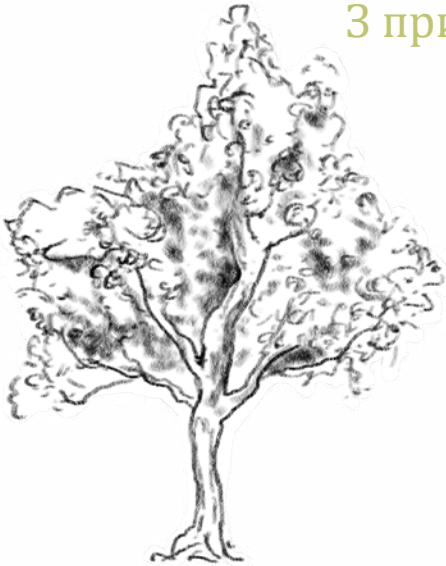


ТИХО ПІД ДЕРЕВОМ

З природою зливаєшся тільки тоді,
коли ти наодинці
з нею досить довго.



Мета: Дитина поступово з'ясовує, яке це - бути іноді на вулиці в спокої і тиші. Вона переживе справжню терапію природою і насолоджується нею, як вміє тільки вона сама.

Час: 30–45 хвилин

Вік: 5 років аж дорослі, які не бояться бути хоча б хвилинку сам на сам а у лісі

Простір: місцевість з деревами, просторий парк чи саме краще ліс

Період: круглий рік

Засоби: жодні (можливо можна дітям запропонувати подушки для сидіння, лупу, дзеркальце, олівець та папір)

1. САМ НА САМ З ПРИРОДОЮ

Наше ставлення до природи формується поступово і є інтимним. Для кожного з нас природа означає щось інше, але ми ніколи не знайдемо до неї кращого шляху, як бути повністю самотнім у природі і якомога довше, до того ж у тишині. Якщо дитина залишається на самоті в лісі (коли вона не загубилася і не заблукала), вона починає знайомитися з природою по-своєму. Хтось вивчає природу, спостерігає за мурахами або листям навпроти світла. Інший лягає, закриває очі і слухає, інший дивиться в крону дерева.

2. ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ?

Ніхто не повинен боятися, не повинен відчувати себе покинутим. Менша дитина буде в полі зору, старша може знайти місце на карті, де вона залишиться наприклад на годину. Можна розмістити дітей по лісу і через годину їх знову зібрати. Ви можете позначити їм маршрут стрічкою одного кольору, а кожні 100 метрів розмістити стрічку іншого кольору (дитина зупиняється тут і залишається, поки її не заберуть, але може в будь-який час піти по стрічці).

Теоретично зараз дітям нічого не потрібно – хтось хоче досліджувати світ навколо себе лупою, дивитися в дзеркало, хтось хоче писати, хтось хоче малювати, інший наприклад лягти на карімат і дивитися в крону дерева – вони можуть вибрати зі засобів за потребою.

Чим довше ви самотні в природі і в дикій природі, чим частіше і чим більше Ви самі, тим міцнішим буде ваше ставлення до природи. Ну а якщо вашою дикою природою буде ліс, то зв'язок з природою буде через дерева, лісові птахи, мох і лишайники.

ПОРАДА: Якщо свій досвід у лісі і під деревами дитина випробує вперше, вона повинна бути в безпеці, їй не може бути холодно, вона повинна бути ситою, не може боятися та відчувати себе загубленою, навколо не повинно бути ніякої небезпеки. Досвідчені діти (наприклад, з туристичних загонів) вже можете залишити на вулиці в дощ, кілька годин, вночі... їм потрібно вийти зі своєї зони комфорту і пережити більш сильний досвід (світанок, ранковий спів птахів, власноруч приготований чай з лісових трав, побудований прихисток від дощу тощо).

3. ПЕРЕГЛЯД

Тиша і час, проведений на самоті в природі, дуже особисті, тому варто вибирати і приємну, і добровільну форму спілкування. Тільки той, хто хоче, може трохи розповісти, або просто достатньо, коли ми поділимося намальованими картинками, думками, записаними словами або іншою формою зображений наш час. Якщо група з цим впорається, то чудово разом сісти десь навколо дерева і там на мить просто мовчати, щоб кожен міг знову прокрутити те, що знайшов у тиші природи.

ОЦІНКА МЕТИ ДІЯЛЬНОСТІ (ДОКАЗИ ПРО НАВЧАННЯ)

- Дитина на свіжому повітрі пробувала побути деякий час сам на сам (у безпеці, затишно, в домовленому просторі, спокійно в полі зору).
- Дитина прожила, як це бути деколи на вулиці „лише“ в спокої, тишині та прислуховуватися.
- Завдяки своєму особистому приємному контакту з лісом дитина зміцнила своє ставлення до природи.
- Дитина з'ясувала, що ліс красивий, величний, що „своє“ обране місце вона любить і хоче сюди повертатися.
- У групі дитина мала можливість оглянутися і, якщо забажала, могла навіть поділитися своїми переживаннями.

