ha nem kell a végén beszámolni az élményekről. Lehetőséget ad a gyerekeknek, hogy minden különösebb terv, vagy feladat nélkül jelen legyenek a természetben.

#### A séta után (kint, vagy bent):

Beszélgessünk róla, hogy hogyan befolyásolta őket a többiek viselkedése. Mennyire tudtak csendben lenni és megfigyelni a körülöttük lévő világot. Inkább segítette, vagy gátolta őket a többiek jelenléte? A sétán tett megfigyelések ilyesmik lehetnek:

- Mi az, ami ugyanolyan, és mi változott az előző séta óta?
- Miken gondolkodtam a séta közben?
- Mik voltak azok a külső tényezők, amelyek segítettek a tudatos elmélyülést (pl. hogy a többiek csendesek voltak, odafigyeltek, nem siettek).
- Hogyan befolyásolta a többiek viselkedése a saját viselkedésemet és hangulatomat?

A megosztás során használjunk elfogadó nyelvezetet. Az én-üzenetek használata segíti a kommunikációt: Pl: Én szeretem amikor..., nekem nem jó, amikor... stb. Fogalmazzanak meg maguknak javaslatokat az elkövetkező alkalmakat illetően: "Segítene, ha csendesebb lennénk? Ha nem érnék másokhoz? Ha jobban figyelnék, hogy hova lépek?..."

- Néhány alkalom után adhatunk valamilyen fókuszot a sétának, amit aztán a megosztás során elővehetünk. Például: választások, következmények, jutalmazás

**Benti helyszínen:** Amennyiben semmiképp nincs lehetőségünk zöld területre menni, vagy az időjárás olyan extrém, hogy nem tudunk kimenni, hozzuk a zöldet bentre, és alakítsunk ki egy hangulatos, nyugodt elmélkedő helyet. A kisebb gyerekeknél ezt jelképezheti a kézben tartott levél, faág, vagy termés, amit csendesen tudnak szemlélni közelről. Idősebbeknél tegyünk egy cserepes növényt a megosztó kör közepére, esetleg egy gyertyát, vagy füstölőt.



#### További springboards:

- **MOZGÁS:** Learning Springboard: Ülésben végzett gyakorlat, amit egy megosztó kör követ, melyben a tanulók elmondhatják, hogy miket láttak, illetve milyen változásokat tapasztaltak a korábbi alkalmakhoz képest.

**Kulcsszavak:** tisztelet, halkan, csend, választás, következmény, cselekvés, jutalmazás.

#### Sikerkritériumok:

- ✓ A tanulók tiszteletet tanúsítanak egymás és a természet iránt
- ✓ A tanulók többféle módszert is kifejlesztettek arra, hogy kifejezzék, milyen érzéseket és reakciókat vált ki bennük mások viselkedése, és hogyan tudnak kezelni helyzeteket.

#### Kellékek:

- Külső, természetes helyszín – vagy a helyiségben tartott szobanövények, esetleg behozott ágak, különböző növényi részek