



# "SOLO" NELLA FORESTA

Élménypedagógia



individuale



La natura



1-3 ore



riflettente



## SCOPO

- CONOSCENZA DI SÉ
- mappatura delle risorse
- pianificazione della vita
- visione

## MATERIALI

- quaderno e penna
- tappetino, coperta
- abbigliamento adeguato alle condizioni atmosferiche
- Spuntino e acqua

## PREPARAZIONE

Trovate un luogo nella natura - foresta, luoghi naturali, spiaggia - dove sentirvi al sicuro per un lungo periodo di tempo. Usate una stuoia per dormire, una coperta o sedetevi direttamente sul terreno se asciutto...

\* Se lo fai da solo, è bello dire in anticipo a qualcuno che sei fuori, e puoi tenere un orologio con te per sapere quando il tempo è scaduto. Gli smartphone non sono consigliati, solo in modalità volo.

## INTRO

\* Il solo è un'attività all'aperto molto classica con la quale coloriamo la nostra esperienza di apprendimento. Qui la sfida è quella di stare seduti in silenzio e guardare dentro per diverse ore, da soli.

## PASSI:

1. Trova un posto che ti piace nella foresta che sia nascosto, e non molte persone lo visitano quando vuoi starci da solo

2. Potete sintonizzarvi nella foresta e trovare un albero che sia significativo per voi o da cui siete attratti. Fate un posto comodo lì e, se possibile, non lasciate il diametro di 5 metri di questo posto per le prossime 3 ore.

3. Sedetevi in silenzio, osservate la foresta e sentite i suoni di tutti gli esseri viventi intorno a voi, poi iniziate a guardare verso l'interno.

4. Preparate un quaderno e una penna e cercate di rispondere alle seguenti domande nelle prossime 3 ore (queste domande sono date ai partecipanti in anticipo in modo che possano facilmente seguirle)



Come stai ora? Come ti senti?

Come sarebbe più utile per te passare queste 3 ore?

Facciamo finta che tu abbia poteri magici per rendere il futuro esattamente come vuoi che sia. Cosa succederà nel tuo futuro?" Descrivetelo in ogni possibile dettaglio - dove siete, cosa state facendo, chi è con voi, come siete voi e il vostro ambiente - potete anche farne un disegno.

Hai tre desideri. Cosa puoi fare per far partire la magia che c'è in te? Identificare i primi passi verso di essa.

Immagina di essere uno dei tuoi buoni amici. Quale consiglio, sul primo piccolo piccolo passo verso ciò che vuoi, dai a te stesso?

## RIFLESSIONE:

Come è stata per voi questa esperienza?

In che modo è stato difficile per voi passare un paio d'ore da soli a guardare dentro di voi?

Durante questo periodo di tempo da solo, che tipo di risorse hai riconosciuto in te stesso che possono sostenere la tua resilienza?

## COMMENTI:

Un'altra opzione per questa attività è quella di comporre una lettera a se stessi con le risposte alle domande date. Questa viene inserita in una busta con l'aggiunta del proprio indirizzo e le buste vengono spedite entro 3-6 mesi dopo la formazione/laboratorio.

"SOLO" NELLA FORESTA

