

Az erdei séta számos pozitív hatással bír a fizikai és mentális egészségünkre és a digitális túlhasználat egészséges alternatívát kínálja. A következő kérdések arra hívják a résztvevőket, hogy elgondolkodjanak az erdőben töltött idő és a digitális eszközökkel töltött idő.

TAPASZTALAT

A reflexió segít a résztvevőknek tudatosítani élményeiket, érzéseiket és a mögöttük rejlő mintákat, ezáltal mélyebb tanulást és önismeretet támogat. Emellett erősíti a csoporton belüli kapcsolódást, ha a megélt tapasztalatokat egymással is megosztják. Használhatod a záró körnél, az integráló fázisban, a piknik vagy tea szertartás részeként.

Ebben a gyakorlatban a sétán bejárt útvonalra és annak egyes állomásaira fogunk visszaemlékezni. A gyakorlatra szánj rá fél órát. Készülj minimum A4-es nagyságú papírokkal, színes ceruzákkal és írótablákkal (vagy valamivel, amin rajzolhatnak).

“Idézd fel magadban a sétát. Rajzolj egy térképet az emlékeid alapján, amelyen jelöld be, hol álltunk meg és ott mit éltél át. Használhatod a kikészített papírokat és színes rajzeszközöket. (hagyj időt a rajzok elkészítésére a következő instrukció előtt).

A sétán mobiltelefon és egyéb okos eszközök nélkül vettél részt. Gondold végig: eszedbe jutott-e bárhol is, hogy elővennéd a mobilodat? Jelöld be a rajzokon ezeket a pontokat. Milyen céllal használtad volna a mobilt?



ZÁRÓ REFLEXIÓS KÉRDÉSEK A MÓDSZERTANRÓL

- Milyen módon segítette ez a reflexiós gyakorlat a résztvevőket abban, hogy mélyebben tudatosítsák élményeiket és a digitális eszközökhöz fűződő viszonyukat?
- Hogyan támogatta a térképkészítés és a megosztás folyamata a csoporton belüli kapcsolódást és a közös tanulást?

Jegyezd fel ezt is az általad rajzolt térképre. Most gondold végig: miért akartad azt tenni, amit akartál a mobiloddal? Milyen szükségleted bújt meg mögötte? Hogyan tudnál más módon gondoskodni erről az igényedről?

Most gondold végig újra a séta útvonalát és megállóit. Hol történt veled olyasmi, hol ért olyan élmény, amelyet a virtuális világ nem tudott volna megadni, még a legmodernebb VR szemüveggel sem? Miért nem? Mit éltél át? Rajzold, jegyzeteld le ezt is a térképedre.”

Kérd meg a résztvevőket, hogy a rajzokat beszéljék meg egymás között párban, vagy ha kisebb körrel dolgozol, mindenki meséljen a rajzáról és az élményeiről a teljes körben. Beszélgetsetek a virtuális és a valós fizikai világ közötti különbségekről.





