

## Mikró séta – makró fókusz

### Tudatos jelenlét gyakorlat és nyelvformálás

**Célunk a tudatos jelenlét gyakorlása és rácsodálkozás a mikrovilágba**

#### Gyakorlat:

- Minden tanuló keres magának egy helyet. Lehet ez egy kis füves rész, egy veteményes, csalitos, vagy bármilyen természetes élőhely, ahol közeli kapcsolatba tud kerülni az ott lévő növényekkel.
- Mindenki kap egy 50 cm hosszú madzagot, ami az ő saját útját fogja jelképezni a kiválasztott területen. Ezt bárhogyan elhelyezheti keresztül-kasul vezetve azokon a növényeken, amiket meg akar majd figyelni.
- Egy nagytűn keresztül nézve nagyon lassan, mintha egy csiga szemszögéből vizsgálnák a világot, végigmennek az általuk kijelölt útvonalon. Megfigyelik a növények felszínét, a színeket, formákat, mintázatokat. Lehetséges, hogy apró rovarokkal, vagy más életformákkal is találkozni fognak.

Ez a gyakorlat alapján véve a tudatos jelenlétre épül, de használható a leíró nyelvezet gyakorlására is később, például, ha be kell számolniuk arról, hogy mit figyeltek meg.

#### Kulcsszavak:

Tudatos jelenlét, elmélkedés, irányfogalmak és más térleíró fogalmak használata, melléknevek, határozószavak.

#### Sikerkritériumok:

- ✓ El tudom képzelni, hogy egy apró lény vagyok, az engem körülvevő nagyvilágban.
- ✓ El tudom mondani, hogyan éreztem magam és mit tapasztaltam, miközben csigaként jártam be az útvonalamat.

#### Kellékek:

- 50cm-es zsinór, spárga, vagy fonal minden gyereknek.
- Különböző nagytűs lupék, zsebnagyítók és kézi nagyítók, A4-es lapok.



## Csendes elmélkedés

### A csendes séta tanári segédlet kibővített változata

**Cél:** Szemlélődés, elmélkedés, kalandozás a saját belső világunkban, felelősségvállalás

**Előkészületek:** Keressünk egy jól bejárható területet, ahol elég hely van arra, hogy a gyerekek elkülönülten, de egymástól látótávolságon belül üljenek.

Egy üléspárnát, pulóvert, vagy egy darab újságpapírt vigyen magával minden gyerek. A tanár vezetésével egymás után, teljesen hang nélkül kövessék egymást egy sorban. Kézmozdulatokkal jelezzük, hogy hova üljön le az első tanuló, majd vezessük tovább a csapatot a következő helyig, és így tovább, amíg mindenkinek megfelelő ülőhelyet nem találunk.

Ezután lassan járjuk be újra az utat, összeszedve a gyerekeket abban a sorrendben, ahogyan leültek, majd ugyanolyan hangtalanul, mint eddig sétáljunk vissza az osztályterembe, vagy a következő foglalkozás helyszínére.

Akadhat olyan, akinek nem egyszerű ez a feladat, illetve előfordulhatnak olyanok, akik szívesebben bújnának el egy kicsit jobban, hogy a többiek ne lássák őket. Általában tanárként meg tudjuk oldani, hogy a gyerek úgy érezze, hogy nem látják, de mi azért mégis tudjuk, hogy hol van.

- Elsőre szokatlan és nehéz is lehet ez a gyakorlat, de ha rendszeresen csináljuk, a tanulók hozzá fognak szokni, és megtapasztalják a természetben való hangtalan elmerülés varázsát.
- Gyakran pont azoknak a gyerekeknek a legnehezebb a csöndes elmélyülés, akiknek a legnagyobb szükségük van rá. Igyekezzünk úgy megvalósítani ezt a gyakorlatot, hogy a nagyobb odafigyelést igénylő, nehezebben megnyugvó gyerekeknek is kényelmes és biztonságos közeget nyújtsunk és élvezni tudják a testi és szellemi ellazulást, megnyugvást.

Időnként adhatunk a gyerekeknek valamilyen fókuszot az elmélyüléshez. Ez is nagyon hasznos tud lenni, de legyen választható, hogy élnek-e vele vagy sem. Legyen lehetőségük elengedni a fókuszot, ha úgy szívesebben vesznek részt a gyakorlatban. Figyeljük meg, hogy miről számolnak be, ha valamilyen konkrét fókusszal indulnak neki, és miről, ha anélkül.

