

A csoport számára tér tartása azt jelenti, hogy szeretetteljes, biztonságos és elfogadó környezetet teremtünk, ahol a résztvevők önmaguk lehetnek, és szabadon megélhetik az érzelmeiket. Ez elősegíti a jelenléteket, az elmélyült reflexiót és a jelentésteli megosztást, így gazdagítva a csoport egészének

GYAKORLATI MEGVALÓSÍTÁS AZ ERDŐBEN

Légy jelen, ítékezés nélkül.

Ne akard megoldani a problémáikat vagy „megjavítani” őket. Egyszerűen légyél ott, figyelj rájuk teljes szívvel. Egyszerűen engedd, hogy a természet is támogassa őket.

Tarts biztonságos kereteket.

Mondd el a szabályokat, de ne kontrollként, hanem támogató keretként. Ez a keret segíti őket abban, hogy bátrabban elengedjék magukat.

Adj időt és teret.

Ne sűrgesd őket. Ne várd el, hogy mindenkinek ugyanúgy vagy ugyanakkor nyíljon meg valami. A csend is lehet értékes.

Használj meghívásokat, ne utasításokat.

„Próbáld ki, ha jól esik...” „Ha szeretnéd, sétálj lassan...” — így ők dönthetnek, mit és hogyan vállalnak be, hogyan kapcsolódnak.

Fogadd el a különbözőségeket.

Legyél érzékeny a résztvevők eltérő élettapasztalataira. Nem mindenkinek komfortos a testi kontaktus, a hosszú csend, vagy épp a nyílt megosztás.

Engedd, hogy a természet is „tanítson.”

Ne akarj mindig vezetni vagy beszélni. Vezethet a szél, a madárhang, a fák közelsége — így ők saját maguk fedezhetik fel a kapcsolatot.

Tartsd a fókuszt a kapcsolódáson, ne a teljesítményen.

Tartsd a fókuszt a kapcsolódáson, ne a teljesítményen.

Mutass példát.

Ha te is el tudsz csendesedni, ha te is leülsz a földre vagy megérintesz egy fát, rácsodálkozol a természetre, akkor ők is bátrabban megteszik ugyanezt.

ZÁRÓ REFLEXIÓS KÉRDÉSEK A MÓDSZERTANRÓL

- Hogyan hatott a jelenléted és facilitátori stílusod a csoport biztonság- és nyitottságérzetére a séta során?
- Mely cselekedeteid segítették leginkább a résztvevőket abban, hogy mélyebben kapcsolódjanak a természethez és egymáshoz, és min tudnék legközelebb javítani?

