



TICHO POD STROMEM

**S přírodou splyneš,
až když jsi s ní sám
a dostatečně dlouho.**

Cíl: Dítě postupně objeví, jaké to je být venku občas v klidu a tichu. Zažije skutečnou terapii přírodou a užije si ji, jak umí jen ono samo.

Čas: 30–45 minut

Věk: 5 až dospělí, kteří se nebojí být chvíli sami se sebou a v lese

Prostor: místo se stromy, rozlehlý park či nejlépe les

Období: celý rok

Pomůcky: žádné (případně lze dětem nabídnout podsedák, lupu, zrcátko, tužku a papír)

1. SAMI S PŘÍRODOU

Náš vztah k přírodě se utváří postupně a je intimní. Pro každého z nás příroda znamená něco jiného, ale nikdy k ní nejdeme cestu lépe, jako když budeme v přírodě úplně sami a co nejdéle, navíc potichu. Pokud zůstane dítě samo v lese (když není ztraceno a nebloudí), začne se s přírodou seznamovat po svém. Někdo přírodu zkoumá, pozoruje mravence nebo listy proti světlu. Jiný si lehne, zavře oči a poslouchá, jiný hledí do koruny stromu.

2. JAK NA TO?

Nikdo se nesmí bát, nesmí se cítit opuštěně. Menší dítě bude na dohled, starší může najít místo na mapě, kde hodinu setrvá. Můžete děti po lese rozmístit a po hodině je zase posbírat. Můžete jim vyznačit trasu fáborky jedné barvy a každých 100 m umístit jinak barevný fáboček (dítě se tu zastaví a zůstane, dokud nebude vyzvednuto, může ale po fábořcích kdykoliv odejít).

Teoreticky teď děti nepotřebují vůbec nic – někdo ale chce svět okolo sebe zkoumat lupou, prohlížet zrcátkem, někdo chce psát, jiný malovat, další se zase položit na karimatku a hledět do koruny stromu – mohou si vybrat z pomůcek dle potřeby. Čím déle jste sami v přírodě a v divočině, čím častěji a čím víc sami, tím bude vaše pouto k přírodě silnější. No a bude-li vaší divočinou les, to pouto k přírodě bude skrze stromy, lesní ptáky, mech a lišejníky.

TIP: Pokud svůj zážitek v lese a pod stromy zkouší dítě poprvé, musí být v bezpečí, nesmí mu být zima, mít hlad, bát se nebo se cítit ztracené, kolem nesmí být žádné nebezpečí. Zkušené děti (např. z turistických oddílů) už můžeme nechat venku v dešti, několik hodin, v noci... potřebují vystoupit ze své komfortní zóny a zažít silnější zážitek (úsvit, ranní zpěv ptáků, vlastnoručně uvařený čaj z lesních bylin, postavený přístřešek proti dešti apod.).

3. OHLÉDNUTÍ

Ticho a čas prožitý o samotě v přírodě je hodně osobní, proto se hodí zvolit i jemnou a dobrovolnou formu sdílení. Jen ten, kdo chce, může něco málo vyprávět, nebo stačí, když budeme sdílet nakreslené obrázky, myšlenky, zapsaná slova či jinou formou zachycený náš čas. Pokud to skupina zvládne, skvěle se hodí společně si sednout někde kolem stromu a tam spolu chvíli jen tak mlčet, aby si každý mohl znovu přehrát to, co v tichu přírody našel.

HODNOCENÍ CÍLE AKTIVITY (DŮKAZY O UČENÍ)

Dítě si vyzkoušelo být venku chvíli samo (bezpečně, příjemně, v domluveném prostoru, klidně na dohled).

Skrze svůj osobní příjemný kontakt s lesem dítě posílilo svůj vztah k přírodě.

Ve skupině mělo dítě příležitost se ohlédnout a pokud chtělo, mohlo i sdílet své zážitky.

Dítě zažilo, jaké to je být venku občas „jen“ v klidu, tichu a naslouchat.

Dítě zjistilo, že les je krásný, majestátní, že „své“ vybrané místo má rádo a chce se sem vracet.

