

A résztvevők kulturális sajátosságainak ismerete számos kiindulópontot adhat a tervezésben és kivitelezésben. A természethez, erdőhöz vagy csendhez való viszony különböző háttérrel rendelkező, vagy korosztályú csoportoknál eltérhet. Ami az egyik csoportban nyugtató élmény, az máshol akár szorongást is kelthet.

Amennyiben a csoport sajátossága a digitális eszközök túlhasználata, akkor a természetben való jelenlét megélése tudatos figyelemváltást igényel. A facilitátor szerepe ilyenkor az, hogy biztonságos, nem ítélező módon segítse a résztvevőket a digitális ingerek elengedésében, és támogassa őket az érzékszervi, érzelmi kapcsolódás újrafelfedezésében.

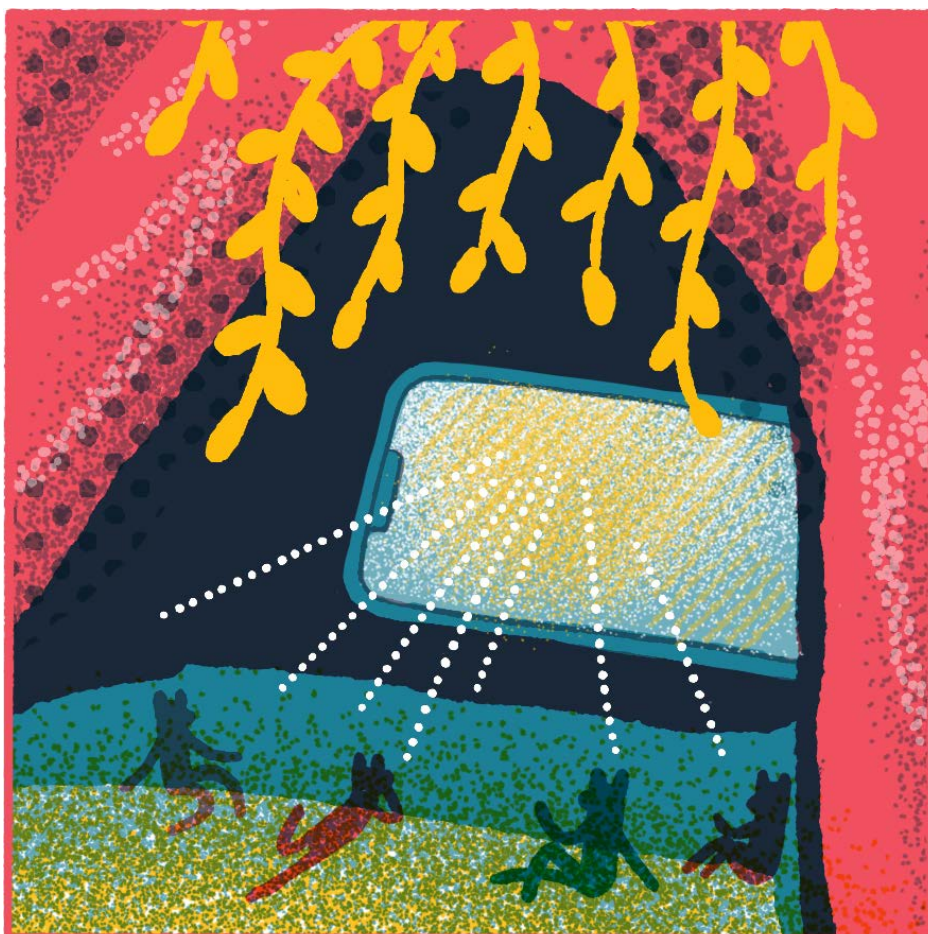
ÉLMÉNY

Hagyd kint a telefonodat! – Hogyan segítsük a résztvevőket abban, hogy a sétára digitális eszközeik nélkül készüljenek és érkezzenek

Ezt olyan gyakorlatok segítik, amelyek a lelassulást, fókuszváltást és az offline jelenlét örömét erősítik. Ezt a kiegészítő segédletet a sétára készülve segíthet abban, hogy a résztvevők – és te magad is – telefon nélkül tudjátok végigcsinálni a programot. A telefonok kint hagyása segít elmerülni a pillanatban, megmaradni az "itt és most"-ban, teljes figyelmünkkel átélni az erdő élményvilágát. Sokaknak azonban nehéz elképzelni, hogy több órát eltöltsenek a telefonjuk nélkül. A tippeket az 1. számú mellékletben található.

MÓDSZERTANI REFLEXIÓ

- Hogyan befolyásolta a digitális eszközök hiánya a résztvevők jelenlétét, bevonódását és a természethez, valamint egymáshoz való kapcsolódását?
- Mely stratégiák bizonyultak a leghatékonyabbnak a biztonságos és támogató légkör megteremtésében a telefonok elengedéséhez és hol jelentkezett mégis ellenállás vagy kényelmetlenség?
- Hogyan hatott a saját viszonyod a digitális jelenléthez arra, ahogyan facilitáltad ezt a tevékenységet, és milyen változtatásokat érdemes megfontolnod a jövőben?



1.MELLÉKLET

HAGYD KINT A TELEFONODAT – HOGYAN SEGÍTSÜK A RÉSZTVEVŐKET ABBAN, HOGY A SÉTÁRA DIGITÁLIS ESZKÖZEIK NÉLKÜL KÉSZÜLJENEK ÉS ÉRKEZZENEK

INFORMÁCIÓ

Jó, ha előre tudják a résztvevők, mire számítsanak, miért és hol tudják kint hagyni a készülékeiket. Jó, ha tudják, hogy hol lesznek (eltévedés nem fenyegeti őket) és mennyi ideig tart a program. Érdeemes tehát levelet írni a résztvevőknek, amiben az alap infókat, szabályokat, javaslatokat megismerik.

SZERZŐDÉSKÖTÉS

A séta elején kössetek szóbeli szerződést, konszenzust, ami mindenkinek oké – magyarázd el, miért fontos telefon nélkül sétálni, és ehhez kérd beleegyezésüket. Megbeszélhetitek azt is, milyen esetben lehet használni (vészhelyzet? fotózás? tőled függ, mire, hogyan szerződsz). A fontos hívás fogadása esetén a résztvevő ne zavarja meg a csoportot, tisztelje a közösen létrehozott csendet.

BIZTONSÁG

Akinek fontos, hogy el tudják érni telefonon a séta alatt, annak meg lehet adni egy kísérő telefonszámát, aki vállalja, hogy a résztvevők számára ügyeletet tart.

PÉLDAMUTATÁS

Ne vedd elő a telefonodat. Legyen nálad karóra, hogy az időt tudd nézni. Ha szeretnél fotót készíteni, előre jelezd, ehhez is használj lehetőleg inkább külön fényképezőgépet. Fontos, hogy te vagy a minta a csoport számára.

NÉMÍTÁS

Aki nem szeretné kint hagyni (autóban, induló állomáson, stb.), az lenémíthatja (rezgés nélkül), ki is kapcsolhatja, vagy repülő üzemmódba teheti a telefont.

MEGÉRTÉS

Ha a séta elején beszélgetve megpróbáljuk megérteni a résztvevők ragaszkodását, talán jobban tudunk nekik segíteni a változásban is. Ehhez segítő kérdések:

Mit jelent számodra a telefonod közelsége?

Mit gondolsz, miben segít és miben hátráltat, ha veled van a telefonod?

Mitől lesz jobb vagy nehezebb, ha nincs veled?

Mire használnád itt, az erdőben?

Mi segítene abban, hogy kint tudd hagyni?

BABRÁLÁS

A séta közben segíthet, ha a résztvevők a megszokott kézben lévő tárgyak helyett a kezükkel, ujjakkal manipulálhatnak. Ha magukkal visznek egy tobozt, botot, fakéreg darabot, és morzsolgatják, babrálják kedvük szerint, a taktilis ingerlés révén gyakran jobban meg tudnak nyugodni.

REFLEXIÓ

A séta végén fontos a megerősítés, reflexió. Ki hogyan érezte magát, milyen volt telefonmentesen lenni, hogyan hatott rájuk, mennyire hiányzott, vagy ha vitték, mit adott hozzá?

