

# MOJ KOTIČEK



TRAJANJE:  
**15 do 60 minut**  
(starejši kot so  
udeleženci, dlje  
lahko v naravi  
ostanejo sami)

STAROST  
UDELEŽENCEV:  
**13+**

VELIKOST SKUPINE:  
**1 do 20**

**KATEGORIJAH:**  
V NARAVI  
REFLEKSIJA  
INDIVIDUALNO

## PRIPOMOČKI:

Dostop do narave oziroma divjine.

## NAMEN:

Intimna in udobna povezanost z naravo, učenje, kako sam s sabo preživeti kakovosten čas, dvig samo-zavedanja, spodbujanje radovednosti o naravi, prebujanje čutov.

## OPIS IZVEDBE:

Udeleženci naj se podajo na kratek pohod v naravo, kjer raziščejo okolico in sebe.

Njihova naloga je, da v njej najdejo svoj kotiček, ki ga bodo redno obiskovali (najbolje vsak dan), tam sedeli nek dogovorjeni čas (od 15 do 50 minut) in ga spoznavali ter se z njim spoprijateljili. Najbolje je, če je ta kotiček tih in na samem, da bodo lahko opazovali raznolikost življenja, njegove posebnosti in ga zares dobro spoznali ter razumeli, kako deluje in se spreminja s časom. To je tudi mesto, kjer se lahko poglobijo v svoj notranji svet, srečajo svoja raznolika čustva (tudi neprijetna kot na primer strah) in v miru razmišljajo o pomembnih vprašanjih. Njihov kotiček v naravi naj bo prostor, kjer naravo začutijo kot dom, varen prostor.

## DODATNO:

Najbolje je, da aktivnost izvajamo na območju z divjo naravo (stran od mesta), da imajo lahko udeleženci raznolik nabor dostopnih kotičkov.

Če so udeleženci mladi, določite meje območja, kjer se lahko gibljejo, in jim ne dovolite, da se preveč razpršijo. Poskrbite, da bodo pozorni in da se bodo znali vrniti na izhodišče.

Tukaj pa lahko najdete še nekaj vprašanj, na katera lahko poskusite najti odgovore po prvi tovrstni izkušnji. Dobro je, da se o tem pogovorite tudi kasneje, čez nekaj dni po obiskovanju kotičkov.

1. Kakšna je bila ta izkušnja za vas?
2. Opišite svoj kotiček.
3. Katera čustva so se pojavila med to izkušnjo?
4. Kaj ste ugotovili o naravi, ki vas obdaja, in o samih sebi?

