

NÁSTROJE PRE MLÁDEŽ: EKOAKTIVIZMUS

Pod'akovanie

Tento súbor nástrojov je vyvrcholením skvelej práce mnohých organizácií a mladých ľudí, ktorí sa zapojili do projektu Youth Action for Nature and Well-being. Odborné znalosti boli zdieľané od rôznych spoluúčastníkov a spolutvorcov. Osobitné pod'akovanie patrí Cristine Castellana Tenedor, Erike Zárate, Jakubovi Dvorskému, Monike Slaninovej, Òscarovi Gussinyerovi Galceranovi, Pedrovi Pedrosovi, Renārsovi Manuilvosovi, Richardovi Hennerymu, Shirley Gleeson a Yanovi Teixeira.

Zoznam mladých spolutvorcov

Adrián Kopecký, Adrians Gabriels Alenčiks, Agnès Hernandez Berga, Agnese Räte, Aida Font Martínez, Ailita Volkova, Aina Cortada Quintero, Aleksandra Maija Kļaveniece, Alexander Chrobák, Alise Salnāja, Andreas Grogan, Anjelica Foley, Anna Chovanová, Anna McWey, Anna McWey Ava Hagan, Barbora Stigova, Berta Batlle Mallol, Caoimhe McGrath, Carla Güell, Cèlia Coldecarrera Sunyer, Clàudia Jané Martínez de la Casa, Cora Coll Solà, Dagnis Timofejevs, Daniel Belian, Darens Adrians Vovks, Dominika Hammelová, Lívia Krátka, Elmārs Ņērbulis, Ema Jarabekova, Ema Korbasova, Emma Cox, Grau Cifuentes Tremoleda, Isabelle Relyea, Jack Noonan, Jack Mulholland, Jēkabs Ozols, Jenny Salmon, Jessica Soares, Jiayue Laura Corlacll, Jiayue Laura Corlacll, John Joana, Julia Magallanes Campos, Karen Gill, Kārlis Ansons, Katarína Turanová, Katerina Poutchnine Costa, Kayleigh Harris, Kristers Dulevičs, Kristiāna Rupeika, Kristiāns Jakuška, Ksenija Jakovicka, Laia Canals Danés, Laura Afanasjeva, Lili-An Martin Montalvo, Lívia Zajková, Lluc Girgas Tejon, Rasma Beà Pas You, Marianna Jochlíková, Mario Gutiérrez Guardiola, Markuss Bruno Reisels, Markuss Mikus Puziņš, Matas Babrauskas, Matthew Murray, Mayu Inoue, Melānija Raimonda Alenčika, Michal Kisel, Nada Bellova, Nina Melicherová, Núria Altarimezcen, Gó Möic Peter, G. Belicak, Radia O'Gorman, Ralfs Beikmanis, Rebeka Melicharova, Renārs Strūve, Ríanna Carroll, Roland Fleischhacker, Roman Štefánik, Romana Jarabekova, Romāns Bažanovs, Ronalds Volodka, Rosangela Condori Chavez, Salim Ali Kajana Eglīte Samuel, Samanta Marjetko, Samuel Sadlák, Sara Hana Slaninová, Sarah Rapple, Sidhanta Gupta, Simon Bahno, Sinéad O'Reilly, Sofia Keogh, Solvita Birīte, Sunna-Miwa Anderson Anderson, Veronika Kyselová, Yasmin Nabil Miftah Al Sadai, Zita Neurathová.

Bez vás všetkých by tvorba tohto súboru nástrojov nebola možná. Ďakujeme.

Predstavenie projektu

Projekt Youth Action for Nature and Well-Being bol financovaný z programu Erasmus+ a zahŕňal strategické partnerstvo šiestich mimovládnych organizácií: ECO-UNESCO, Resilience Earth, Gaia Education, Vidiecky parlament na Slovensku, Youth for Smile a Ecowellness Consulting .

Partneri spoločne spolupracovali s mladými ľuďmi z Írska, Slovenska, Lotyšska a Katalánska, aby spoločne navrhli súbor vzdelávacích nástrojov pre ekoaktivizmus mládeže.

Spolu so súborom nástrojov projekt vytvoril dokument o prípadovej štúdií, ktorý dokumentuje transformačné skúsenosti účastníkov projektu. Vytvorila sa aj príručka pedagogického dizajnu, ktorá umožňuje odborníkovi v príbuzných oblastiach porozumieť procesom spolupráce a zapojiť sa do učení, ktoré sú podchytené v súbore nástrojov. Súbor nástrojov bol upravený do podoby e-learningového kurzu, aby sa zlepšil prístup k vzdelávaniu. Nakoniec bol vytvorený hodnotiaci prostriedok, ktorý pomáha používateľom súboru uvažovať o ich transformačnej ceste a kolektívnych kapacitách.

Projekt prebiehal od 01.05.2021 do 31.08.2023 a partnerstvo naďalej podporuje tých, ktorí chcú byť do súboru zapojení. Všetky informácie o projekte a jeho výstupoch nájdete tu.

Dizajn sady nástrojov

Projektoví partneri použili metódy dizajnerskeho myslenia na vývoj tohto súboru. Dizajnové myslenie zahŕňa umiestnenie koncového užívateľa (v tomto prípade mládežníckych ekoaktivistov) do centra procesov navrhovania. Aby sa zabezpečilo, že obsah súboru nástrojov bude relevantný, primeraný a efektívny, projekt Youth Action for Nature and Well-Being hostil štyri medzinárodné mládežnícke podujatia v Írsku, na Slovensku, v Lotyšsku a Katalánsku.

Počas týchto podujatí partneri projektu vyskúšali a vyvinuli nové inovatívne metódy výučby a učenia založené na skúsenostiach partnerov v tejto oblasti. Zapojenie mládeže do aktivít a formujúca spätná väzba premenili aktivity podujatia na vzrušujúci súbor, ktorý poskytuje príležitosť prehodnotiť to, ako pracujeme, učíme sa a existujeme na našej planéte.

Ako budúci dozorcovia sveta môže byť dnešná mládež sprevádzaná a podporovaná týmito nástrojmi tak, aby sa popasovali so sociálno-ekologickými výzvami, vyrástli z nich environmentálni správcovia a stali sa regeneračnými praktikantmi.

Súbor nástrojov je zameraný na mládež vo veku 16 – 25 rokov a obsahuje veľké množstvo učebných metód a tém. Hlavným konceptom dizajnu bolo podporiť mládež pri budovaní odolnosti v rámci ich ekoaktivizmu. Bol navrhnutý mladými ľuďmi, pre mladých ľudí. Týmto spôsobom je možné použiť súbor nástrojov bez potreby odborných pomocníkov alebo pracovníkov s mládežou.

Ako súbor používať

Všetci členovia komunity môžu nájsť hodnotu v čítaní tohto súboru. Či už ste eko-aktivista, pedagóg alebo mladý človek, ktorý sa zaujíma o životné prostredie, tento súbor nástrojov môže mať dôsledky pre váš život a pomôcť vám reagovať na sociálne-ekologické výzvy.

Súbor môže mládež používať nezávisle. Primárne je určený pre jednotlivcov, ktorí chcú založiť kolektívnu skupinu miestnych mládežníckych ekoaktivistov. Ak však už máte skupinu, s ktorou môžete spolupracovať, to je skvelé.

Súbor nástrojov možno čítať lineárne, od začiatku do konca cez šesť fáz aktivizmu. Je to cesta, na ktorú sa môžete vydať s River, hlavnou postavou tohto súboru. Po ceste sa vy a River stretnete s rôznymi zvieratami určenými na predstavenie nástrojov a aktivít, ktoré si ekoaktivisti môžu vyskúšať. S nástrojmi je možné byť kreatívny a používať prírodu ako plátno, kresliac vzory a nápady palicami alebo kameňmi do zeme. Mať po ruke recyklovaný zápisník však bude prospešné, pretože mnohé z aktivít nabádajú k úvahám a písaniu. Ak ste v ekoaktivizme nováčikom, odporúčame vám prejsť šiestimi fázami jednu po druhej a použiť nástroje, ktoré vami alebo vašou skupinou najviac rezonujú.

Ďalšou možnosťou je navigovať sa v súprave nástrojov pomocou ikon učenia. Ak sa už venujete ekoaktivizmu, môže byť pre vás užitočnejšie zamerať sa na to, čo je momentálne potrebné, alebo preskočiť určité fázy vašej cesty

Úvod

River

River je hlavnou postavou a protagonistkou tohto súboru.

Svoju cestu začína v prvej fáze, pričom skúma seba samú a to, ako sa spája s prírodou okolo seba. River má spočiatku obmedzené znalosti o ekoaktivizme. Postupom cez šesť fáz však skončí úplne ponorená a začlenená do svojho ekosystému – vybavená rôznymi nástrojmi ktorými by mohla podniknúť zmysluplné kroky a zároveň sa zamerať na svoje blaho. River sa bude pravidelne objavovať, interagovať s nástrojmi a pomáhať so znázornením ich použitia.

Jej priatelia

River sa na svojej ceste stretne s radom priateľských stvorení. Všetky tieto zvieratá majú jedinečný pohľad na svet a ponúkajú niekoľko rád a príkladov toho, ako radi používajú nástroje, na ktoré River narazí. Priateľské stvorenia môžu byť pre River skutočne užitočné a dúfajme, že aj pre vás!

Ikony učenia

V tomto súbore nástrojov sa objavuje 7 ikon, z ktorých každá odkazuje na špecifickú metódu učenia. Tieto ikony vám poskytujú určitú flexibilitu pri navigácii v tomto súbore. Ak zistíte, že ste vtiahnutí do konkrétnej metódy, môžete jednotlivé fázy preskočiť a nájsť ďalšie výskyty danej metódy a ikony.

1 SEBAPOZNANIE

Sieť života

Všetko na Zemi má svoj príbeh. Každá bytosť má svoju minulosť, ktorú je potrebné odkryť, prítomnosť, ktorú treba preskúmať, a budúcnosť, do ktorej môže vrásť. Poznanie seba samého je prvým krokom vo vašom aktivizme, ktorý vám umožní uprednostniť svoje blaho a spojiť sa s účelom vašej práce. V západoafrickej mytológii má rozprávač Anansi často podobu pavúka. Utkanie vlastného príbehu môže pomôcť odhaliť vzorce a dôležité momenty z našej minulosti. Objavenie týchto kritických bodov môže poskytnúť silný pohľad na to, kto ste. Nižšie uvedený nástroj, inšpirovaný domorodou praxou rozprávania príbehov Akan v Ghane, možno použiť na uzemnenie vášho kontextu a spoznanie seba samého.

Krok 1: Vezmite list papiera a vytvorte vodiace čiary podľa vzoru na obrázku na boku (modrá farba).

Krok 2: Pavúky tkajú svoje siete v špirálach. Začnite od skoršieho bodu vo svojom živote a začnite tkať svoju vlastnú sieť a zastavte sa vždy, keď narazíte na vodiacu čiaru. Zvážte významný moment vo svojom živote a napíšte alebo nakreslite tento moment do priestoru medzi čiarou a stredom siete. Pokračujte v rozširovaní špirály až dokým nedosiahnete tento prítomný okamih.

Krok 3: Hľadajte vzory. Napríklad: Vidíte rovnováhu medzi radostnými a ťažkými chvíľami? Existujú momenty, ktoré sa opakujú? Existujú témy, ktoré spájajú rôzne body? Koľko toho máte pod kontrolou? Zistite, či môžete nájsť spôsob, ako premýšľať o tomto mapovacom cvičení, zapisujte si body alebo spojenia, ktoré sa objavili. River vo svojom príklade zistila, že sloboda je dôležitou témou a ťažiskom jej života, ktoré sa postupne uzdravuje.

Vaša pavučina a konceptualizácia možno budú vyzerat' inak. Záleží na tom, ako sa k tomuto cvičeniu postavíte. Nebojte sa utkať sieť podľa svojich predstáv a podľa vzorov, ktoré cítite, že sú užitočné pre vaše myslenie.

Cieľom je zamyslieť sa nad svojimi rozhodujúcimi momentmi a hľadať vzory, ktoré by vám mohli poskytnúť prehľad o cestách, ktorými ste sa vydali, a o spôsobe, akým je tkaná sieť vášho života. Po dokončení mapy si položte reflexné otázky na šablóne (pozri prílohu).

Zapisovanie a prírodná integrácia

Zdravé ekosystémy sa o seba starajú v jemnej energetickej rovnováhe. Striedajú sa ročné obdobia, deň a noc, predátori a korisť... Je tu rovnováha medzi chaosom a poriadkom. Zdraví ľudia majú tendenciu robiť to isté. Staráme sa o seba, pretože sa máme radi. Snažíme sa udržiavať v dobrom zdraví, snažíme sa zostať spoločenský a prispievať spoločnosti najlepšie ako vieme.

Keďže sme príroda, odrážame tieto vzorce. Zem je väčšinou voda, rovnako ako my. Všetok uhlík v nás sa sformoval zo srdca dávno mŕtvych hviezd v priebehu miliárd rokov. So šimpanzmi zdieľame 98,8 % našej DNA, ale máme spoločných predkov s každou formou života, ktorú okolo seba vidíme. Kamkoľvek sa pozrieme, svet nám ukazuje, že existujeme ako zakorenená súčasť tohto celého a úplného systému.

Domorodé kultúry na celom svete zostali v rovnováhe s ekosystémami prostredníctvom tohto pocitu spolupatričnosti k pôde a komunite a následne prostredníctvom svojich úloh správcov týchto rovnakých ekosystémov. Deje sa tak s pochopením, že ľudia nepracujú len preto, aby slúžili prírode, ale že my sami sme prírodou.

Ak sme schopní rozpoznať, že sme príroda, potom budeme schopní pochopiť, že milovať a starať sa o svoju rozmanitosť znamená milovať a starať sa o seba. Toto je oblasť Deep Ecology (Hlboká ekológia, pozn. prekl.), ktorá praví, že ľudia si musia pamätať a pochopiť to, že všetok život má vlastnú hodnotu nie vo finančnom alebo vykorisťovateľskom zmysle, ale v duchovnom a vzťahovom.

Zapisovanie do denníka môže byť skvelým spôsobom, ako preskúmať hlbokú ekológiu, seba samého a váš pokrok na ceste aktivizmu. V rámci tohto súboru nástrojov budú podporované obdobia reflexie, ktoré pomôžu zmapovať emócie a myšlienky a dať skúsenostiam zmysel. Výzvy na zapisovanie do denníka môžu byť užitočným východiskovým bodom pre tých, ktorí túto metódu skúšajú prvýkrát. Nájdite si miesto, kde si zaznamenáte svoje myšlienky, a pomocou nižšie uvedených pokynov vám pomôže začať skúmaním vášho vzťahu k prírode a vašej integrácie ako prírody. Skúste byť otvorení a bez akéhokoľvek súdenia, pretože vám to pomôže dozvedieť sa o sebe nové veci. Možno zistíte, že pobyt vonku a viac ponorený do prírody môže tento proces uľahčiť a pôsobiť ako podpora počas tohto cvičenia.

Výzva 1: Zamyslite sa nad jedným z vašich najobľúbenejších zážitkov z prírody...

Aký obraz sa vám vybaví, keď sa nad tým zamyslíte?
Opíšte to.

- Aké to bolo?
- Čo ste mohli vidieť, voniať, počuť, ochutnať alebo fyzicky cítiť?
- Aký to malo vplyv na váš život?

Výzva 2: Povedali by ste, že trávenie času v prírode a s ňou je niečo, čo si ceníte?

- Máte pocit, že máte zdravotné výhody alebo inú podporu od prírody?
 - Môžete často tráviť čas v prírode?
 - Ktorú časť krajiny máte najradšej a prečo?
 - Existuje konkrétny strom, zviera, vták alebo iná časť prírody, s ktorou sa najviac spájate?
- Opíšte túto časť prírody, ako keby ste opisovali blízkeho priateľa

Výzva 3: Čo pre vás okolitá krajina znamená?

- Ako by ste opísali váš vzťah k prírode? (osobné / emocionálne / duchovné spojenie)
- Ako myslíte, že ste boli formovaní miestnou krajinou?
- Ako vaša kultúra / kultúrne dedičstvo oceňuje alebo uprednostňuje miestnu krajinu?

Holistická cesta

Nacvičovanie sebavedomia prostredníctvom Pavučiny života a Vedenie denníka nás môžu vnútorne pripraviť na cestu vpred. Napriek tomu existujú vonkajšie faktory, ktoré riadia a formujú svet okolo nás, a preto by ste ich mohli podrobnejšie preskúmať predtým, ako začnete s aktivizmom.

Tieto vonkajšie faktory sa niekedy považujú za jednotlivé prvky, ktoré sú od seba oddelené. Existuje napríklad naša prevládajúca ekonomická štruktúra kapitalizmu, ktorá ovplyvňuje typy pracovných miest, ktoré zastávame. Existuje sociálna dynamika a spoločnosti, ktoré nám pomáhajú vytvárať spojenia a rozvíjať vnímanie našej identity. Existujú divoké priestory ako dažďové pralesy, ktoré udržiavajú našu planétu zdravú a plnú biodiverzity. Tieto rôzne prvky spolu s tisíckami iných tvoria podmienky, v ktorých sa naša planéta nachádza.

Alternatívne možno tieto faktory považovať za vzájomne prepojené. Týmto spôsobom sa dajú rôzne faktory najlepšie vysvetliť vo vzťahu k celku. Aby sme skutočne porozumeli kúsku koláča, mali by sme si predstaviť celý koláč, z ktorého daný kúsok pochádza. Myslenie týmto spôsobom, s prepojením a „celkami“, sa nazýva holistické myslenie. V tomto prístupe neexistujú žiadne izolované prvky – existujú len časti väčšieho obrazu, ktoré je potrebné zvážiť, aby sme pochopili celok.

Vezmite si napríklad udržateľnosť. Udržateľnosť sa vzťahuje na súbor podmienok, ktoré umožňujú uspokojiť naše potreby bez toho, aby boli ohrozené potreby budúcich generácií. Keď to rozšírime na všetky živé veci, holisticky môžeme predstaviť štyri piliere udržateľnosti, ktoré sa navzájom podporujú. Nasledujúci rámec zdôrazňuje charakteristiky alebo hodnoty týchto štyroch pilierov a ukazuje, ako môžeme konať ako ekosociálni aktivisti, ako aj to, ako môže prepojenie týchto charakteristík vyvolať zmenu. Zvážte štyri dimenzie v nižšie uvedenom rámci ako vzájomne sa posilňujúce a vzájomne závislé sily, ktoré môžu vytvoriť udržateľné podmienky pre planétu Zem a všetkých, ktorí tu žijú.

Tieto štyri dimenzie sa navzájom podporujú vo svojich víziách a hodnotách. Svetonázorové hodnoty zahŕňajú požiadavky na novú spoločenskú štruktúru, ktoré sa ponárajú do sociálnej dimenzie. Hlboko sa spája s kultúrami a vnímaním sveta, takže zahŕňa duševný blahobyt a spiritualitu.

Spoločenské hodnoty zahŕňajú účasť všetkých. To vyjadruje, že sme "spoločenstvom subjektov". Právo definovať, ako chceme žiť s prírodou a medzi sebou navzájom, je tak ľudským a environmentálnym právom, ktoré sa ponára do ekologického rozmeru.

Medzi ekologické hodnoty patrí čistá pôda, vzduch a voda, uvedomelé budovy a čerstvé miestne potraviny v hojnosti, pričom sa žije v rozmanitom ekosystéme s nízkou "ekologickou stopou", čo ponecháva priestor pre ekonomické aktivity a rozvoj, ktorý je zodpovednejší.

K ekonomickým hodnotám patria miestne ekonomiky pod kontrolou miestnej demokracie a podriadenie ekonomiky ekológii, a nie naopak - čo opäť vyjadruje prepojenie medzi ekonomickým a ekologickým rozmerom.

Pomocou práve zdieľaného rámca (o ktorom nájdete viac Webovej stránke Gaia Education a ich kurzoch), nižšie uvedený nástroj možno dokončiť počas niekoľkých intervalov cesty aktivizmu alebo ekoprojektu. Keďže sa táto aktivita týka všetkých 4 dimenzií a prináša hlboký zmysel pre systémové myslenie, je užitočné dokončiť ju v tejto počiatočnej fáze a neskôr sa k tomuto konceptu vrátiť, keď budete postupovať cez súbor nástrojov.

Krok 1: Začnite tým, že sa vcítite do 4 dimenzií. Môžete to urobiť sami alebo v skupine, ak nejakú máte.

Opýtajte sa sami seba:

V ktorej dimenzii sa vidíte ako najaktívnejší vo svojich životných projektoch a aktivitách?

V ktorej dimenzii sa považujete za menej aktívneho vo svojich životných projektoch a činnostiach?

Krok 2: Vytvorte alebo použite šablónu na zaznamenanie jedného pozitívneho aspektu vášho života alebo práce vo vnútri dimenzionálneho kruhu (pozri prílohu).

Krok 3: Na vonkajšiu stranu každej dimenzie napíšte spôsoby, akými by ste mohli rásť. Všimnite si oblasti vyšetrovania, ktorým sa musíte venovať.

Krok 4: Vytieňujte vo vnútornom rámci uváženie, ktoré predstavuje vaše spojenie a pohodlie s týmto rozmerom v každodennom živote.

Vo vyššie uvedenom príklade je ekologický pilier dobre pochopený a ekonomický pilier je miestom, kde sa ešte dá urobiť veľa práce, reprezentovaný úrovňou tieňovanej farby v stredových poliach. Keďže všetky tieto dimenzie sú prepojené a chápané holistickým spôsobom, práca v oblastiach, v ktorých sa už cítite dobre, ako sú sociálne alebo ekologické piliere, môže len zvýšiť vaše schopnosti v iných dimenziách ekonomiky a svetonázoru! Hľadte na tieto témy ako na vzájomne prepojené je dôležitým zistením, ktoré sa odráža v celej tejto súprave nástrojov. Nadchádzajúce aktivity, fázy a nástroje predstavujú holistický prístup k ekoaktivizmu, ktorý zahŕňa množstvo metód a techník.

Keď pôjdete hlbšie do vnútra, môžeme sa vrátiť k štvorrozmerným šablónam ako k nástroju na reflexiu, ako aj k nástroju na monitorovanie.

2 HĽADANIE SPOLOČENSTVA

Ak chcete vo svojom aktivizme zapôsobiť čo najviac, zväžte, ako môžete osloviť ľudí s podobnými zámermi, spolupracovať s nimi a vytvoriť dobre fungujúci tím. Práca v rámci komunity vám umožňuje zdieľať, navzájom sa podporovať, dopĺňať si svoje zručnosti a pristupovať k zložitým problémom z rôznych a jedinečných perspektív.

Nechám ťa tu s mojím drahým priateľom Žabákom. Lebo má schopnosti, vďaka ktorým s tebou bude vedieť v tejto fáze skákať

Výskok

Pre mladých ľudí žijúcich v Európe existuje veľa príležitostí, ktoré môžu zlepšiť váš osobný a profesionálny rozvoj. Napríklad programy Erasmus poskytujú možnosť študovať v zahraničí, učiť sa nové jazyky a získať cenné kultúrne skúsenosti. Erasmus ponúka aj príležitosti na stáže a dobrovoľníctvo, ktoré môžu pomôcť pri budovaní zručností a vytváraní sietí s profesionálmi v oblasti aktivizmu.“

V rámci programu Erasmus nájdeme aktivity účasti mládeže, ktoré povzbudzujú mladých ľudí, aby sa zapojili do svojich miestnych komunít a zapojili sa do rozhodovacích procesov. Programy mobility umožňujú mladým ľuďom cestovať do rôznych častí Európy a spoznávať rôzne kultúry a zároveň sa zúčastňovať na vzdelávacích, kultúrnych alebo profesionálnych aktivitách. Tieto programy sú navrhnuté tak, aby boli prístupné a inkluzívne, takže bez ohľadu na pozadie alebo záujmy pravdepodobne existuje program, ktorý vyhovuje vašim cieľom.

Erasmus je však len jednou z ciest, ako nadviazať kontakty. Nižšie uvedený diagram môžete použiť na zmapovanie cesty, ktorá vám dáva zmysel:

Prvé skoky viery môžu byť plné nervóznej energie, ktorá sa potom môže premeniť na zmysluplné zážitky a spojenia.

Tu je niekoľko slov od účastníkov projektu Erasmus+, ktorí vytvorili túto sadu nástrojov:

„Uvedomila som si, že nie som na svoje problémy sama, že nie sme sami. Naučila som sa o svojom vlastnom blahobyte a o tom, ako sa oň starať. Teraz viem, že je dôležité mať priestor na premýšľanie a celkovo mať priestor len pre seba.“ Sára Slaninová

„Vybudovanie zmyslu pre komunitu a spolupráca s ostatnými v tomto projekte umožnili rozvoju tohto súboru nástrojov. Počas celého tohto projektu existovala konzistentná schopnosť účastníkov budovať medzi sebou silné vzťahy, čo malo skutočne pozitívny vplyv na to, ako súbor nástrojov dopadol. V tomto projekte som mal príležitosť získať toľko nových pohľadov od toľkých inšpiratívnych jednotlivcov, za ktoré budem navždy vďačný.“

Matthew Murray

„Podujatie bolo pre mňa novou skúsenosťou, ktorá mi otvorila oči. Nikdy predtým som nestretol skupinu cudzincov, s ktorou som sa mohol zblížiť tak blízko za taký krátky čas. Viest také hlboké a zmysluplné rozhovory s ľuďmi z iných krajín ma skutočne prinútilo prísť s novým myslením. Veľmi ma to bavilo a slovami neviem dostatočne odporučiť zapojenie sa do projektu Erasmus.“

Ján Issacs

Zasadiť strom

Zasadenie stromu je podobné zasiatiu budúcnosti, ktorú chceme pre našu planétu. Bohaté príležitosti na vzdelávanie môžu vzniknúť z procesov výsadby alebo dokonca z jednoduchého uvažovania o tejto myšlienke.

V tejto chvíli ste pozvaní zamyslieť sa nad vlastnou pôdou a ďalšími dôležitými prvkami vašej cesty.

Môžete si vybrať, či fyzicky zasadíte strom, alebo si vezmete zápisník a napíšete si o nasledujúcich úvahách.

Pred zasadením stromu je dôležité zvážiť 5 aspektov:

SLNEČNÉ SVETLO: Má miesto dostatok slnečného svetla?

VODA: Dost' vody?

PÔDA: Je pôda úrodná?

PRIESTOR: Má dostatok priestoru na rásť?

OCHRANA: Je chránený?

Nájdite najlepšie miesto pre svoj strom a predtým, ako ho zasadíte, sa uistite, že máte nástroje potrebné na vytvorenie jamy a nakyprenie pôdy a vodu, aby ste strom po zasadení poriadne napil. Keď dokončíte výsadbu stromu, môžete si k nemu sadnúť a premýšľať o otázkach nižšie. Ak nemáte strom, nájdite najlepšie miesto pre imaginárny strom a sadnite si tam, kým budete premýšľať nad nasledujúcimi otázkami.

Ako strom sa môžeme poučiť z týchto aspektov a urobiť skenovanie cez naše vlastné podmienky rozkvetu. Na kúsku papiera alebo v skupinovom prostredí sa zamyslíte nad nasledujúcimi otázkami:

SLNEČNÉ SVETLO: Cítite sa nabití energiou zo svojej rodiny, školy a života? Máte motiváciu do budúcnosti?

VODA: Cítite, že sa o vás stará vaše sociálne a prírodné prostredie? Naučili ste sa ovládať svoje emócie?

PÔDA: Máte dostatok zdrojov na vyjadrenie svojho potenciálu? Máte všetky potrebné znalosti, aby ste mohli konať?

PRIESTOR: Je niečo, čo vám bráni alebo bráni prejaviť váš plný potenciál? Ako môžete tieto obmedzenia narušiť alebo odstrániť?

OCHRANA: Cítite sa bezpečne byť tým, kým ste? Máte pocit, že môžete vyjadriť, kto ste v rôznych aspektoch svojho života?

Je veľmi normálne, že tieto otázky odhalia určité obavy alebo nedostatky vo vašom prostredí. Identifikácia problémov je krokom správnym smerom.

Prirodzené trávenie a porozumenie sa vyvinie v priebehu tejto cesty so súpravou nástrojov a nakoniec sa objavia cesty. Postavte sa zatiaľ akýmkoľvek nedostatkom s otvorenou náručou a buďte hrdí na to, že ich dokážete rozpoznať.

Ak ste vy alebo vaša skupina boli schopní fyzicky zasadiť strom, zvážte časté vracanie sa do tohto priestoru na stretnutia, pretože budete spoločne v harmónii pestovať rast stromu a rast vás samých.

POZNÁMKA: Dôrazne sa odporúča vykonávať túto aktivitu v skupinovom prostredí, kde vy a iní ľudia môžu spoločne uvažovať o vašich rôznych podmienkach a skúsenostiach.

Kruh rúk

Skupiny sa skladajú z jednotlivcov. Všetci títo jednotlivci nesú dôležité hlasy, sny a túžby. Vytvorenie kultúry otvorenosti a reciprocity hneď od začiatku partnerstva môže zvýšiť efektivitu kolektívu. Jedným zo spôsobov, ako vytvoriť túto kultúru, je zdôrazniť túžby a očakávania, ktoré vás udržia na správnej ceste.

Krok 1: Zhromaždite skupinu do kruhu okolo veľkého kusu papiera a vyzvite ľudí, aby zdvihli pero v pravej ruke a ľavú ruku položili na papier, aby vytvorili kruh rúk. Uistite sa, že ruky sa palcami a malíčkami dotýkajú ostatných rúk. (Ak sa cítite spútaní prírodou, môžete to skúsiť urobiť vonku na holej zemi pomocou tyčiniek a malých kúskov papiera)

Krok 2: Každá osoba vezme pravú ruku s perom a obkreslí ruku osoby naľavo. Na konci tohto kroku bude na papier nakreslený kruh rúk s dotýkajúcimi sa prstami a palcami, ktoré predstavujú kolektív.

Krok 3: Každá osoba by mala napísať svoje meno na oblasť zápästia svojej ruky a napísať, čo prináša skupine (silné stránky, talenty, ponuky) dovnútra ruky.

Krok 4: Každá osoba potom do stredu kruhu napíše, čo od skupiny chce, čím vznikne niečo podobné ako v príklade nižšie.

Krok 5: Na vonkajšiu stranu kruhu môže každý napísať, čo ho motivovalo alebo poháňalo byť súčasťou tejto skupiny.

Krok 6: Spoločne hľadajte všetky témy alebo vzory, ktoré vyšli z kruhu. Napríklad: Hľadá skupina podporu a spojenie? Môžu naše zručnosti pomôcť vytvoriť prostredie, ktoré skupina potrebuje? Dopĺňajú sa niektoré nápady dobre?

Krok 7: Poznačte si vzory a vytvorte vyhlásenie o skupinovej dohode. Ak je to možné, táto dohoda by mala predstavovať okruh rúk a ich želania. Keď začnete pracovať, budete mať príležitosť prehodnotiť dohodu, takže v tejto fáze sa snažte sústrediť na základné túžby a energie, ktoré potrebuje kolektív. Príklad na strane ukazuje krok 6 a 7, pokračovanie v úvodnom príklade.

Voliteľné ďalšie skúmanie: Môžete ísť hlbšie do skupinových dohôd preskúmaním potrieb a hodnôt skupiny pri spoločnej práci. Diskutujte o tom, ako rezonujú s každým a napíšte čokoľvek, čo považujete za dôležité pre skupinu, ako vaše definujúce kolektívne charakteristiky a dohody.

Vyhlásenie o skupinovej dohode: Zaviazali sme sa, že v rámci skupiny vytvoríme rešpektujúce, podporné a bezpečné prostredie, aby sme mohli spolupracovať ako rovnocenní partneri na rozvoji našich kolektívnych vedomostí a zručností v ekoaktivizme.

Spojenie s prírodou

Ak máme pracovať v prírode, pre prírodu, ako príroda, musíme sa s ňou naučiť spájať hlbokými a zmysluplnými spôsobmi, počúvať jej potreby a rytmy. Zosúladenie s prírodou a vyčlenenie štruktúrovaného času na spojenie môže viesť k nášmu aktivizmu a udržať našu pohodu.

Moderný svet môže niekedy pred nami skrývať príležitosti na spojenie s prírodou. S určitou zámernosťou sa mágia odhalí a bude zdrojom pokoja a inšpirácie. Príroda viac než len upokojujúca - lieči.

Terapia založená na prírode predstavuje rastúci súbor techník vrátane lesnej terapie, ekoterapie, expresívneho umenia založeného na prírode, záhradnej terapie a terapie za asistencie zvierat. Základom všetkých sú tri vzrušujúce nápady:

1. Hypotéza biofilie verí, že máme vrodené spojenie s prírodou a ak sa od nej oddelíme, môže dôjsť k psychickému stresu a chorobe.
2. Teória obnovy pozornosti navrhuje, že trávenie času v prirodzenom prostredí môže obnoviť našu pozornosť a podporiť kognitívnu obnovu po vyčerpaní technológií a obrazoviek.

3. Teória znižovania stresu vysvetľuje, že prírodné prostredie znižuje psychofyziologický stres v mysli a tele a podporuje relaxáciu.

Tieto myšlienky nám ukazujú spojenie medzi silným prepojením s prírodou a pozitívnou pohodou, osobným rozvojom a sebauvedomením. Na dosiahnutie týchto výhod možno nasledovať 5-stupňový procesný model. Tento model je dobrým príkladom, ktorý môže každý použiť na prehĺbenie svojho vzťahu k prírode.

Prvá etapa je Príprava, fyzické aj duševná. Existujú logistické prípravy, premýšľanie o tom, čo potrebujete pred odchodom von - oblečenie, mapy, denník, jedlo a pitie. Existujú však aj duchovnejšie prípravy, ako je opustenie stresu, vytvorenie zámernosti a premýšľanie o svojom zámere za prežívaním prírodných priestorov. Vašimi priestormi na spojenie môže byť vaša záhrada, miestny park, blízky les alebo dokonca oblasť divočiny.

Druhá etapa je Spojene. Ako sa spájate s krajinou? Ako sa spájate sami so sebou? Ako sa spájate s ostatnými, ak ste v skupine? V prílohe nájdete množstvo aktivít spojených s prírodou, ktoré vám môžu pomôcť zaoberať sa týmito otázkami a posilniť vaše spojenie s prírodou.

Tretia etapa je Ponorenie. Aby ste boli plne prítomní v prírode a získali optimálne výhody pre vašu pohodu, musíte ponoriť svoje zmysly. Už len to, že si všímate, čo vidíte, čoho sa môžete dotknúť, čo môžete ochutnať, čo môžete cítiť a čo môžete počuť, je skvelý spôsob, ako sa dostať von z myslenia a do tela.

Štvrtá etapa je Reflexia. Trávenie času v prírode v tichu a priestor na rozjímanie a uvažovanie vám môže pomôcť s vašimi silnými emóciami a dať vám jasno v niektorých otázkach vo vašom živote, ktoré by ste chceli zlepšiť. V modernom uponáhľanom svete môže byť málo priestoru alebo času na reflexiu. Keďže máme do činenia s množstvom zložitých environmentálnych a sociálnych problémov, spomalenie a odraz v prírode môže pomôcť posunúť našu perspektívu, posilniť kreativitu a inovácie.

Posledná fáza je Integrácia. Ako integrujete nejaké lekcie alebo vedomosti a poznatky, ktoré ste získali od prírody? Sú to dary, ktoré si nosíme so sebou do každodenného života, aby nás podporili v ťažkých časoch. Ako môžete naďalej podporovať životné prostredie a zároveň podporovať svoje vlastné blaho?

Spolu s týmto procesom fungujú rôzne cesty vyvinuté Ryanom Lumberom na univerzite v Derby. Tieto rôzne cesty, ktoré presahujú rámec obyčajného kontaktu s prírodou, pomáhajú rozvíjať naše vzťahy s prírodným svetom. To je naša emocionálna náklonnosť a presvedčenie o našom začlenení do prírody. Cesty zahŕňajú krásu, zmysel, emócie, zmysly a súcit. Tieto aspekty ovplyvňujú naše bytie – to, ako prežívame svet, naše emocionálne reakcie, naše postoje a správanie k prírode. Ak sa chcete dozvedieť viac o cestách, môžete preskúmať Príručku o spojení prírody z Univerzity v Derby .

Tento diagram nižšie ukazuje niekoľko príkladov aktivít spojených s prírodou, ktoré spolupracujú na 5-krokovom modeli procesu. Využívajú rôzne cesty na prebúdzanie zmyslov, zažitie krásy prírody, dávajú zmysel spojeniam a ponúkajú priestor na zamyslenie sa nad emóciami, ktoré máte voči prírode, a na precvičovanie vďačnosti. Podrobné vysvetlenie týchto aktivít nájdete v prílohe

PRÍPRAVA:

- Majte správne oblečenie
- Význam činnosti
- Prineste si, čo potrebujete
- Uvoľnite sa
- Majte zameranie
- Prekročte prah

SPOJENIE

- Riadená meditácia
- Emocionálna aktivita
- Zoznámte sa s krajinou
- Zdieľajte kruhy
- Dýchajte s lesom
- Vnútorň / vonkajší kruh

PONORENIE

- Aktivita fotoaparátu
- Činnosť pozorovania vzorov
- Trávte čas so stromom
- Zmyslové miestnosti
- Spomaľovanie činnosti
- Skúmanie zmyslov

REFLEXIA

- Nájdenný spoločný bod v zdieľaných kruhoch
- Vyjadrovanie vďačnosti
- Sediaca aktivita
- Sledovanie vody
- Vedenie denníka
- Tichá chôdza

INTEGRÁCIA

- Plánovanie duševného blaha
- Súcitová činnosť
- Zdieľanie kruhov
- Eko-umenie

Komunitný les

Vo folklóre a v meste Druidry v Írsku sa hovorí, že druidi získali vedomosti z posvätných dubov a stretli sa v prastarých lesoch, aby sa podelili o svoju múdrosť. Existuje pohľad zdieľaný medzi stromami. Komplexná energetická konektivita. Moderná západná veda naďalej potvrdzuje to, čo niektorí vždy vedeli – že stromy spolu komunikujú a spolupracujú.

Kolektív označuje skupinu, ktorá zdieľa alebo je motivovaná spoločným problémom alebo záujmom. Kolektívy spolupracujú na dosiahnutí spoločného cieľa, no jednotlivci v rámci skupiny môžu mať rôzne silné stránky, hodnoty alebo prístupy. Domorodé akanské príslovie nám pomáha pochopiť...

Rodina je ako les: ak ste vonku, je hustý; Ak si v jeho vnútri, vidíte, že každý strom má svoju vlastnú polohu.

Záleží na tom, s kým sa rozhodnete pracovať, no ešte viac záleží na vašom pochopení vášho kolektívneho účelu. Pri práci v rámci kolektívu môže byť užitočné preskúmať hodnoty, ktoré zastávajú jeho členovia, aby sme rozpoznali postavenie každého stromu v lese. To môže pomôcť objasniť možnosti spolupráce a vzdelávania. Tieto presahy môžeme nazvať synergiami. Tieto synergie možno zmapovať pomocou snímok stromov v lese. Prvú časť tejto aktivity je možné absolvovať ako jednotlivec, ale v ideálnom prípade to budete chcieť urobiť v skupinovom prostredí.

Krok 1: Každý člen vášho kolektívu môže nakresliť celý strom s koreňmi, kmeňom, vetvami a listami. Do koreňového systému napíšte svoje základné hodnoty. Zamyslite sa nad tým, podľa akých nepísaných pravidiel žijete; premýšľajte o tom, čo zastávate; zväzte vlastnosti, ktoré na vás ostatní obdivujú. Na kufri zväzte environmentálne problémy, na ktorých vám záleží. Myslite lokálne aj globálne. Nakoniec rozdeľte svoje vetvy a listy do troch častí, aby ste zmapovali svoje silné stránky, oblasti rastu a aspirácie do budúcnosti.

Krok 2: Keď ľudia vo vašej komunite vytvoria strom, môžete začať mapovať synergie vytvorením spoločného lesa. Ak to chcete urobiť, jednoducho položíte svoje stromy na zem a pomocou toho, čo máte okolo seba (paličky, ceruzky, šnúrky), poukážete a vytvoríte spojenia medzi podobnými nápadmi. Každý strom vo vašom kolektívnom lese bude iný, pretože každý prináša do komunity svoj svetonázor. Fialové čiary nižšie ilustrujú príklady synergií...

Zmapovaním týchto prepojení môže váš kolektív určiť, ktoré stromy (a teda ktorí ľudia) sa môžu navzájom podporovať v učení a raste: môžete zistiť, ktoré silné stránky sa dajú využiť a kde sa hodnoty skupiny zhodujú!

Krok 3: Po fáze mapovania uľahčíte skupinovú diskusiu o trendoch a synergiách nájdených vo vašom lese. Okrem zistených súvislostí a podobností možno medzi stromami v lese zmapovať

rozdiely. Tieto rozdiely sa nazývajú odľahlé hodnoty a môžu pomôcť vytvoriť transparentnosť rôznych prístupov alebo ideológií, pomôcť skupine reagovať na konflikty alebo využiť jedinečnú schopnosť. Prepojenie hodnôt vašej skupiny môže pomôcť vytvoriť silnejšiu kolektívnu identitu a lepšie porozumieť vašej komunite.

Krok 4: Pomocou času na diskusiu môže váš kolektív syntetizovať hlavné myšlienky, spoločné hodnoty a synergie. Vytvorenie jedného posledného stromu reprezentujúceho váš les môže byť pekným spôsobom, ako túto aktivitu uzavrieť, pričom si všimnete kľúčové slová alebo témy, s ktorými váš kolektív rezonuje. Tento konečný strom sa môže premietnuť v neskorších fázach, aby ste sa uistili, že váš ekoaktivizmus je založený na hodnotách skupiny.

Túto aktivitu je možné vykonať so stromami vo vašom prostredí. Môžete dokonca stelesniť stromy sami, kresliť palicou do zeme alebo zostavovať obrázky svojim jedinečným spôsobom a zdieľať svoje synergie ústne.

Systémy v pohybe

Pozorovali ste niekedy mravce pri práci? Alebo ste videli včely, ako stavajú úl? Mravce, včely, osy a termity majú spoločnú jedinečnú vlastnosť - sú to superorganizmy... rovnako ako my, ľudia! Superorganizmus sa skladá z organizmov toho istého druhu, ktoré fungujú ako kolektívny celok, a nie ako jednotlivci s rôznymi záujmami. Robia to prostredníctvom jedinečných foriem spolupráce a komunikácie, ktoré im umožňujú prosperovať ako druh. Darí sa im aj vďaka ich synergii pri práci (spoločný výsledok je lepší ako súčet ich jednotlivých úspechov) a altruizmu (myslia na spoločné dobro namiesto vlastných individuálnych záujmov).

Komunikácia, spolupráca, synergia a altruizmus sú pre nás ako ľudský superorganizmus niektoré z kľúčových vlastností, ktoré potrebujeme na to, aby sme dokázali prijímať spoločné rozhodnutia - spoločné riadenie - a tiež na to, aby sme sa dokázali starať o naše komunity a spravovať planétu.

Aby ste to so svojou skupinou lepšie pochopili, môžete si spoločne precvičiť systém v pohybe.

CIEĽ: Táto aktivita pomáha predstaviť niektoré charakteristiky systémovej dynamiky alebo fungovania systémov prostredníctvom zážitkového cvičenia.

MATERIÁL Y: Predtým, ako začnete robiť toto cvičenie, uistite sa, že máte prístup na čistinku v lese alebo v parku, alebo ak ste v interiéri, v miestnosti bez stoličiek a stolov. Na zaznamenávanie postrehov a nápadov, ktoré si ľudia počas aktivity vymieňajú, vám môže pomôcť zápisník alebo tabuľa.

KLÚČOVÉ POJMY:

Systém: Systém je súbor prvkov, ktoré na seba navzájom pôsobia, ako napríklad človek, ktorý sa skladá z orgánov, tkanív, krvi, kostí atď., alebo ako komunita či škola, ktorá sa skladá zo

študentov, zamestnancov, samotnej budovy, materiálu potrebného na chod školy. Ďalšími príkladmi systému sú les, krajina a dokonca aj samotná planéta.

Vnorený systém: Vnorený systém je systém v systéme, ktorý je v ďalšom systéme. Napríklad človek, ktorý je súčasťou organizácie, ktorá je súčasťou štruktúry spoločnosti, ktoré je súčasťou regiónu, ktorý je súčasťou planéty.

INŠTRUKCIE NA ZAČIATKU: Ako facilitátor nasledujúcich dvoch aktivít najprv vysvetlite účel aktivity a predneste niekoľko inštrukcií.

Žiadne rozprávanie: Pri týchto aktivitách nie je dovolené hovoriť, ale iné formy vyjadrovania sú povolené.

Signály tleskaním: Keď raz zatlieskate, všetci začnú chodiť, a ak zatlieskate ešte raz, budú musieť chodiť rýchlejšie alebo pomalšie v závislosti od pokynu, ktorý poviete. Keď tlesknete dvakrát, všetci sa musia čo najrýchlejšie zastaviť.

Vymedzený priestor: Ak ste vonku, dohodnite sa s kolegami, aké sú hranice priestoru pre túto aktivitu (viac-menej veľkosť veľkej triedy). Ak ste vo vnútri, hranicou budú steny miestnosti.

AKTIVITA 1 - RÚPENIE

Krok 1: Vyzvite skupinu, aby sa neustále pohybovala po priestore a vyplňala medzery tak, aby boli všetci pri chôdzi od seba v rovnakej vzdialenosti. Aby ste ich naštartovali, raz tlesknite rukami a zároveň povedzte: "Chod'!".

Krok 2: Keď už majú dobrý rytmus, tlesknite rukami ešte raz a zároveň povedzte "Rýchlejšie!". Toto môžete zopakovať niekoľkokrát, kým prakticky nepobežia, a potom im tlesknite, aby išli "Pomalšie", až kým dvakrát nezatlieskate, aby ste činnosť zastavili.

Krok 3: Opýtajte sa účastníkov, či sa im na aktivite zdalo niečo náročné alebo niečo ľahké, a odpovede zozbierajte na hárok papiera alebo viditeľne na tabuľu. Potom sa ich opýtajte, či videli, že ľudia robia spoločné veci (vzorcie správania). Ak sa nikto nevyjadrí ku komunikácii, spolupráci, synergii alebo altruizmu, opýtajte sa skupiny, či si myslí, že si niektorú z týchto superorganizačných zručností osvojili, a ak áno, ako.

Ak sa napríklad skupina začala pohybovať ako vír, mohlo by to slúžiť ako príklad "kolektívnej inteligencie" alebo "inteligencie roja", podobne ako krdeľ vrabcov v lete.

AKTIVITA 2 - PORIADOK A CHAOS

Krok 1: Druhá časť zahŕňa prídanie "pravidiel", ktoré pomáhajú alebo bránia tomu, ako skupina koordinuje a komunikuje medzi sebou ako "superorganizmus". Vyzvite skupinu, aby sa pohybovala po priestore ako pri prvom cvičení, a raz zatlieskajte, aby sa rozbehla.

Krok 2: Počas chôdze ich vyzvite, aby mysleli na meno jedného človeka v skupine, ale bez toho, aby sa naňho pozreli alebo vyslovili jeho meno nahlas. Ešte počas chôdze ich požiadajte, aby sa vždy postavili do vzdialenosti jedného metra od osoby, ktorú si v hlave pomenovali.

Krok 3: Keď sa zdá, že majú dobrý rytmus, alebo aj skôr, znovu zatlieskajte a požiadajte ich, aby išli "Rýchlejšie!" jeden alebo dva razy, a potom ich nechajte ísť pomalšie, až kým ich dvojitým zatlieskaním nepožiadate, aby prestali. Skupine bude pravdepodobne trvať asi minútu, kým spomalí až do úplného zastavenia.

Krok 4: Zopakujte túto činnosť ešte raz a požiadajte ľudí, aby v duchu pomenovali druhú osobu. Keď sa skupina začne pohybovať, požiadajte ich, aby udržiavali rovnakú vzdialenosť (ekvidištanciu) medzi sebou a dvoma sledovanými osobami. Pomaly zrýchľujte a potom skupinu spomaľujte, nakoniec úplne zastavte.

Krok 5: Urobte záverečné kolo a požiadajte ľudí, aby vymenovali tretiu osobu vo svojej hlave. Keď sa skupina začne pohybovať, požiadajte ich, aby udržiavali rovnakú vzdialenosť medzi sebou a všetkými tromi osobami, ktoré sledujú. Pomaly zrýchľujte a potom skupinu spomaľujte, nakoniec úplne zastavte.

Krok 6: Spýtajte sa skupiny, či sa im zdalo niečo náročné alebo niečo ľahké v jednotlivých krokoch aktivity, a odpovede zhromaždíte na hárku papiera alebo viditeľne na tabuli. Potom sa ich opýtajte, prečo podľa nich trvalo chvíľu, kým sa systém spomalil až na úplné zastavenie, keď ste dvakrát tleskli rukami. Súvisí to so zotrvačnosťou systému, ktorá je dôsledkom energie, ktorá v systéme zostala a ktorú vytvorili, pretože museli dodržiavať "pravidlá". Tiež sa pýtajte, ktorá činnosť mala najplynulejší priebeh a ktorá bola chaotickejšia a ktorá usporiadanejšia. To naznačuje "sladké miesto" medzi poriadkom a chaosom, známe aj ako "hrana chaosu".

Krok 7: Na záverečnú reflexiu so skupinou: Ako vyzerá váš sweet spot ako skupiny? Čo potrebujete, aby ste dokázali spoločne surfovať na hrane chaosu?

Sú nejaké "pravidlá", ktoré by vám mohli pomôcť?

V tejto chvíli sa môžete vrátiť k aktivite Kruh rúk a skupinovej dohode, ktorá z nej vyplynula. Opýtajte sa skupiny, ktorá z dohôd by mohla slúžiť na to, aby sa v skupine vytvoril ten správny poriadok, aby skupina mohla lepšie komunikovať a spolupracovať. Opýtajte sa skupiny, či by sa do skupinovej dohody mali pridať nejaké ďalšie veci, ktoré by jej pomohli prosperovať v rovnováhe.

Na záver možno povedať, že poriadok a chaos môžu obmedzovať aj zvyšovať schopnosť ľudí správať sa ako superorganizmus, ktorým sme. Príliš veľa poriadku a zaťažia nás pravidlá a byrokracia, príliš veľa chaosu a stratíme smer a cieľ. Ak však dokážeme surfovať na hrane chaosu, je to miesto, kde žije komplexnosť, sladké miesto medzi poriadkom a chaosom. Tým,

že z poriadku a chaosu vyberieme to, čo obohacuje našu skupinu, dokážeme vyjadriť svoj potenciál ako superorganizmus a dokážeme prosperovať v rovnováhe s prírodou.

Zdieľané riadenie

Správa je proces prijímania rozhodnutí a dodržiavania prijatých rozhodnutí. V dnešnom svete existuje veľa riadiacich štruktúr, hoci niektoré z týchto štruktúr pomáhajú ľuďom spolupracovať a komunikovať lepšie ako iné štruktúry.

Ak chcete preskúmať niektoré zložky v správe vecí verejných, ktoré nám pomôžu lepšie sa koordinovať a robiť rozhodnutia, ktoré zapoja hlas každého, odporúčame vám uľahčiť nasledujúcu aktivitu so svojou skupinou a vyskúšať si s ňou niekoľko rolových hier.

ÚČEL: Táto aktivita pomáha preskúmať rôzne štruktúry riadenia.

MATERIÁLY: Pred vykonaním tohto cvičenia sa uistite, že máte prístup na čistinku v lese alebo v parku, ako aj vonkajšie vankúše alebo vonkajšie stoličky, ktoré zodpovedajú presnému počtu účastníkov. Ak ste vnútri, miestnosť, ktorá má iba presný počet vankúšov alebo stoličiek, koľko je účastníkov. Možno vám pomôže poznámkový blok alebo tabuľa na zaznamenávanie postrehov a nápadov, ktoré ľudia zdieľajú počas aktivity.

KLÚČOVÉ POJMY:

Riadenie: Proces prijímania rozhodnutí a ich dodržiavania.

Súťaž: Rozhodovací proces, v ktorom osoba alebo skupina robí to, čo chce, tým, že poráža alebo vytvára nadsadenosť nad inými ľuďmi a ich záujmami.

Konsenzus: Rozhodovací proces, v ktorom sú vypočítané všetky hlasy a v ktorom sa všetci dohodnú na konečnom rozhodnutí.

Súhlas: Rozhodovací proces, v ktorom má každý prístup k názorom všetkých ostatných a v ktorom sú hlavné rozhodnutia odsúhlasené konsenzom, ale v ktorom je zodpovednosť za operatívnejšie úlohy delegovaná na tímy. To si vyžaduje dôveru a komunikáciu.

AKTIVITA 1 – NÁŠ VNÚTORNÝ ÚČEL

Krok 1: Nakreslite na podlahu veľmi veľké sústredné kruhy pomocou šnúrky alebo maskovacej pásky a potom vyzvite skupinu, aby sa zamyslela nad cieľom svojej skupiny, ako aj nad svojimi jedinečnými úlohami v systéme, ktorým je ich skupina alebo projekt.

Krok 2: Najprv nech sa všetci postavia do vonkajšieho kruhu a spýtajte sa sami seba, čo je širší systém. Je to komunita? Región? Aký je jeho účel alebo dôvod existencie? Zaznamenajte si ich na tabuľu, aby ich všetci videli, alebo do zápisníka.

Krok 3: Potom nech sa skupina presunie do ďalšieho kruhu a spýtajte sa sami seba, aká je úloha vášho projektu v službe širšiemu systému. Zaznamenajte si odpovede a nechajte skupinu prejsť do ďalšieho kruhu.

Krok 4: Spýtajte sa sami seba, ako by ste vzhľadom na túto úlohu definovali účel a ciele vášho ekoaktivistického projektu? Zapište si ich a nechajte skupinu presunúť sa do najvnútornejšieho kruhu.

Krok 5: Spýtajte sa sami seba, na individuálnej úrovni, vzhľadom na účel a ciele projektu, aká je vaša/moja jedinečná úloha v projekte?

AKTIVITA 2 – ÚLOHY ZVIERAT

Vnorený systém úloh a účelu, s ktorým ste sa práve zaoberali, môže vyvolať myšlienku, že rôzni členovia skupiny majú jedinečné predstavy o tom, aké by mohli byť ich úlohy. Môžete tiež zistiť, že komunitný lesaktivita zdôraznila niektoré užitočné súbory zručností, ktoré môžu poskytnúť informácie o úlohách, ktoré môžu členovia skupiny stelesňovať.

Aj keď je vaša skupina malá, pravdepodobne budete potrebovať rad rolí, aby ste mohli navrhovať, rozhodovať, spoluvytvárať a realizovať svoje akcie ako skupina. Tieto roly môžu byť viac-menej statické, hoci niektoré skupiny budú preferovať striedanie rôznych rolí v rôznych časoch. Zatiaľ čo sa rozhodujete o úlohách, ktoré potrebujete, myslite na silné stránky ľudí. Aby ste ich uchovali zapamätateľnými, môžete použiť šablónu mriežky a snímky zvierat na zaznamenanie úloh a povinností každého člena skupiny. Spoločne sa môžete rozhodnúť, ktoré roly majú zmysel a čo môže byť potrebné. Nebojte sa ich prehodnotiť, keď sa vaše projektové aktivity začnú odvíjať, keďže potreby vašej skupiny a kontext sa môžu zmeniť. Ak chcete začať, môžete zvážiť nasledujúce úlohy:

Králik: Richard

Líška: Yan

Mravec: Cristina

Žaba: Monika

Ryba: Erika

KRÁLIK: emocionálna podporná postava, ktorá poskakuje tam, kde je to potrebné.

Táto úloha zabezpečuje skupinové hodnoty a uprednostňuje ich kolektívne blaho. Tento človek je zvyčajne súcitný, empatický, dobrý poslucháč a niekto veľmi prístupný. Členovia skupiny sa môžu na túto osobu obrátiť v núdzi, vzniesť citlivé obavy alebo sa zamerať na svoje blaho. Táto osoba môže tiež povzbudiť skupinu, aby po aktivitách premýšľala, viedla diskusie a pomohla skupine nájsť si čas na oddych a vychutnať si proces života!

LÍŠKA: postava spojenia s prírodou premost'ujúca prostredie

Vytvorenie tejto úlohy pripomenie vašej skupine, aby zostala uzemnená a prepojená s krajinou a pracovala s ňou v harmónii. Hoci fungujeme v spoločnostiach, táto osoba nám pripomína, odkiaľ pochádzame, a pomáha nám orientovať sa v prírodnom prostredí. Táto osoba môže prerušovať sedenia časom stráveným vonku a začleniť integráciu prírody do práce kolektívu. Táto úloha je vhodná pre niekoho, kto má rád meditácie, nachádza krásu všade okolo seba alebo sa chce ďalej venovať modelu 5 krokov procesu prepojenia s prírodou.

MRAVEC: komunitný zberač, ktorý udržuje silnú vládu

Vďaka tejto úlohe môže byť skupina organizovanejšia a spolupracovať. Táto osoba zabezpečuje, že skupina využíva poriadok aj chaos a pripomína nám, ako možno robiť rozhodnutia a dôležitosť tímovej práce. Tento človek je lojálny k skupine a musí byť pozorný k daniu okolo seba. Zabezpečujú, aby boli ľudia zaangažovaní, prítomní a spolu – fyzicky aj emocionálne, keď spolupracujú. Táto osoba môže tiež pôsobiť ako časomerač a pomáhať s inými organizačnými vecami, ako je vytváranie agend.

ŽABA: skákajúci zdroj energie, ktorý udrží každého aktívny

Nájdenie niekoho na túto rolu môže do skupiny vliť energiu na začatie sedení alebo pozdvihnutie ľudí, keď sa veci stanú duševne ťažkými. Mnohé z aktivít, na ktorých sa budú skupiny zúčastňovať, môžu byť intenzívne a vyžadujú si veľa mentálneho sústredenia. Aby bola skupina dobre pripravená, dôležitá je aj fyzická aktivita. Energisers sú ako zahrievacie hry, ktoré budujú konektivitu a udržujú telo v súlade s myslou. Táto osoba môže byť niekto energický z vašej skupiny, ktorý má zmysel pre kreatívne hry a zlepšovanie nálady!

RYBA: rýchly plavec, ktorý zbiera nápady a ľahko sa pohybuje v pracovnom priestore

Táto rola zlepšuje efektivitu skupiny tým, že pomáha vedúcemu pri činnosti. Keď vediete reláciu, môže byť veľmi užitočné mať niekoho, kto obchádza priestor a zbiera alebo rozdáva zdroje, udržuje veci v poriadku a pomáha zmapovať produkované znalosti. Počas pracovných stretnutí alebo stretnutí s vašou skupinou sa často uskutoční flipchart alebo nejaký druh spoločného zapisovania poznámok alebo brainstormingu. Táto osoba môže prevziať zodpovednosť za organizáciu myšlienok skupiny a syntézu základných myšlienok. Tento človek má tendenciu byť dobrý v myslení v systémoch, niekto, kto má zmysel pre logiku a vzorce, kto pozorne počúva a je rýchly zapisovateľ.

Rôzne skupiny môžu potrebovať rôzne úlohy. Ide o to, aby ste si rozdelili zodpovednosť a spolupracovali na udržaní zasadnutí. a stretnutia boli zábavné a pútavé. Keď sa všetky vaše úlohy synergicky spoja a podporia, vznikne ekosystém navzájom. Vytvorenie tohto typu riadiacej štruktúry môže stavať na silných stránkach ľudí, poskytovať príležitosti pre osobný rast a podporiť striedanie a organický vznik vedenia. Môžete vyskúšať mať rôzne ľudí viesť určité pracovné stretnutia a jednoznačnejšie si rozdeliť vedúce povinnosti. Pokúste sa

nájsť úlohy, ktoré by zmysel pre vašu skupinu a premýšľajte o spôsoboch, ako by sa mohli časom striedať alebo prispôbovať.

Miesta na sedenie & pohodu

Rozvoj hlbiny vzťah k pôde vyžaduje prítomnosť a zvedavosť

"Často zabúdame, že sme príroda. Príroda nie je niečo oddelené od nás. Takže keď hovoríme, že sme stratili spojenie s prírodou. Stratili sme spojenie so sebou samými."

- Andy Goldsworthy

Videli sme, že silné spojenie s prírodou je základným súčasťou dobrého zdravia a rozkvetu. Spojenie s prírodou môže rozšíriť náš zmysel pre seba samého tak, aby zahŕňal širšiu prírodu, a podporuje sebapoznávanie a pohodu. Trávenie času v prírodnom prostredí môže zvýšiť možnosti prežívania úctu a úžas a posilniť náš pocit, že sme plne žiť. To je dôležité najmä pre ekoaktivistov skupiny, ktoré pracujú vedľa prírody, ako príroda.

S citátom Goldsworthyho na mysli si môžete vytvoriť plán blahobytu na preskúmanie prírody, vášho spojenia a vzťahu k nej a vytvoriť stratégie na čerpanie jej sily, ktorá vám pomôže v núdzi. Môžete dokonca zdieľať svoj plán pohody so svojou skupinou a učiť sa navzájom zo stratégií. Starostlivosť o svoje zdravie a pohodu môže zabrániť vyhoreniu z aktivizmu – Nemôžeme byť oporou pre prírodu, ak sa nedokážeme uživiť sami!

Po prvé, môžete preskúmať svoje okolie a nájsť miesto na sedenie. Ak je to možné, miesto na sedenie by malo byť vonku. Miesto na sedenie je miesto v prírode, v ktorom sa cítite pohodlne a ktoré vám pomôže inšpirovať sa a podporiť vás pri písaní vášho plánu. Navštívte svoje miesto na sedenie v rôznych ročných obdobiach a v rôznych časoch dňa, aby ste skutočne spoznali svoju miestnu oblasť a všetko, čo ju obýva. Aby ste našli svoje miesto na sedenie, len sa jemne naladte na svoje telo a verte, kam vás chce telo v prírode zaviesť. Darujte si dar priestoru a ticha, ktoré môže prehĺbiť vašu reflexiu.

Keď nájdete miesto na sedenie, spojte sa s ním; nájdite si čas a naladte sa na okolitú energiu, zvieratá a rastliny, s ktorými sa môžete spojiť. Druhou výzvou pre túto aktivitu je, že keď sa zoznámite so svojím miestom, použijete tento priestor na reflexiu a denník.

Vaše zapisovanie do denníka môže zahŕňať pozorovania toho, čo si všimnete v prirodzenom svete okolo vás a čo si všimnete na sebe z hľadiska vašich reakcií a emócií. Môžete načrtnúť, čo vidíte v prírode a ako sa cítite. Môžete pridať farebné obrázky z časopisov alebo internetu inšpirácie z prírody. Možnosti sú nekonečné, buďte kreatívni, ako chcete! Do denníka si môžete zahrnúť všetky veci, za ktoré ste vďační, a tiež tri dobré veci v prírode, ktoré si všimnete každý deň.

Žurnálovanie má veľa výhod pre pohodu. Niekedy, keď zažívame ohromujúce emócie, môže byť zapisovanie do denníka pozitívnym spôsobom, ako sa vyjadriť. Môže nám pomôcť

zvládnuť našu úzkosť a znížiť úroveň stresu tým, že si vyjasníme, čo nás trápi. Nemusíte sa obávať zdieľania s nikým iným ani sa obávať pravopisu a gramatiky. Je to len pre vás.

Ďalším skvelým zdrojom, ak chcete zlepšiť svoje písanie a spojenie s prírodou, je „Sit Spot and the Art of Inner Tracking“ od R. Michaela Trotta. Toto je 30-dňová výzva na rozvoj vášho vzťahu k sebe, Zemi, ostatným a múdrosti predkov.

Teraz máte miesto na sedenie, pokúste sa podľa nasledujúcich krokov vytvoriť plán pohody (tieto kroky môžete vykonať pri rôznych príležitostiach, záleží na tom, aké sú vaše ciele s nimi a koľko času máte):

Krok 1: Zamyslite sa nad nasledujúcou otázkou: Čo pre vás znamená príroda?

Zapíšte si svoje myšlienky, aby ste mohli začať svoj plán. Môžete sa inšpirovať rozhliadnutím sa po krajine, v ktorej sa práve nachádzate. Môžete napísať nejaké slová, báseň, nakresliť obrázok alebo vytvoriť prírodnú sochu; buďte kreatívni, ako len chcete!

Krok 2: Vzťahy sú obojsmerný proces. Je dôležité, aby sme z prírody nielen brali všetky benefity pre zdravie a pohodu, ale aby sme ich aj vracali. Venujte niekoľko minút úvahám o nasledujúcich veciach:

Opýtajte sa sami seba: Čo znamenáte pre prírodu?

Krok 3: Teraz, keď ste sa zamysleli nad týmito dôležitými momentmi, venujte nejaký čas tomu, aby ste sa zoznámili s výhodami vystavenia sa prírode a všimnite si vzájomný vzťah medzi prírodou, zdravím a blahobytom. Čítanie a vstrebávanie informácií na mieste, kde sedíte, môže byť rovnako cenné ako písanie a vytváranie.

Opýtajte sa sami seba: Ako vám pobyt v prírode a s ňou zlepšuje zdravie a pohodu?

Uveďte, čo momentálne robíte, aby ste podporili svoju pohodu. Aké sú príznaky stresu, ktorý ovplyvňuje vašu pohodu vo vzťahu k vašim myšlienkam, emóciám a správaniu? Keď sa prepracujete cez vyššie uvedené, pochopenie vášho predchádzajúceho vzťahu k prírode sa môže odhaliť. To môže položiť základ pre vypracovanie na mieru šitého plánu blahobytu.

Krok 4: Premýšľajte o päťkrokovom modeli procesu a nástrojoch techník založených na prírode z aktivity Pripojenie k prírode. Tieto nástroje sú aspekty prírodného prostredia, ktoré zvyšujú vašu pohodu a prinášajú vám potešenie. Môžu byť založené na rôznych cestách vrátane krásy, významu, súcitu, emócií a zmyslov. Môžu zahŕňať aj aktivity založené na prírode v interiéri (prírodné meditácie, prírodné obrazy, prírodné zvuky) a v exteriéri (zelené cvičenie, kúpanie v lese, pozorovanie vtákov, výlety do prírody).

Poznanie zmyslových darov prírody je veľmi dôležité; napríklad chôdza po mokrej tráve, zvuk spevu kosa, chuť čerstvých bobúľ, pohľad na nádherný západ slnka a vôňa vlhkej zeme. Môžete premýšľať o svojich prírodných nástrojoch pre blahobyť a uviesť ich do zoznamu, berúc do úvahy váš kontext, to, čo je vo vašom okolí, k čomu máte prístup atď.

Opýtajte sa sami seba:

Ako v súčasnosti integrujem niektoré z týchto nástrojov do môjho každodenného života? (čas dňa, trvanie, frekvencia).

Aké sú prekážky pri implementácii v súvislosti s mojím plánom duševnej pohody?

* Interné (psychologické)

* Externé (praktické/zdroje)

Ako zabezpečím, že si udržím svoj plán duševnej pohody?

Vytvorenie bezpečného a príjemného priestoru na relaxáciu a regeneráciu vo vašej domácnosti môže byť rovnako dôležité ako trávenie času vonku. Najmä ak ste nútení zostať vo vnútri dlhší čas. Zažitie pocitu „úniku“ z každodenného života môže zlepšiť zotavenie zo stresu a zvýšiť vitalitu. To sa dá dosiahnuť bez ohľadu na to, aký malý je priestor.

Neuroestetika je študijný odbor, ktorý skúma vplyv estetiky na mozog a správanie; ako môže dizajn ovplyvniť naše zdravie a pohodu. Dizajnéri a architekti používajú určité farby, materiály, svetlo a zvuk na vytváranie vnútorných priestorov, ktoré zapájajú zmysly a zlepšujú našu pohodu.

Krok 5: Zamyslite sa nad svojimi vlastnými vnútornými priestormi a nad tým, ako by sa dali prispôbiť, aby vám pomohli zlepšiť vašu pohodu.

Opýtajte sa sami seba:

Ako si môžem vytvoriť vlastné útočisko prírody a pohody vo svojom dome alebo v priestoroch našich skupinových stretnutí?

Krok 6: Zreflektujte proces (so skupinou, ak) vytvárania plánu blahobytu so skupinou nasledujúcimi podnetmi:

Čo ma najviac prekvapilo pri vytváraní tohto plánu pohody?

Aké poznatky som získal?

Čo budem robiť viac na podporu svojej pohody?

Vezmi si túto palicu, aby ti pripomínala čo si sa naučila v lese o dôležitosti tvojho kolektívu.

3 MAPOVANIE ČINNOSTI

Učíme sa surfovať

Ak ste niekto, kto sa obáva o prírodu a stav sveta, mohlo by byť užitočné preskúmať svoje obavy predtým, ako sa pustíte do akcie. Mať obavy o klímu je úplne normálna vec, ktorú zažíva veľké množstvo ľudí. Tieto pocity môžu niekedy zahŕňať smútok, obavy z úzkosti môžu byť hlboko osobné, pretože ekologické straty ovplyvňujú životy ľudí, a preto vám ich odmietnutie akýchkoľvek internalizovaných obáv alebo úzkosti môže pomôcť prijať vhodné opatrenia, a to ako z hľadiska akcie, tak aj z hľadiska starostlivosti o svoje duševné zdravie a pohodu.

Hromadenie stresu nás niekedy môže premôcť, pokiaľ nevyviniete a nepoužívate stratégie, aby sme dokázali lepšie pochopiť základné príčiny stresu a ako ich riešiť. Napriek veľmi skutočným ekologickým problémom, ktorým naša planéta čelí, je tiež pravda, že sa dejú mnohé dobré veci a uvedomenie si tejto skutočnosti je dôležitým krokom pri skúmaní vašich obáv. Pomocou snímok vlny môžete zmapovať svoje vlastné nápady a pocity. Tento nástroj vám môže pomôcť objaviť vaše vnímanie rôznych obáv, to, čo si myslíte, že ich spôsobuje, ako sa cítite, ako aj to, ako reagovať. V prílohe nájdete celý rad techník zvládania stresu a emočnej regulácie, takže ak potrebujete podporu, nezabudnite si pozrieť niektoré z týchto nápadov.

Krok 1: Začnite kreslením vlny. V oblúku vlny si premyslite a napíšte obavu, stres alebo úzkosť, ktorú máte v súvislosti s problémami životného prostredia. Môže to byť veta, pojem alebo len pár slov.

Krok 2: Teraz, keď máte vlnu, zvážte, ako sa cítite. Môžete pridať pocitové ryby, ktoré budú vizuálne reprezentovať vaše emócie. Pridajte ich pod svoju vlnu. Snažte sa nemyslieť na tieto ryby „pozitívne“. Len premýšľajte o svojej vlne a o tom, ako sa cítite. Niektoré z pocitov, ktoré zapisujete môžu byť desivé, ale keď budete k sebe úprimní, budete môcť navrhnúť efektívnejšie stratégie, ako reagovať na stresy a ekologické problémy vo vašom živote. Ryby môžete umiestniť aj do rôznych hĺbok, pričom hlbšie ryby korelujú s hlbšími emóciami.

Krok 3: Potom, čo vaša vlna pocíti rybu, môžete obrátiť svoju pozornosť na systémy. Zamyslite sa nad tým, odkiaľ pochádza vaša vlna obáv, na štrukturálnej a systematickej úrovni. Príklady týchto systémov môžu zahŕňať: Ekonomické alebo politické systémy, kultúrne alebo spoločenské normy, vzdelávacie inštitúcie, zlé riadenie, nedostatok transparentnosti atď. Vaša vlna pochádza z obrovského oceánu systémov a vietor vytvoril vašu vlnu z týchto komplexov. systémov. Zvážte, odkiaľ si myslíte, že sa vaša vlna vzala, a pridajte do diagramu niekoľko ciest vetra, ktoré budú reprezentovať tieto systémy.

Krok 4: Každá vlna potrebuje surfera, ktorý reprezentuje vás a vaše chápanie nuancií a transformačného potenciálu vo vlne. Ak máte obavy a stres súvisiaci so stavom životného prostredia, je to indikátor toho, že ste veľmi prepojení s prírodou/se sebou. Surferi vám môžu pomôcť uznať strieborné hranice, osvetliť príležitosti na zmenu alebo rast alebo poukázať na vašu vlastnú odolnosť alebo stratégie reakcie.

Keď spojíte všetky vyššie uvedené skutočnosti, váš diagram vám pomôže pozrieť sa na väčší obraz okolo vášho vlastného ekologického záujmu.

konzumný kapitalizmus
neudržateľné ekonomiky
málo alternatív
greenwashing
nedostatočné vzdelanie
alternatívne spôsoby
život existuje a môžem zmobilizovať svoju komunitu
zdesenie, nádej, hrôza

Vaša vlna predstavuje ekologickú obavu, ryby predstavujú vaše emócie, vietor predstavuje vaše vnímanie príčin a surfer predstavuje pozitíva, ktoré možno v tejto obave nájsť.

Ak požiadate svoj kolektív, aby sa k vám pri tejto aktivite pripojil, môže to viesť k zaujímavej diskusii a možnostiam zdieľania. Surfery iných ľudí môžu pomôcť zmeniť vaše perspektívy a prípadne zmeniť priority rôznych obáv. Pokiaľ ide o obavy, najprv prijmite svoje pocity a preskúmajte, odkiaľ pochádzajú. Rozpoznajte akýkoľvek smútok ktorý prežívate, skôr než začnete na ekoobavy reagovať činmi. To vám dáva najlepšiu šancu na udržateľný úspech a zmysluplnú činnosť.

Tieto diagramy môžu spochybniť predpoklady o stave sveta a môžu pomôcť dať zmysel myšlienkam a presvedčením, ktoré zastávajú skupiny, a možno zistíte, že vaša ekozáležitosť sa stáva produktívnejšou, než ste ste si kedy dokázali predstaviť!

Učíme sa lietať

Po premýšľaní o stratégiách na surfovanie po vlnách obáv alebo stresu si možno kladiete otázku, čo môžete urobiť, aby ste zmenili svoj región, svoju komunitu a seba. Niektoré činy sú transformatívnejšie ako iné, takže je dôležité vidieť väčší obraz a pochopiť spôsoby myslenia, ktoré sú základom činov, ktoré ľudia robia. Tieto spôsoby myslenia sú známe aj ako paradigmy.

Pozrite si obrázok nižšie. Tento rámec sa nazýva Regeneračná špirála a ukazuje nám rôzne paradigmy. Výsledkom týchto spôsobov myslenia je to, ako sa správame vo svete, ako sa správame k prírode, k sebe navzájom a k sebe samým. Keďže ide o systémový rámec, systém "my" môže byť na úrovni jednotlivca, skupiny, komunity úrovni, na národnej úrovni alebo dokonca na globálnej úrovni.

Bill Reed vyvinul rámec pre Regeneračnú špirálu (následne prispôbené). Poďme najprv preskúmať dve osi.

Horizontálna os vyjadruje, koľko energie vyžadujú naše činy. Ak sa posunieme smerom k spôsobom myslenia naľavo od centrálného bodu, činy, ktoré robíme, vyžadujú viac energie, ako vracajú. Čím viac doľava, tým vyššie sú náklady pre systém, ako je napríklad vyčerpávanie prírodných zdrojov, komunitný konflikt atď. Ak sa posunieme doprava, činnosti, ktoré robíme, vytvárajú v systéme čoraz väčšiu hojnosť, ako je napríklad väčšia biodiverzita, zdravšie vzťahy v komunite atď.

Vertikálna os predstavuje, koľko zložitosti je v systéme a systémom by sme mohli označovať buď jednotlivca, skupinu, komunitu, krajinu alebo dokonca planétu. Čím ďalej idete od centrálného bodu, tým je systém menej zložitý. Ak si spomínate na cvičenie Systémy v pohybe, kde ste preskúmali "Hrana chaosu", to je miesto, kde žije zložitost', v jemnej rovnováhe medzi poriadkom a chaosom. Paradigmy, ktoré sa nachádzajú pod centrálnym bodom, sú čoraz menej zložené, a preto krehkejšie a zraniteľnejšie voči kríze. Nad polovicou cesty nájdeme systémy, ktoré sú oveľa zdravšie. Dostať sa sem môže byť často zložené. Existuje akási neviditeľná bariéra, ktorú kladie spoločnosť. Predstavte si sklenený strop... Môžete sa cez neho pozerat', ale keď sa k nemu rozbehnete, narazíte doňho a strčí vás späť dole. Pojem „sklenený strop“ sa používa na označenie nepriznanej prekážky postupu a zvyčajne neúmerne ovplyvňuje ženy a príslušníkov menšín.

Čím viac idete v modeli nadol a doľava, tým väčšia trauma sa deje v skupine alebo komunite. Čím viac idete hore a doprava, tým viac sa dokážete liečiť individuálne a hlavne kolektívne.

Teraz poďme do rôznych paradigmat, počnúc od tých najnižších, pod hranicou zákonnosti.

Odolnosť - Prežívanie krízy s čo najmenším dopadom;

Tu nájdeme nezákonné alebo zjavne násilné praktiky, ako je vojna alebo obchodovanie s ľuďmi. Musíme však uznať aj silu vôle ľudí v tom, že sú schopní odolať kvôli násilnému kontextu alebo napriek nemu.

Rozhodnosť - Dostaňte sa z kritickej situácie čo najrýchlejšie;

Tu naďalej nachádzame nezákonné alebo zjavne násilné praktiky, ako sú ťažobné spoločnosti využívajúce zdroje na globálnom juhu. Vidíme však aj ľudí, ktorých spôsob myslenia je veľmi rozhodný. V prípade ťažby môže byť toto rozhodnutie zamerané buď na získanie čo najväčšieho množstva zdrojov zo zeme, alebo na boj proti tým, ktorí tieto zdroje nelegálne ťažia.

Keď prekročíme prah zákonnosti, dostaneme sa k spôsobom myslenia, ktoré sú organizované na základe určitých pravidiel alebo zákonov.

Poriadok - Minimálny konsenzus komunity;

Tu sa objavujú prvé pravidlá a zákony. Pretože stále existuje veľký rozdiel medzi bohatými a chudobnými ľuďmi, na príklade ťažby z predchádzajúceho obdobia vidíme spoločnosti, ktoré lobujú u vlád, aby sa uistili, že môžu naďalej dosahovať obrovské zisky. To má za následok slabé environmentálne pravidlá a zákony, aj keď iné sociálne alebo politické zákony môžu byť veľmi prísne, aby sa zabránilo opakovaniu vojny. V tejto paradigme oslavujeme, že bol nastolený poriadok a že spôsob myslenia ľudí má teraz jasné pravidlá alebo hodnoty, ktoré pomáhajú vytvárať štruktúru.

Pokrok - Obnovte schopnosť zlepšovať sa a vyvíjať sa;

Tu vidíme, že spoločnosť uznáva kolektívnu požiadavku rásť a rozvíjať sa vo väčšej harmónii s ostatnými a so životným prostredím. Deje sa tu však veľa greenwashingu, keďže vidíme ľudí a firmy predstierať, že im záleží na životnom prostredí. Vidíme inteligentnú reklamu a propagáciu „ekologicky citlivých produktov“; no základom týchto vecí sú skôr tie isté extrakčné procesy. Existujú pokroky z paradigmy rádu, ktoré však možno oslavovať. Aj keď to nepraktizujú, ľudia sa učia o udržateľnosti a často je to len malý krôčik k tomu, aby sa posunuli k ďalšej paradigme rovnosti.

Rovnosť - Zaručiť individuálne potreby;

Tento spôsob myslenia je známy aj ako paradigma udržateľnosti. Nájdeme tu ľudí, skupiny a komunity, ktoré uznávajú krehkosť sveta a skutočne im na ňom záleží. Berieme a dávame rovnako. Dôraz sa kladie na to, aby sa veci nezhoršili, ako už sú, pri udržiavaní sveta, ako ho poznáme, aj keď je v drsnom stave. Tento spôsob myslenia je často motivovaný pocitom viny za to, že sme spôsobili toľko ekologických sporov, ktoré môžu paralyzovať našu schopnosť myslieť inak a skúšať nové veci zo strachu, že veci ešte zhoršia.

Všetko, o čom sa doteraz hovorilo, odoberá energiu zo sveta – alebo v najlepšom prípade udržuje situáciu, v akej máme. My sme dosiahnutie Skleneného stropu legitimacy, ale ešte som si tým neprešiel. Vezieme sa na vlnách obáv s inými podobne zmýšľajúcimi ľuďmi, ktorí zdieľajú naše obavy o stav klímy. Snažíme sa pracovať v oblasti trvalej udržateľnosti – no je tu aj iné miesto... Blíži sa väčšia vlna!

Táto vlna je vlna regenerácie a my musíme prekročiť sklenený strop legitimacy sa tam dostať. Táto neviditeľná bariéra označuje rozdiel medzi individuálnym myslením a myslením kolektívnym, rozdiel medzi egocentrickým myslením a ekocentrickým myslením. Sme si viac vedomí toho, ako sme prepojení, a to nám dáva väčšiu legitimitu ako kolektívu a komunitu. A sme si viac vedomí toho, ako naše činy môžu ovplyvniť ostatných a životné prostredie, aj keď chápeme, že náš vplyv nemusí byť negatívny, ale môže byť úplne pozitívny, čím sa obnovuje kvalita nášho životného prostredia a naše vzťahy s našou komunitou a krajinou. Tieto spôsoby myslenia sa nazývajú regeneračné paradigmy.

Rovnosť - Individuálna aktualizácia v rámci komunity;

Prvá regeneračná paradigma je o obnovení nášho životného prostredia a našich komunít do stavu, keď boli viac v rovnováhe. Obnova je tu ústredná, rovnako ako rovnováha. Táto paradigma je tiež o pochopení, že nie sme všetci rovnakí, ale skôr všetci máme jedinečné úlohy, rôzne potreby, ktoré musíme splniť, a jedinečné silné stránky, o ktoré sa môžeme podeliť. Táto rozmanitosť si vyžaduje, aby niekedy niektorí ľudia alebo iní členovia nášho prostredia dostali viac alebo menej ako iní kvôli tejto jedinečnosti. Jednoduchým príkladom spravodlivosti je, keď vidíme kino alebo divadlo, ktoré má viac toaliet pre ženy ako pre mužov.

Integrácia - Aktualizácia v rámci komunitného procesu;

Keď pochopíme dôležitosť rozmanitosti a budeme schopní obnoviť rovnováhu v našich komunitách a životnom prostredí, môžeme začať myslieť ako superorganizmus. Rovnako ako rôzne úlohy, ktoré nájdete v rôznych druhoch, ktoré hrajú v ekosystéme, ľudia môžu prevziať rôzne úlohy v našich kolektívoch, komunitách a regiónoch, aby sa im darilo ako superorganizmus. Tu si všimame aj nevyriešené napätia a konflikty a dokážeme ich zosúladiť. To si vyžaduje schopnosť do hĺbky počúvať, chápať a integrovať všetky hlasy zapojené do konfliktu, vrátane neľudských, pretože každý z týchto hlasov prináša zložku potrebnú na vyriešenie koreňa konfliktu. Zmierenie je v skutočnosti iný výraz pre túto paradigmu a je kľúčovým krokom k uzdraveniu nás samých, našich komunít a prírody.

Holistický prístup – Vnímanie kultúry komunity;

Toto je možno najvzácnejšia paradigma zo všetkých, pretože je prítomná v komunitách, ktoré boli schopné obnoviť (alebo udržať) ekologickú rovnováhu svojho prostredia a zosúladiť akýkoľvek konflikt, súvisiaci s pôdou a/alebo ľuďmi. Táto paradigma je tiež známa ako regeneračná paradigma a je to vtedy, keď ľudia nepracujú len spolu s prírodou, ale ako príroda

samotná (my sami). Tu každé naše opatrenie prispieva k väčšej biodiverzite, ako aj k prosperujúcim komunitám.

Táto väčšia vlna regenerácie nad skleneným stropom sa môže zdať skľučujúca! Nie je obsadená mnohými ľuďmi a sila tejto vlny je obrovská, ale práve preto je taká vzrušujúca! Náš priateľ Flying Fish je tu už nejaký čas a je priekopníkom nového spôsobu nazerania na náš vzťah so svetom. Môže byť ťažké naskočiť na túto novú vlnu, ale ak dokážeme nejako preraziť, môžeme dosiahnuť nové výšky v našom aktivizme.

Môžete preskúmať Regeneračnú špirálu v rámci svojho kolektívu zážitkovým spôsobom, ktorý vám pomôže pochopiť, kde ste a kde chcete byť.

PRÍPRAVA: Budete potrebovať 3 dlhé laná (ak pracujete vonku) a/alebo maskovaciu pásku na nakreslenie konštrukcie na zemi alebo podlahe zasadacej miestnosti, pričom najprv označíte dve osi a potom nakreslíte špirálu navrch lanom alebo páskou. Budete tiež potrebovať názvy každej z paradigiem, ako aj pre Prah zákonitosti a Sklenený strop legitimacy.

Krok 1: Po vytvorení špirálového modelu na podlahe pozvite členov skupiny, aby sa fyzicky umiestnili do priestoru v bode špirály, ktorý najlepšie reprezentuje ich a ich život.

Krok 2: Podporte dialóg a zistite, prečo sa tam ľudia umiestnili. Môže sa stať, že niektoré diskusie podnietia ostatných, aby sa posunuli nahor alebo nadol, pretože jedinečné pohľady na problém môžu ponúknuť nové poznatky. V tejto fáze je dôležité čítať si cestu, ktorú ste absolvovali, aby ste sa dostali tam, kde ste teraz. Na papierovej verzii regeneračnej špirály si môžete pomocou hviezdy poznačiť, kde sa nachádzate. Vedľa hviezdíčky si môžete zapísať všetky veci, ktoré ste sa cestou naučili a ktoré sú teraz súčasťou toho, ako vaša skupina myslí a vidí svet.

Krok 3: Opýtajte sa jeden druhého, aké spôsoby myslenia môžete posunúť alebo zmeniť, aby vám pomohli posunúť sa o jeden priestor po špirále. Na papierovú verziu regeneračnej špirály si zapíšete myšlienky, ktoré každý navrhuje, okrem úrovne paradigmy, na ktorej chcete byť. Odtiaľto môžete pokračovať v cvičení a premýšľať o tom, čo by mohlo byť potrebné na prechod na ďalšie úrovne. Nemusíte sa dostať až na úroveň Holistickej paradigmy, ale ak cítite inšpiráciu, urobte tak!

Pomocou týchto vedomostí a rámovania sveta sme teraz pripravení hlboko sa ponoriť do konkrétnych problémov, ktorým čelia naše komunity, a navrhnúť akčný projekt, ktorý nám môže pomôcť posunúť sa po regeneračnej špirále.

Môžeme použiť model ľadovca, ktorý nám pomôže hlbšie sa ponoriť do systémového problému. Najprv poukážeme na to, čo vidíme. Potom sa prepracujeme na dno pomocou mantry Prečo? Ako ideme dole, môžeme stretnúť ďalšieho priateľa!

Učíme sa potápať

Existuje mnoho spôsobov, ako realizovať ekoaktivizmus. Nie všetky tieto spôsoby však prinesú významnú zmenu v zlepšovaní našich komunit a životného prostredia. V skutočnosti vás niektoré akcie alebo projekty vyzvú, aby ste do nich ponorili všetku svoju energiu, takže sa budete cítiť vyhorení. Predstavte si, že idete pozbierať odpadky vo vašej miestnej rieke a potom sa budúci týždeň vrátite, aby ste zistili, že je opäť plná odpadkov? Zatiaľ čo rieka musí byť vyčistená, je normálne, že po niekoľkých týždňoch vykonávania tej istej úlohy dôjde k vyhoreniu.

Ak dokážete preskúmať dôvody, prečo odpadky skončili v rieke, a postupovať po reťazi, kým nedosiahnete koreň problému, možno by ste v prvom rade mohli zabrániť tomu, aby odpadky dorazili do rieky.

Ak chcete nájsť najlepšie miesto na zásah do systému alebo do problému, ktorý ste odhalili, je veľmi strategické identifikovať možné body pákového efektu. Koncept pákových bodov pôvodne vyvinula Donella Meadows v roku 1997 (*Leverage Points: Places to Intervene in a System*) a spôsobila revolúciu v chápaní spoločnosti, ako dochádza k sociálnym a ekologickým zmenám. Pákový bod je miesto v systéme, kde môžeme konať tak, aby sme vykonali zmenu, veľkú alebo malú. NÍZKY bod pákového efektu je, keď malá akcia spôsobí MALÚ zmenu v systéme. VYSOKÝ bod pákového efektu je, keď malá akcia spôsobí VEĽKÚ zmenu v systéme. Tieto vysoké pákové body môžu urýchliť procesy zmien.

Jedným zo spôsobov, ako pochopiť pákové body, je použitie snímok ľadovca...

Vidieť vrchol ľadovca hovorí len časť príbehu. To, čo vidíme nad povrchom, je presne to – úroveň povrchu. Predstavte si, že zo všetkých síl tlačíte na vrchol ľadovca. Môžete ho posunúť len o kúsok. Čo keby ste zatlačili rovnakou silou na dno? Ako ďaleko by sa posunul vrchol ľadovca? Práca na dne ľadovca je oveľa efektívnejším pákovým bodom.

Pomocou Modelu ľadovca nižšie môžeme lepšie systémovo analyzovať základné príčiny ekologických a sociálnych problémov v našich komunitách. To sa deje tak, že prejdete piatimi rôznymi úrovňami, zhora nadol. Aby sme lepšie porozumeli piatim úrovňam, predstavíme súhrn toho, o čom každá úroveň je.

Model ľadovca nám môže pomôcť ponoriť sa do systémového problému. Najprv poukážeme na to, čo vidíme. Potom sa prepracujeme na dno pomocou mantry *Prečo?* Keď ideme dole, môžeme stretnúť ďalšieho priateľa!

Predpríprava: Na túto aktivitu, ak ju chcete robiť individuálne, môžete použiť kópiu modelu ľadovca na papieri A4 plus pero na zapisovanie poznámok. Prípadne, ak to robíte spoločne, budete potrebovať papier A4 s názvami každej úrovne na inom hárku papiera. Budete tiež potrebovať lano, ak pracujete vonku, alebo maskovaciu pásku, ak pracujete vo vnútri. Ak chcete pripraviť priestor, nakreslite trojuholník na zem pomocou lana alebo pásky a umiestnite názvy úrovní v poradí zdola nahor. Ak ste veľká skupina, môžu sa vám hodiť post-it, aby sa každý mohol zúčastniť voľnejšie.

ZOSTUPOVANIE PO ĽADOVCI

činy

ktoré vidíme v našom riečnom systéme.

správanie a vzťahy

návštevníci tejto oblasti zanechávajú odpadky po pikniku/ nie je tu žiadna úcta k pôde alebo praktiky spojené s prírodou.

štruktúra

v oblasti je zlé nakladanie s odpadmi tejto oblasti a chýba osveta na riešenie kultúrnej normy znečisťovania životného prostredia odpadkami a podporovať prepojenie s prírodou.

stratégia

obce s vyššími hospodárskymi výsledkami sú na regionálnej úrovni viac cenené ako tie naše, a národné školstvo neumiestňuje dôraz na prepojenie s krajinou.

účel

ľudia sú dôležitejší ako príroda a niektorí ľudia sú dôležitejší ako iní.

Krok 1: Keď budete mať svoj rámec pripravený, začnite na Úroveň akcií.

Opýtajte sa skupiny otázky:

Čo vidíš?

Čo chceš zmeniť?

Pre všetky kroky si poznačte všetky odpovede, ideálne na post-it, ak ste veľká skupina. Ak vidíte tie, ktoré spolu súvisia, zoskupte ich alebo medzi nimi nakreslite spojovacie čiary.

Krok 2: Keď identifikujete a zoskupíte akcie, ktoré vidíte, prejdite na Úroveň správania a vzťahov.

Opýtajte sa otázky:

Kto je zapojený a ako je zapojený? Aký majú vzťah k sebe a prírode?

Krok 3: Keď identifikujete a zoskupíte správanie a vzťahy, prejdite na Úroveň štruktúry.

Opýtajte sa otázky:

Aké štruktúry (alebo nedostatok štruktúr) to umožňujú? Premýšľajte o inštitúciách / združeníach / sieťach / fyzickej infraštruktúre / kultúrnych normách. Ako sa prijímajú rozhodnutia?

Na tejto úrovni môžete začať odhaľovať začiatky koreňových problémov a potenciálne pákové body. Pozrite sa, či môžete zoskupené pozorovania pomenovať, pretože vám to môže pomôcť identifikovať tieto hlavné príčiny a pákové body.

Krok 4: Keď identifikujete a zoskupíte príslušné štruktúry, prejdite na Úroveň stratégie. Opýtajte sa otázky:

Aké stratégie podporujú tieto štruktúry? Zamyslite sa nad politickými/ hospodárskymi/ sociálnymi politikami a plánmi.

Sú v týchto stratégiách nejaké medzery?

Sú v hre nejaké nepísané stratégie?

Pozrite sa, či môžete zoskupené pozorovania pomenovať, pretože vám to môže pomôcť identifikovať tieto hlavné príčiny a pákové body.

Krok 5: Keď identifikujete a zoskupíte správanie a vzťahy, prejdite na Účelovú úroveň. Opýtajte sa otázky:

Aké spôsoby myslenia sú základom stratégií v hre? Aké ďalšie predpoklady alebo svetonázory sú zodpovedné za problémy, ktoré ste uviedli vyššie?

Ľadovec ponúka oveľa viac. Nie je určený len na pomoc pri skúmaní systémových problémov. Má tiež aplikácie na vytváranie riešení a odpovedí na tieto problémy. Tento proces zahŕňa postup zdola nahor a obrátenie fáz prieskumu. Je cenné začať zdola a umiestniť sa do rámca.

Tým, že sa presuniete najprv nadol, pravdepodobne ste objavili účel/paradigmu/princípy, ktoré generovali problém, ktorý ste pôvodne zistili. Ale čo ty? A čo váš kolektív? Tu máte možnosť vytvoriť si svoj vlastný účel a stratégiu ako odpoveď a ako zárodok pre budúcnosť, ku ktorej chcete prispieť. Môže byť užitočné prepojiť svoj účel a stratégiu s problémom, ktorý ste skúmali.

V prípade River sa zaoberala odpadkami a ich vplyvom na vzťahy a spojenie s prírodou. Pri pohybe po ľadovci na úrovni účelu River zistila, že mentalita založená na strachu viedla k oddeleniu ľudí a prírody, pričom niektorí jednotlivci si vážili seba nad ostatnými. River dostala príležitosť navrhnúť svoj vlastný zámer, aby na to reagovala, a preto si vybrala účel a svetonázor, ktorý oceňuje všetky živé veci a obhajuje zdravé krajiny, ktoré sú prístupné každému a bohaté na prepojenia.

Keď budete robiť toto cvičenie vzostupovania po ľadovci, budete potrebovať rovnaké materiály ako tie, ktoré ste použili pri zostupe ľadovcom.

VZOSTUPOVANIE PO ĽADOVCI

akcie

zdravý riečny systém/ angažovaná komunita/ nové miestne environmentálne projekty/ viac návštevníkov, ktorí si cenia ochranu prírody.

správanie a vzťahy

interakcie medzi návštevníkmi a vzdelávanie komunity/ úcta k pôde a integrácia s ňou/ používanie košov.

štruktúra

zriadenie komunitných košov/ vytvorenie vonkajší priestor na zhromažďovanie pre vzdelávanie rovesníkov/ 6 týždňov prepojenia s prírodou pod vedením rovesníkov stretnutia.

stratégia

udržiavať miestne prostredie bez odpadkov/ podporovať a budovať kils v spojení s prírodou/ podporovať komunitný dialóg a reflexiu.

účel

všetko živé má hodnotu a my veríme, že každý má právo na spojenie s prírodou.

Krok 1: Keď budete mať svoj rámec pripravený, začnite na Účelovej úrovni.

Opýtajte sa skupiny otázky:

Aký je váš svetonázor?

V podstate, aký je váš účel a aké sú vaše zásady?

Poznamenajte si všetky odpovede, ideálne na post-it papieriky, ak ste veľká skupina. Ak vidíte tie, ktoré spolu súvisia, môžete ich zoskupiť. Spolu so zvyškom skupiny vytvorte vyhlásenie o účele, ktoré odráža základnú podstatu toho, čo každý hovorí, a uistite sa, že o tom existuje silná zhoda. Ak máte pocit, že by to bolo užitočné, môžete tiež vymenovať tri alebo štyri základné princípy, ktoré sú pre vašu skupinu zásadné.

Krok 2: Teraz máte svoj vlastný účel a svetonázor, môžete sa prepracovať späť na úroveň ľadovca a navrhnuť si vlastné Stratégie a štruktúry otázkou:

Aké stratégie môžete zaviesť, aby sa váš zámer stal skutočnosťou?

Ak sa pozriete na výsledky klesania ľadovca, môžu existovať určité pákové body, ktoré vám pomôžu identifikovať stratégie, ktoré urýchlia zmenu, ktorú chcete vidieť.

Krok 3: Ďalej zistíte, či nejaké existujú Štruktúry. Musíte svojej skupine pomôcť pri realizácii Stratégie, ktorú ste navrhli. Môžete sa opýtať sami seba:

Ako sa bude organizovať vaša skupina?

Ako budete medzi sebou komunikovať, robiť rozhodnutia a koordinovať akcie?

Zapíšte si odpovede.

Krok 4: Ďalej sa spoločne zamyslite nad tým, aké Správanie chcete vo svojej skupine vychovávať a propagovať tak, že sa spýtate:

Aký chcete mať k sebe vzťah?

Aký chcete mať vzťah s komunitou a pôdou?

Krok 5: Nakoniec identifikujte Akcie, ktoré chcete urobiť ako skupina, a to tak, že sa opýtate:
Aké zmeny chcete vidieť?

Čo môžete ako kolektív urobiť, aby sa to stalo realitou?

Neexistuje správny alebo nesprávny spôsob použitia ľadovca. Namiesto toho má slúžiť ako nástroj myslenia, ktorý nám pomáha ponoriť sa hlboko do systémových a štruktúrnych príčin toho, čo vidíme okolo seba. Toto cvičenie môže odhaliť skrytý účel za týmito systémami. To nám umožňuje vytvoriť si vlastný alternatívny svetonázor a cieľ. Potom vytvárame stratégie a štruktúry, ktoré odrážajú náš svetonázor, výsledkom čoho je aktivizmus, ktorý je hlboko spojený s cieľom. To má tendenciu viesť k činnostiam, ktoré lepšie reagujú na základné príčiny a prispôbujú sa meniacim sa kontextom. Tieto akcie môžu byť tiež celkom synergické s posilňujúcimi vplyvmi.

Globálne učenie

Niektoré veci na tomto svete sú jednoduché, napríklad príprava čaju. Ak sa však zamyslíme nad všetkými vecami potrebnými na prípravu tejto šálky čaju, tento údajne jednoduchý úkon môže zrazu odhaliť množstvo zložitostí. Najprv potrebujete niekoho, kto by bylinky pestoval, zbieral, veľkoobchodne rozvážal po celom svete... Potrebujete aj predajcu, potom musíte navštíviť obchod, potrebujete rýchlovarnú kanvicu alebo iný typ zdroja tepla, potrebujete hrnček, trochu vody... A odkiaľ tá voda pochádza? Budete potrebovať prácu, ktorá zarobí peniaze na zaplatenie dodávky vody a hrnčeka... A tak ďalej...

Pochopenie zložitých systémov za jednoduchými vecami vám môže pomôcť pri navigácii v riešeniach, keď vám tieto systémy zlyhávajú. Povedzme, že váš čaj je príliš horúci, príliš drahý, príliš neetický alebo príliš korenistý. Každý problém môže mať svoju vlastnú reakciu, ale ak viete, ako konkrétny problém súvisí s množstvom rôznych faktorov, môžete tieto faktory preskúmať a využiť objektív holistického prístupu.

Slovo "holistický" znamená, že sa pozeráte na väčší obraz, na celý obraz, nielen na jeho malú časť. Holistický pohľad na prípravu čaju zahŕňa zváženie všetkých vyššie uvedených faktorov.

Ak sa vyskytne problém s čajom, holistické riešenie by zohľadňovalo celý obraz - ponuku, dopyt, životný štýl, politiku atď. Podobný prístup môžeme použiť aj pri diskusii o udržateľnosti v našich komunitách. Udržateľnosť na úrovni komunity bude zahŕňať spoluprácu ľudí, ktorí budú spolupracovať, a koordinovať svoje úsilie. Bude tu pôsobiť komplexný systém. Buď vaše systémy fungujú dobre, alebo nie; alebo možno úplne chýbajú! Holistické uvažovanie o systémoch zvýrazní vzájomné prepojenia, vzťahy, synergie a dôležité oblasti pre zapojenia, ktoré pre vás ako aktivistu môžu znamenať zmenu.

Ak chcete trochu viac preniknúť do týchto komplexných systémov udržateľnosti, táto aktivita vás prevedie cvičením, ktoré využíva systém Organizácie Spojených národov. Ide o 17 cieľov udržateľného rozvoja (Sustainable Development Goals, SDG, pozn. prekl.), ktoré slúžia na mapovanie miestnych problémov s globálnymi problémami. Aby ste z tejto aktivity vyťažili čo najviac, použite webovú stránku OSN na SDG, aby ste sa oboznámili s cieľmi a ich zámermi:

Aj keď sú tieto ciele trvalo udržateľného rozvoja jasne rozdelené do 17 rôznych cieľov, existuje určité nebezpečenstvo ich nesprávneho výkladu ako samostatných problémov, ktoré je potrebné riešiť jeden po druhom. Namiesto toho si ich môžete predstaviť ako všetky navzájom prepojené a vzájomne sa posilňujúce. Mnohé organizácie si všimli vzory alebo témy spojenia medzi cieľmi. Štokholmské centrum odolnosti napríklad vytvorilo model „svadobnej torty“ cieľov trvalo udržateľného rozvoja, ktorý má pomôcť vizualizovať, ako sú ekonomika a spoločnosť začlenené do biosféry; pozri obrázok:

V 17 SDG (a ich vzoroch) sa bude ľahšie orientovať, ak si vyberiete problém udržateľnosti prítomný vo vašej oblasti. Môže to byť čokoľvek od odpadu alebo znečistenia vody až po greenwashing alebo ideológiu. Použite šablónu mapovania SDG (nájdete ju v prílohe) na vykonanie 6 krokov aktivity:

Fáza 1: Môj lokálny problém udržateľnosti je...

Na prvej strane šablóny do poľa v strede napíšte miestny problém udržateľnosti, ktorý vás zaujíma. Môže to mať čokoľvek spoločné so vzťahom medzi spoločnosťou, ekonomikou a životným prostredím. Napríklad odpadky, znečistenie vody, erózia pôdy atď. Pokúste sa dať problém do kontextu vysvetlením špecifik problému.

1. Môj lokálny problém udržateľnosti je... Prevláda potravinový odpad a jednorazový plastový odpad v našom riečnom systéme

2. fáza: Ako na miestnej úrovni súvisí tento problém s oblasťami SDG?

Teraz máte problém s trvalou udržateľnosťou, zamyslite sa nad 17 oblasťami, ktorými sa SDG zaoberajú. Prelína sa váš problém s niektorou z týchto oblastí v lokálnom meradle? Ak vás napadnú nejaké spojenia, nakreslite čiary zo stredného poľa do príslušných oblastí SDG.

3. fáza: Prečo je problém vo vašej komunite?

Zamyslite sa nad príznakmi vášho problému, príčinami a spôsobmi, akými tento problém ovplyvňuje vašu komunitu. Zapište si niekoľko poznámok do poľa naľavo, ktoré vám pomôžu preskúmať a sledovať vaše myslenie. Je možné, že váš problém je veľmi osobný alebo ide o systémový problém. Tak či onak, zamyslite sa nad rôznymi zainteresovanými stranami vo vašej komunite a nad tým, ako ich tento problém ovplyvňuje.

4. fáza: Čo už moja komunita o tomto probléme vie?

Zvážte, či váš problém dobre poznajú ostatní členovia komunity. Myslite na uvedomenie, mobilizáciu, akciu, ktorá sa už deje. Zamyslite sa nad tým, na ktorých demografiách záleží a na ktorých nie. Skúmanie toho, čo je už známe alebo čo sa deje, vám umožní lepšie pochopiť, prečo je problém rozšírený.

5. fáza: Ktoré oblasti SDG sú najdôležitejšie? Pozrite sa na všetky línie spojenia, ktoré ste nakreslili z vášho lokálneho rámčeka problému udržateľnosti s oblasťami SDG okolo kruhu (lokálna sféra). Opýtajte sa sami seba, ktoré oblasti považujete za najdôležitejšie. Vyberte 2 až 5 oblastí, ktoré považujete za úzko súvisiace s vami vybraným problémom. Potom otočte šablónu a odkryte druhú stranu. Tu na tomto druhom diagrame znázorníte najdôležitejšie oblasti pripojenia vášho problému nakreslením hviezd na príslušných farbách, ktoré sa nachádzajú na vnútornom kruhu (lokálna guľa). Napríklad, ak ste si mysleli, že cieľ SDG a oblasť 15 Life on Land sú mimoriadne dôležité, umiestnite hviezdičku na zodpovedajúcu zelenú farbu.

Fáza 6: Môžete spojiť tieto lokálne problémy s globálnymi problémami?

Nakoniec sa zamyslite nad globálnym charakterom cieľov udržateľného rozvoja. Každý cieľ má ciele a neexistujú izolovane. SDGs súvisia s ekonomickými, sociálnymi a environmentálnymi otázkami. Existujú vo vzájomnom vzťahu a všetky zohrávajú úlohu pri formovaní sveta, v ktorom a v ktorom chceme žiť. Pre váš problém udržateľnosti si vyberte jednu z vašich miestnych guľových hviezd (najdôležitejšie oblasti) a zvážte, ako táto oblasť súvisí s globálnou krajinou. Uprednostňujú tento záujem iné skupiny alebo národy? Má váš lokálny problém dôsledky na planetárnej úrovni? Je príčina vášho problému nejako zakorenená v globalizácii? Pre každú hviezdu nakreslite čiary spojenia z vašej miestnej sféry s hraničnými globálnymi cieľmi. Ak chcete, urobte si nejaké poznámky o týchto spojeniach. Táto záverečná fáza vám pomôže vytvoriť koncept všetkých pohyblivých častí, ktoré stoja za lokálnym problémom.

Učenie lokálne

Mapovanie aktív môže byť oveľa jednoduchšie a dokonca môže vytvárať nové významy prostredníctvom vzorov, ak vytvoríte nejaké kategórie a triedy, ktoré pomôžu vizuálne usporiadať aktíva. Na mape Octopus si všimnete, že fyzické aktíva boli farebne označené zelenou farbou a inštitúcie červenou farbou. Je dôležité organizovať aktíva a zároveň rozpoznať zabudovanú povahu komunitných systémov.

Každá komunita má základné energie a neviditeľné štruktúry, ktoré udržujú súdržnosť. Komunity nesú ľudí a miesta a organizujú tieto aktíva do štruktúr, aby vytvorili ekonomiku a ekosystém. Všetky tieto aktíva sú vložené a vzájomne prepojené. Nižšie je uvedený jeden spôsob, ako môžete usporiadať aktíva do tried, aby ste pomohli pochopiť komplexné interakcie. Mapovanie aktív je navrhnuté tak, aby pomohlo podporiť silne založený spôsob myslenia o komunite. Pokiaľ vám tento proces pomôže identifikovať, kde potrebujeme posilniť prepojenia a s kým môžete spolupracovať, potom by ste si mali bez obáv vytvoriť svoj vlastný organizačný systém a kategórie aktív.

Neviditeľné štruktúry

V rámci komunity existujú základné energie, ktoré možno rozpoznať ako stavebné kamene celého systému. Ľudia vo vašej komunite môžu mať rôznu úroveň emocionálnej dostupnosti a odbornosti, ale každý v sebe nesie túto schopnosť emocionálneho zapojenia a súcitu. Identifikácia tohto zdroja môže byť užitočná pri porozumení, ktorí jednotlivci môžu najlepšie podporiť váš aktivizmus. Fyzická krajina má duchovnú prítomnosť, ktorá podporuje prepojenie medzi ľuďmi a miestami. Miestne kultúrne tradície a zvyky sú často hlboko zakorenené vo fyzickom prostredí a aj tu možno nájsť podporný systém.

Jednotlivci

majú dary a talenty a tie možno využiť na rozvoj zvnútra. Napríklad mládežnícky aktivista, organický farmár alebo vládny úradník, zaniatený sekundárny acher, komunitní starší alebo podporná rodičovská postava potenciálneho majetku komunity. V skutočnosti si každý vytvára autentické spojenia. Prostredníctvom jednotlivcov môžeme využiť a posilniť základnú emocionálnu energiu komunity.

Fyzický majetok

Fyzickým majetkom v komunite môže byť akýkoľvek fyzický prvok, ktorý posilňuje komunitu. Posvätné alebo miestne pamiatky, rieky, lesy alebo iné krajinné prvky. Môžu byť vytvorené aj ľuďmi, ako sú vodné nádrže, cestné siete, park, miestna pamiatka atď. Sú to hmatateľné entity, ktoré môžu so sebou niesť duchovnú podstatu alebo praktickejšie využitie. Prostredníctvom fyzických aktív môžeme využiť túto základnú duchovnú energiu a vytvoriť dôležité miesta a priestory na vytváranie sietí.

Organizačné štruktúry

Inštitúcie

Inštitúcie organizujú ľudí okolo infraštruktúry a predstavujú profesionálny orgán, kde možno získať dôležité zručnosti a zdroje. Môže to byť akákoľvek fyzická štruktúra alebo miesto, ktoré ľudia využívajú organizovane a profesionálne; napríklad škola, kostol, domov dôchodcov alebo knižnica. Odrážajú stretávanie sa ľudí a miesta a sú to centrá formálnych sektorov.

Združenia

Združenia predstavujú základnejšie, organické a dobrovoľnícke organizačné štruktúry. Ich prítomnosť môže preukázať už existujúce motivácie, silné stránky riadenia a spoločné záujmy, ktoré možno využiť na vytváranie podpory a činnosť v súlade s vašimi cieľmi. Združenia zahŕňajú dobrovoľníkov a podporné skupiny, ktoré prispievajú k rozvoju svojej komunity, ako sú športové kluby, zachovanie potravín, starostlivosť o deti atď. Sú . odrážajú neformálne sektory, ktoré majú tendenciu pomáhať iniciovať aktivizmus v teréne.

Miestna ekonomika

Miestna ekonomika je jedinečný systém vytvárajúci príležitosti na obživu komunity. Ekonomiku tu chápeme ako všetko, čo obyvatelia komunity vyrábajú, vytvárajú, prispievajú alebo konzumujú; prostredníctvom miestnych firiem, školení alebo externých odkazov. Asociácie a inštitúcie vytvárajú organizačné štruktúry pre hospodárstvo, ale priamo sa zúčastňujú aj jednotlivci. Pokiaľ ide o identifikáciu ekonomických aktív, môžete si vybrať veci ako farmársky trh, miestny výrobný reťazec, cyklus spotreby alebo stránky, ktoré využívajú predaj vstupeniek na presmerovanie zdrojov späť do komunity.

Celý ekosystém

Ak pojmeme aktíva ako vložené a prepojené so širším systémom, môžeme získať určitý prehľad o ich sile. Miestnu ekonomiku nemožno oddeliť od organizačných štruktúr, ktoré ju vytvárajú. Podobne aj členovia komunity majú interakcie s týmito štruktúrami a všetky tieto vzťahy sa odohrávajú v emocionálnom a duchovnom kontexte fyzickej krajiny. Môže byť užitočné zvážiť tieto prepojenia počas cvičení mapovania aktív, aby sa objavili nové možnosti spolupráce.

Môžete byť kreatívni a nájsť si vlastné kategórie, ktoré sú vhodné pre váš kolektív. Tieto aktíva môžete na mape komunity znázorniť prostredníctvom uzlov. Sú to malé farebne odlišené kruhy. Uzly sa navzájom spájajú prostredníctvom odkazov. Tieto prepojenia znázorníte nakreslením čiar. Siete sú tie, ktoré sa vytvárajú prostredníctvom kombinácií a zhlukov prepojení.

Keď budete mať mapu, položte niektoré z týchto otázok, aby ste vyvolali diskusiu:

Existuje už veľa prepojení medzi aktívami?

Chýbajú nejaké kľúčové prepojenia?

Kto zohráva vedúcu úlohu v kategórii aktív združenia?

Kto nie je, ale mal by byť?

Kto sú odborníci v identifikovaných inštitucionálnych aktívach?

Kto sú jednotlivci v našej komunite, ktorých ostatní vyhľadávajú pre radu?

Ktoré miestne aktíva znamenajú pre projektovú skupinu najviac?

Vytvárajú sa medzi miestnymi aktívami aliancie spolupráce?

Učíme sa kombinovať

Keď sa pozriete späť na poznatky z tejto fázy a jej aktivít, váš kolektív môže byť pripravený začať plánovať svoje kroky. Ak máte svoje nápady zapísané v jednoduchej a prehľadnej šablóne, môžete svoju energiu a nadšenie sústrediť na veci, na ktorých skutočne záleží. Môže tiež slúžiť ako nástroj na prezentáciu vašich nápadov ostatným, aby ste získali podporu.

V tejto fáze sa stávame vrcholovými ekoaktivistami! Rovnako ako náš priateľ Žralok. Môžete ho sledovať, ako nám rozpráva o nástroji projektového plátna (celú šablónu nájdete v prílohe).

Zhrňte svoj projekt a použite model ľadovca na prepojenie vášho aktivizmu s cieľom. Premýšľajte o tom, ako vaše nápady reagujú na pákové body v spoločnosti a ako vás sem priviedla vaša vlastná životná cesta.

Premýšľajte o pohode vašej skupiny a o tom, aké prírodné postupy by ste mohli použiť na posilnenie odolnosti. Zhrňte proces mapovania aktív tak, aby boli známe prirodzené možnosti spolupráce. Túto stránku môžete použiť aj na zváženie finančných dôsledkov vašej práce.

Dokončenie projektového plátna vám poskytne dobrú pozíciu na to, aby ste mohli celú svoju kolektívnu prípravu a prácu na prepojení pretaviť do produktívneho ekoaktivizmu. Ešte lepšie bude, ak bude váš plán dobre informovaný, zakorenený v účele a myslení celých systémov, ktoré do vašej práce vnesú silu pákového efektu a prístupy založené na sile.

Každý kolektív pracujúci s týmto súborom nástrojov príde s kontextovým projektom a zapojenie do tejto fázy vám, dúfajme, poskytlo nástroje, ktoré vám pomôžu rozvinúť a rozšíriť vaše nápady.

Vezmi si túto škrupinu, aby ti pripomenula plánovanie a účel tvojich projektov.

Hodnotiaca činnosť

Vedenie

Postupom času svet zaznamenal vzostup mnohých lídrov s viacerými charakteristikami a kvalitami; v závislosti od kontextu. Štýly vedenia sú založené na osobnosti a kontexte.

Všetci môžeme praktizovať vodcovstvo v našom kontexte, aj keď niekto v našej komunite môže v určitých situáciách prevziať významnejšiu úlohu. Uplatňovanie vodcovstva je o inšpirovaní ostatných a podnikaní krokov na podporu určitých hodnôt a cieľov. Tieto hodnoty a ciele už stanovil váš kolektív. Vodcovstvo nie je príležitosťou ohýbať svoje ego. Úlohou staršieho v domorodých komunitách ako osoby s autoritou je často upozorniť na porušenie protokolu a zabezpečiť, aby skupina fungovala podľa plánu. Ide o formu zdravého vedenia, ktoré reaguje na kontext ľudí a miesta.

Keďže táto fáza je o hodnotení, prvou výzvou je položiť si otázku: "Viete si predstaviť vodcu, ktorý vás inšpiruje? Aké vlastnosti má?" A "Aký typ vodcovstva uplatňujete vo svojom živote?"

Keď sa pustíte do realizácie svojho projektu, objavia sa rôzne príležitosti na vodcovstvo. Je mnoho spôsobov, ako byť vodcom. Osamelý vlk môže byť impozantný tvor, ale s ich štruktúrou svorky sme najsilnejší. To isté možno povedať o vašom vodcovi – vďaka tomu je silná ich komunita.

Koncept vodcovstva sa môže zdať izolujúcim princípom, ktorý oddeľuje tých, ktorých vnímame ako „vodcov“, od tých, ktorých vnímame ako „bežných ľudí“. Môžeme sa čudovať, „Ako by som mohol byť vodcom? Mám schopnosti a znalosti, ktoré môže vedenie vyžadovať?“

Ale v problémových/kritických časoch spoločnosť potrebuje vodcov vo všetkých kútoch sveta a my musíme rozšíriť význam vodcovstva. Čo keby sme vedenie považovali za niečo, do čoho môže vstúpiť ktokoľvek, ako službu skupine? Aká kultúrna zmena by to umožnila?

Pýtať sa sami seba, čo by bolo potrebné na to, aby sme my osobne uvažovali o tom, že hráme vedúcu úlohu v našej vlastnej skupine – ako je uľahčovanie stretnutí, vedenie konfliktného dialógu alebo sedenie v predstavenstve – často odhalí naše vlastné vnútorné bariéry, ako je strach, úzkosť alebo nedostatok zdrojov. A ak sme k sebe úprimní, môžeme, možno trochu bolestivo, vidieť, že takéto bariéry možno prekonať iba dvoma zásadnými cieľmi:

* Sebazlepšenie, ako je zvýšenie sebauvedomenia, uzdravenie z traumy, zníženie reaktivity, akceptovanie nevedomosti, opätovné učenie sa zvedavosti, získanie emocionálnej gramotnosti.

* Rozvíjanie empatie pre seba a ostatných; a hľadanie podpory od ostatných členov skupiny, z neľudských zdrojov a od ostatných v našich osobných kruhoch.

Na uľahčenie diskusie o vodcovstve so skupinou môže každá osoba vytvoriť kresbu, ktorá predstavuje jej štýl vedenia. Skúmaním interakcií medzi vodcovskými kresbami sa môže objaviť nuansa, ktorá pomôže zamyslieť sa nad vznikajúcim vodcovským potenciálom skupiny. Namiesto zamerania sa na rozvoj jedného lídra môže skupina pracovať na rozvoji kultúry vedenia v celom kolektíve.

Krok 1: Uskutočnite skupinovú diskusiu o lídroch a o tom, ako každý člen kolektívu môže prispieť k budovaniu kultúry vodcovstva. Zamyslite sa nad spôsobmi, akými ste všetci riadili aktivity, prispievali k plánovaniu a podporovali myšlienky alebo spôsoby myslenia.

Krok 2: Každá osoba nakreslí náčrt seba ako lídra. Na vnútornú stranu výkresu napíšu vlastnosti, ktoré majú ako vodca.

Krok 3: Výkresy sa položia na zem a porovnajú sa. Koľko nápadov sa prekrýva? Objavujú sa nejaké vzory? Videli ste u seba nejakú vlastnosť, ktorú by ste chceli zlepšiť? Môžete z toho získať nejakú inšpiráciu?

Krok 4: Čas pozrieť sa na interakcie medzi vedúcimi. Zobrazte kresby tak, aby ste mohli vidieť viacero obrázkov spolu. Môže to byť v dvojiciach alebo väčších skupinách. Položte si nasledujúce otázky:

Ak chcete, môžete si vytvoriť vlastné otázky. Zmyslom tohto kroku je upozorniť na vzťahy a interakcie medzi potenciálnymi lídrami vo vašej skupine.

Krok 5: Ako skupina sa zamyslite nad kresbami a interakciami pomocou nasledujúcich podnetov na diskusiu: Čo vieme, ľudí alebo zmenu? Je rozdiel medzi riadením a vedením? Ku komu v spoločnosti vzhliadame a prečo?

Domorodí ľudia sú často lídrami vedenia v starostlivosti o životné prostredie. Stojí za to spoznať niektoré z múdrostí, ktoré nás predstihli. Wangari Maathai sa počas svojho zdobeného života statočne postavila za ľudí a miesta. Wangari Maathai, ktorá vyrastala vo vidieckej dedine počas koloniálnej nadvlády v Keni, využila svoje sociálne vedomie, duchovné a domorodé znalosti a silu vzdelania na udržanie a regeneráciu svojej krajiny. Wangari Maathai bola holistická mysliteľka a vodkyňa, ktorá sa pohybovala v politických priestoroch, v ľudovom aktivizme, vo vzdelávacích oddeleniach a v medzinárodných sektoroch, aby vytvorila sieť agentov zmeny. Založila Hnutie Green Belt Movement na posilnenie postavenia žien prostredníctvom výsadby stromov, keď vláda plánovala premeniť verejné pozemky v parku Nairobi Uhuru na kancelárie a nákupné centrá.

Pre Wangari Maathai to nebola ľahká cesta. Počas týchto bojov bola mnohokrát zatknutá, vystavená zosmiešňovaniu a dezinformačným kampaniam, fyzickým útokom a podobne. Ale poznala svoj účel. Počula jej volanie. Využila komunitnú organizáciu a svoje Hnutie Zeleného pásu premenila na panafrické telo, ktoré každoročne vysádza milióny stromov prostredníctvom angažovanosti so ženami. Napriek tomu, že nie vždy víťazila, vždy, keď sa v priebehu rokov vyskytli podobné problémy, Wangari Maathai bojovala. Keď sa vláda pokúsila sprivatizovať viac pôdy v nairobskom lese Karura, Wangari Maathai viedla skupinu aktivistov po zemi a sadila stromy tvárou v tvár útokom. Inšpirovala mládež k spusteniu obrovského študentského protestu, ktorý nakoniec viedol k tomu, že štát zakázal akékoľvek pridelovanie verejných pozemkov.

Jej príbeh je príbehom veľkého vodcovstva. Vedenie nositeľa Nobelovej ceny za mier. Jej príbeh je však aj príbehom posilnenia. Príbeh o výchove ostatných, aby sa k nej pridali. Vo svojej knihe z roku 2010, *Replenishing the Earth: Spiritual Values for Healing Ourselves and the World* (Navrátenie Zemi: Duchovné hodnoty na uzdravenie seba samého a sveta, pozn. prekl.), zdôrazňuje „dôležitosť komunit prevziať zodpovednosť za svoje činy a mobilizovať sa na riešenie svojich miestnych potrieb“ a dodáva: „Všetci musíme tvrdo pracovať, aby rozdiel v našich susedstvách, regiónoch a krajinách a vo svete ako celku. To znamená uistiť sa, že tvrdo pracujeme, spolupracujeme a robíme zo seba lepších agentov zmeny.“

Nájdite vodcov environmentálnych aktivít, ktorí vás inšpirujú, a podporte svoju skupinu, aby tieto osobnosti dostali do kolektívneho povedomia. Snažte sa učiť od tých, ktorí tu boli pred nami, oslavujte ich úspechy a zároveň si uvedomte, ako môžete na ich úspechoch stavať.

Rovesnícke vzdelávanie

Lídri sú dôležití, pretože katalyzujú silu kolektívu. Ale moc je stále udržiavaná a udržiavaná samotným kolektívom – a nie vodcom.

Bohatstvo vašej skupiny bolo skúmané v skorších fázach, kde Červík spájal hodnoty v komunitný les. Každý z vás prinesie jedinečný hlas, súbor zručností a ponuky vyjadrené v Kruh rúk. S toľkými príležitosťami na učenie sa medzi vašimi rovesníkmi stojí za to posúdiť, ako veľmi ste vyrástli vo svojich skupinách a ako najlepšie využiť potenciál rovesníckeho vzdelávania.

Rovesnícke vzdelávanie prebieha počas celého vášho aktivizmu. Kedykoľvek komunikujete s členmi svojej skupiny a niečo sa naučíte alebo rastiete, praktizujete rovesnícke vzdelávanie.

Na ďalších stranách je tok, ktorý pomáha objasniť silu toku rovesníckeho vzdelávania. Zvážte, či si položíte reflexívne otázky, aby ste sa dozvedeli, ako môžete zlepšiť alebo zhodnotiť svoje vzájomné učenie. Tento koncept toku nám ukazuje, že kolektívy môžu podporovať transformačné skúsenosti pre svoju skupinu dodržiavaním určitých princípov.

Spracovanie reflektívnych otázok ako skupina môže zvýrazniť bod v toku rovesníckeho vzdelávania, kde by skupina mohla lepšie spolupracovať. Transformačné skúsenosti uľahčené prostredníctvom rovesníckeho vzdelávania môžu chvíľu trvať, kým sa prejavia, takže sa nebojte, ak zistíte, že váš kolektív stále funguje v počiatočnej fáze procesu.

Zdravé prostredie rovesníckeho vzdelávania možno podporiť pravidelnými reflexiami pomocou otázok na nasledujúcom vývojovom diagrame, častým zameraním sa na pohodu a spojenie s prírodou a podporovaním vznikajúcich vodcovských príležitostí, ako sme to videli pri vlkovi.

Rozmanitosť

Tvoríte kolektív rovesníkov, v ktorom sa podľa možnosti stretávajú rôzne hlasy a prostredia. Vytvorili ste tu priestor pre rozmanitosť, toleranciu a empatiu.

Aký druh rozmanitosti existuje v našom kolektíve?

Existuje priestor pre každý hlas, aby mohol prehovoriť?

Komunikácia

Počúvate potreby týchto rôznorodých hlasov a spoločne sa dohodnete na spravodlivých úlohách a pravidlách, ktoré bude vaša skupina používať na riadenie. Vďaka spoločne definovanej štruktúre môžu vaši kolegovia viesť slobodný dialóg a byť otvorení novým nápadom. Tu máte zlepšené komunikačné zručnosti.

Fungujú nám pravidlá a úlohy našej skupiny?

Kto vytvoril a kto formuje tieto roly?

O akých veciach sa s vašim kolektívom rozprávame?

spojenie

Lepšia komunikácia rozvíja hlbšie väzby, pretože vy a vaši rovesníci chápete jednotný cieľ vášho kolektívu a záujem o ekoaktivizmus. Tu ste vytvorili skutočné väzby založené na hodnotách.

Kto je vám vo vašom kolektíve najbližší?

Aké sú vaše spoločné hodnoty v kolektíve?

vyjadrenie

Vybavení vedomím, že spoločné hodnoty spájajú každého z vašich rovesníkov, môžu byť členovia vášho kolektívu zraniteľní a vyjadriť svoje potreby lepšie vyjadriť. Tu vytvoríte bezpečný priestor pre emocionálne vyjadrenie. Aké nástroje v rámci vašej skupiny máte na emocionálnu podporu? Ako vytvárate prostredie, aby sa ostatní mohli slobodne podeliť?

transformácia

Vy a vaši rovesníci ste zmenili spôsob učenia a môžete to začleniť do svojho každodenného života. Tu získavate transformačné skúsenosti z interakčných procesov rovesníckeho vzdelávania a skutočného dialógu.

Aké veci ste sa naučili od svojich rovesníkov, ktoré môžete preniesť do každodenného života?

horizonty

Tu si rozširujete obzory, aby ste si uvedomili, že existuje viacero skutočností a spôsobov učenia. Na úrovni paradigmy si vaši rovesníci veľmi cenia svoj duševný rast a rámčujú ho v kontexte skupinového a rovesníckeho učenia.

Čo všetko je možné s touto skupinou?

Ako ďaleko môžete spoločne zájsť vo svojom aktivizme?

Perspektíva

Priestory na vyjadrenie zdôrazňujú, že v kolektívnom myslení a spolupráci je veľká sila. Vaši kolegovia vidia, že rôzne perspektívy môžu pomôcť pri riešení problémov. Tu ste získali uznanie pre rôzne perspektívy, alternatívne pohľady na svet a metódy riešenia problémov.

Čo skupina spoločne dosiahla?

Ako vaši rovesníci zmenili svoj pohľad na život?

Akú inšpiráciu vám poskytujú vaši rovesníci?

Hodnotenie činnosti

Vo svojom projekte aktivizmu dosiahnete bod, v ktorom by ste sa mali nadýchnuť, zastaviť sa, spomaliť a zistiť, odkiaľ ste prišli. Zistite, kam idete. Skontrolujte, či idete správnym smerom. Zosúladiť sa so svojimi hodnotami a poslaním. Toto je sila hodnotenia.

V tejto fáze vám chceme predstaviť Seizmograf, diagnostický nástroj, ktorý vám umožní posúdiť stupeň odolnosti vášho projektu a konektivitu komunity a podniknúť kroky smerom k najlepšiemu smerovaniu. Urobiť zmysluplné hodnotenie si vyžaduje čas. Rýchly neúplný dotazník vám nemusí poskytnúť informácie, ktoré potrebujete na to, aby ste vo svojom kolektíve urobili informované zmeny. Preto vám odporúčame, aby ste si našli čas na to, aby ste najprv pochopili, ako ste sa sem dostali, a potom si našli čas na skutočné zváženie svojej situácie.

Aby sme mohli zhodnotiť naše vlastné procesy, musíme najprv pochopiť, že ľudské spoločenstvá sa v priebehu histórie vyvíjali ako neoddeliteľná súčasť prírodných ekosystémov. Neustále sme sa menili, rovnako ako všetky rôzne krajiny a iné zvieratá okolo nás.

Udržať krok s potrebami všetkých môže byť náročné. Oplatí sa však investovať čas do skúmania týchto potrieb. Čím viac potrieb dokážeme pokryť, tým komplexnejšie sú naše systémy a správanie. A zložitost' je krásna vec! O tom, že zložitost' môže byť skvelá, sme sa presvedčili už v 2. fáze pri Systémoch v pohybe a superorganizmoch. Ale čiže potreby sú v tejto komplexnej spoločnosti najviac cenené? Sú ľudia jediní, ktorí majú potreby?

Musíme si uvedomiť, ako sa naše spoločnosti vyvíjali v priebehu času. Robili sme to spolu s naším prostredím, informovaní na základe potrieb nás a ostatných okolo nás (vrátane potrieb neľudských entít). Táto interpretácia ľudskej kultúrnej evolúcie je odvodená od domorodých svetonáborov (napríklad národa Siksika). Tieto poznatky sú v súlade s regeneračnou špirálou, ktorú sme skúmali s lietajúcimi rybami v tretej fáze, keď sme sa učili lietať.

Seizmografický nástroj, ktorý sa chystáme zdieľať, nám môže pomôcť odhaliť pohyby na Zemi, pohyby vo vašom kolektíve a pohyby v kultúre. Ak chceme, aby naše komunity boli viac rešpektujúce a postúpili po špirále, je dôležité, aby sme boli schopní pracovať od zmierenia, liečiť traumy komunity a vyvíjať sa pomocou procesov, ktoré podporujú empatiu a rozmanitosť.

Skôr ako zhodnotíte, kde sa nachádzate, spomalte a spomeňte si na špirálový vzor na mojej škupine. Premýšľajte o tom, kde sme začali. Premýšľajte o tom, ako sa vyvíjame. Urobte si čas na zváženie svoju úlohu v súčasnom stave nášho spoločného vývoja.

SEIZMOGRAF

Seizmograf zvyčajne zaznamenáva pohyb zeme počas zemetrasenia. V roku 132 nášho letopočtu v starovekej Číne vytvoril Zhang Heng prvé z týchto zariadení. Bol vyrobený ako veľký bronzový džbán s 8 ozdobnými drakmi pripevnenými k boku džbánu. Každý drak mal v ústach guľu. Okolo džbánu na zemi bolo osem bronzových ropúch s otvorenými ústami v rade s drakmi. Počas vzdialeného zemetrasenia by centrálné kyvadlo vo vnútri nádoby spadlo a uvoľnilo guľu v akomkoľvek smere seizmického šoku. Lopta by spadla do tlamy ropuchy a poskytla informácie o smere zemetrasenia.

Symbolicky boli tieto pohyby zeme charakterizované drakmi, predstaviteľmi životnej sily. Ropuchy sa používali na symbolizáciu schopnosti života predvídať zmeny, pretože ropuchy majú schopnosť rozpoznať zemetrasenia skôr, ako k nim dôjde.

Náš seizmografický nástroj používa rovnakú symboliku na zviditeľnenie sily kultúrnych pohybov, ktoré môžu mať väčší vplyv ako zemetrasenie. Nástroj využíva osem drakov, ktorí ilustrujú osem kultúrnych paradigiem rozdelených do rôznych stavov (od traumy po individualizmus a kolektivismus). Regeneratívna špirála sa pohybuje týmito stavmi a paradigmami odrážajúcimi potenciálny vývoj.

Seizmografický nástroj vám položí sériu otázok. Odpovedaním na tieto otázky poskytnete množstvo rôznych ukazovateľov týkajúcich sa vás, vášho kolektívu a vašej komunity. Svoje odpovede si môžete predstaviť ako ropuchy – ukazovatele smeru.

Seizmografický nástroj potom použije vaše odpovede (ropuchy) na vytvorenie vzorov, pričom zistí zmeny vo vývoji 8 paradigiem. Toto sú draci a na konci procesu, po prijatí výsledku seizmografu, vám malí draci povedia, v ktorej paradigme sa nachádzate a kde sú najdôležitejšie blokády.

Už sme spomenuli, ako sa nástroj seizmograf snaží hľadať vzory vo vašich odpovediach. Tieto vzory bežne spadajú do 4 rôznych perspektív. Tieto 4 perspektívy vám poskytujú užitočné spôsoby, ako vidieť vašu prácu. Nižšie sú uvedené 4 základné princípy perspektívy:

Singulárny - O vás

Plurálny - O vašom kolektíve

Interný - O pohľade dovnútra

Externý - O pohľade von

Aby ste mali lepšiu predstavu o tom, čo vo vašich projektoch funguje a čo nie, seizmograf kombinuje tieto kľúčové princípy nasledujúcim spôsobom:

1. Singulárny Interný - Ako sa vám darí vo vnútri vás samých.
2. Singulárny externý - ako sa vám darí v rámci vášho kolektívu.
3. Plurál interný - Ako sa vášmu kolektívu darí v rámci seba samého.

4. Pluralitné externé - Ako sa vášmu kolektívu darí vo vzťahu k iným kolektívom a širšej komunite.

Ak je drak pri interpretácii výsledkov tmavočervený alebo oranžový, znamená to, že váš kolektív je v tejto konkrétnej dimenzii v stave traumy. V tomto stave nachádzame tie najzákladnejšie potreby, ktoré nám umožňujú len prežiť.

Ak je farba svetlooranžová, žltá alebo zelená, znamená to, že váš kolektív je v stave individualizmu: zameriava sa na blaho a liečenie ľudí ako jednotlivcov, pričom zaručuje minimálne zdroje na to, aby ste sa dostali z neistého kontextu.

Ak je farba svetlomodrá, modrá alebo fialová, znamená to, že váš kolektív je v stave kolektivismu: presahuje rámec jednotlivca a dokáže udržať komunitu založenú na reciprocite medzi ľuďmi a s prírodným ekosystémom.

Preto výsledky s nižším percentom, označené červenšími farbami, znamenajú pákové body so schopnosťou generovať veľkú potenciálnu zmenu. Väčšie percentá označené zelenou a modrastou farbou predstavujú silné stránky, a teda to, čo môže každá komunita a organizácia ponúknuť ostatným ako službu, podporu alebo školenie.

O fungovaní nástroja sa dozviete oveľa viac, keď navštívite jeho webovú stránku. Seizmografický nástroj možno nájsť online na tejto adrese: [X](#)

Keď skončíte s používaním nástroja, budete počuť od drakov o vašich dôležitých blokádach. Môže to byť spôsobené osobnými, vzťahovými alebo ekosystémovými problémami, ale nástroj vždy identifikuje spôsob, ako zlepšiť alebo urýchliť organizáciu, teda urýchliť jej organizačný proces. Tieto blokády, ktoré draky identifikujú, sú body páky (rovnako ako sme videli pri modeli ľadovca), pretože ich potenciál je obrovský, keď ich odomkneme – umožní to vašej komunite prejsť na ďalšiu dominantnú paradigmu, alebo možno ešte oveľa vyššie.

4 ZOSILŇOVANIE PÔSOBENIA

Občianska angažovanosť

Počuli ste už o efekte motýľa? Existuje myšlienka, že malý motýľ mávajúcí krídlami by mohol spôsobiť tajfún na druhom konci sveta. Ako mohol malý motýľ ovplyvniť také obrovské udalosti tak ďaleko? Obraz mávajúceho motýľa a jeho vzťah k tajfúnu poukazuje na hlboko prepojený svet, kde malé udalosti ovplyvňujú oveľa väčšie komplexné systémy. Toto nie je len pekný nápad. Motýlí efekt je založený na študijnom odbore nazývanom teória chaosu, ktorý pomáha vysvetliť vzorce prepojenia, spätnej väzby a sebaorganizácie, ktoré nachádzame v takzvaných „náhodných“ udalostiach v zložitých systémoch.

Rovnako ako motýľ, všetky naše činy spôsobujú vlnové efekty vo svete. Niekedy ich vidíme a niekedy nie. Tu vo fáze 5 hovoríme o zosilnení našich akcií. Mali by sme sa pýtať, ako môžeme vyslať do sveta tie správne vlny, aby sme prispeli k širšiemu hnutiu. Našťastie nie sme sami. Máme múdrosť iných, o ktorú sa môžeme oprieť.

Mimovládne organizácie

zohrávajú kľúčovú úlohu pri uľahčovaní a posilňovaní účasti miestnych komunít. Tieto organizácie sa často špecializujú na konkrétne oblasti, ako sú ľudské práva, sociálna spravodlivosť, vzdelávanie alebo ochrana životného prostredia. Mimovládne organizácie poskytujú platformy na zapojenie sa do kampaní na podporu práv, projektov verejnoprospešných prác a politických diskusií. Mimovládne organizácie tiež pôsobia ako sprostredkovatelia medzi mladými ľuďmi a miestnymi vládnymi inštitúciami, pomáhajú preklenúť rozdiely a zabezpečujú, aby boli hlasy mladých ľudí vypočuté a zohľadnené v rozhodovacích procesoch. Ich odborné znalosti, poradenstvo a zdroje prispievajú k vytváraniu priaznivého prostredia pre mladých ľudí, aby sa mohli aktívne zapájať do formovania svojich miestnych komunít.

Niektoré relevantné mimovládne organizácie si môžete pozrieť na tejto webovej stránke: <https://www.youthforum.org/members>.

Susedské združenia

Zapojenie sa do susedských združení vám poskytuje možnosť zapojiť sa do miestneho rozhodovania a budovanie komunity. Môžete sa zúčastniť stretnutia, podeliť sa o svoje názory a spolupracovať s obyvateľmi na riešenie miestne problémy.

Iniciatívy vedené mládežou

Môžete iniciovať vlastné projekty alebo organizácie zamerané na riešenie potrieb komunity. Tieto iniciatívy by sa mohli zamerať na oblasti, ako sú umenie a kultúra, šport, vzdelávanie alebo sociálne oblasti, služby. Môžete organizovať podujatia, semináre a kampane v prospech miestnej komunity.

Dobrovoľníctvo v politických kampaniach

Ak sa zaujímate o politiku, môžete sa dobrovoľnícky zapojiť do miestnych politických kampaní. Môžete podporiť kandidátov alebo otázky ktorým veríte, organizovaním podujatí, mobilizovať voličov alebo dokonca kandidovať na miestny úrad.

Participatívny rozpočet

Niektoré mestá a obce majú procesy participatívneho rozpočtu, ktoré umožňujú obyvateľom priamo ovplyvňovať ako sa pridelujú verejné prostriedky. Vy sa môžete zúčastniť komunitných stretnutí, navrhovať projekty a hlasovať o rozpočte.

Miestna advokácia

Môžete sa stať obhajcom cieľov pre ktoré ste zapálení, ako napríklad vzdelávanie, klimatické zmeny, duševné choroby zdravie alebo sociálna spravodlivosť. Môžete sa aktívne zúčastňovať na miestnych kampaniach, zvyšovať povedomie a lobiť za politiku zmeny.

Účasť na verejných stretnutiach

Účasť na verejných stretnutiach, mestských zastupiteľstvách, alebo zasadnutí mestskej rady vám poskytuje príležitosť pozorovať miestne rozhodovacie procesy, vyjadriť svoje obavy, klásť otázky a prispevať k do diskusií o záležitostiach, ktoré sa týkajú vašej komunity.

Mládežou riadené médiá

Môžete si vytvoriť vlastné médiá platformy, ako sú bulletiny, blogy, podcasty alebo kanály na YouTube, aby ste zvýšili povedomie informovanosť o miestnych problémoch a zapojiť svojich rovesníkov do diskusií. Táto stránka umožňuje informovať, vzdelávať a posilniť postavenie ostatných vo vašej komunite.

Rady mládeže

Môžete sa pripojiť alebo založiť miestnu mládežnícku radu, ktoré slúžia ako platforma pre diskusiu a riešenie problémov relevantných pre vašu komunitu. Môžete aktívne sa podieľať na rozhodovaní procesoch, vyjadrovať svoje názory a navrhovať iniciatívy.

Služba komunite

Zapojenie sa do verejnoprospešných prác umožňuje prispieť k rozvoju miestnej blahobytu. Môžete sa stať dobrovoľníkom v rôznych ako napríklad čistenie verejných priestranstiev, organizovanie podujatí, pomoc miestnym organizáciám alebo sa zúčastňovať na environmentálnych iniciatívach.

Správa školy alebo vysokej školy

V rámci vzdelávacích inštitúcií môžete zúčastňovať sa na činnosti študentských rád alebo iných riadiacich orgánoch. Môžete zastupovať záujmy študentov, navrhovať zlepšenia a zapojiť sa do rozhodovacích procesov týkajúcich sa so školskou politikou, mimoškolskými aktivitami, alebo zariadeniami.

Občianska angažovanosť je všetko o akcii a je dôležitou súčasťou každej zdravej demokracie. V krajinách Európskej únie (EÚ) majú mladí ľudia veľa príležitostí zapojiť sa do politických oblastí. Jedným zo spôsobov, ako sa dostať do týchto priestorov, je účasť v mládežníckych radách alebo poradných výboroch, ktoré poskytujú informácie miestnym, regionálnym alebo národným vládam o otázkach, ktoré ovplyvňujú mladých ľudí. Mnohé krajiny majú aj programy, ktoré umožňujú mladým ľuďom zúčastňovať sa na legislatívnych zasadnutiach, stretávať sa s tvorcami politik a zúčastňovať sa verejných vypočutí.

Ďalším spôsobom, ako sa zapojiť do politických priestorov, je pripojiť sa k politickej strane alebo advokačnej organizácii, ktorá je v súlade s vašimi hodnotami a záujmami. Keď sa stanete členom, môžete sa zúčastňovať na straníckych alebo organizačných stretnutiach, prispievať k rozvoju politiky a pomáhať formovať politickú agendu. Môžete sa tiež zúčastniť verejných demonštrácií alebo zhromaždení, aby ste prejavili podporu pre veci, ktoré sú pre vás dôležité.

Sociálne médiá a digitálne platformy poskytujú ľuďom nové príležitosti zapojiť sa do politických priestorov. Mnoho politikov a tvorcov politik má aktívne účty na sociálnych sieťach a niektorí dokonca organizujú virtuálne radnice alebo stretnutia s otázkami a odpoveďami, kde komunikujú s voličmi. Sledovaním týchto účtov a online kontaktom s tvorcami politiky môžete mať hlas v procese tvorby politiky z pohodlia svojho domova.

V krajinách EÚ existuje množstvo spôsobov, ako získať prístup k priestorom pre politiku, či už prostredníctvom účasti v radách mládeže, vstupu do politickej strany alebo advokačnej organizácie, účasti na verejných demonštráciách alebo online kontaktom s tvorcami politiky. Ak sa zapojíte, môžete pomôcť pri formovaní politik, ktoré ovplyvňujú váš život a životy ľudí okolo vás.

Medzinárodné siete

Je dôležité si uvedomiť, že vo svojich snoch a vášňach nikdy nie ste sami. V našej schopnosti spájať sa sociálne a budovať kolektívnu inteligenciu je veľká krása. V priestore ekoaktivizmu naďalej vidíme globálne hnutie komún, ktoré vytvárajú odolnú a zdravú budúcnosť pre ľudí a planétu. Dokonca aj vytvorenie tohto súboru nástrojov bolo spoločným úsilím, ktoré sa tiahlo naprieč Európou, pričom všetci spolutvorcovia vytvorili nové vzťahy a siete kolegov.

V tejto fáze svojej aktivistickej práce môžete osláviť svoju cestu a osloviť iné siete, aby ste ich zdieľali, učili sa a rástli. Rast tu bude pre vás a aj pre celé hnutie. Je to trochu ako migrácia myšlienok naprieč medzinárodnými kontextami. Jedna myšlienka môže podnietiť druhú, čím sa zmena rozšíri do prepojených krajín.

Preletel som obrovské vzdialenosti, pohyboval som sa s krajiny, aby som sa podelil o svoj talent a získal poznatky od rôznych ľudí a z nových miest. Aj vy môžete osloviť niektoré zavedené siete a rozšíriť svoje kontakty. Poviem vám niečo o ľuďoch ktorí pracovali na vývoji tohto súboru nástrojov, ale možnosti zdieľania a spolupráce sú nekonečné!

ECO-UNESCO je vedúcou organizáciou pre environmentálne vzdelávanie a mládež v Írsku. Špecializujú sa na vzdelávanie pre trvalo udržateľný rozvoj a ich cieľom je podporovať osobný rozvoj mladých ľudí prostredníctvom praktických environmentálnych projektov. Vytvárajú širokú škálu environmentálnych programov pre mladých ľudí prostredníctvom škôl, mládežníckych organizácií a komunitných skupín. Jedným z ich vlajkových programov je rámec ocenení, ktorý podporuje činnosť prostredníctvom jednoduchého 6-krokového procesu. Výsledkom sú tisíce účastníkov každý rok; takže ak máte záujem dozvedieť sa, ako rozvíjať akciu, oplatí sa osloviť. ECO-UNESCO väčšinou pracuje s ľuďmi mladšími ako 18 rokov a prostredníctvom ich sietí existujú bohaté príležitosti dozvedieť sa o zapojení na úrovni školy, rovesníckom vzdelávaní, neformálnych vzdelávacích priestoroch a prístupoch orientovaných na akciu.

Gaia Education (slov. Vzdelanie Gaia) je popredným poskytovateľom vzdelávania o udržateľnosti, ktoré podporuje prosperujúce komunity v rámci planetárnych hraníc. Gaia Education pracuje na medzinárodnej úrovni s cieľom vybaviť študentov všetkých vekových skupín vhodnými zručnosťami a analytickými nástrojmi na vytvorenie udržateľnej spoločnosti. Gaia Education veľa spolupracuje s SDGs a majú na to skvelé zdroje. E-learning je tiež ich silnou stránkou. Ak sa vám páčil študentom vedený a transformačný prvok súpravy nástrojov, určite oslovte Gaia Education a objavte ich modely ekovedín, SDG kartičky a siete tvorcov zmien.

Resilience Earth (slov. Odolnosť Zem) je združenie pedagógov a iných odborníkov v Katalánsku, ktoré sa venuje posilňovaniu odolnosti komunity a ekologickej udržateľnosti. Pracujú v komunitných službách a starajú sa o účinných činiteľov zmeny na všetkých úrovniach. Sú skvelí v tom, ako využívajú silu komunity, pomáhajú budovať spojenia a kultivovať miestne znalosti a múdrosť. Robia to pomocou niektorých inovatívnych nástrojov

myslenia, skúmania regenerácie a odolnosti. Ak sa vám páči teoretická stránka tohto súboru nástrojov, myšlienkové rámce a myšlienka regenerácie, obráťte sa na Resilience.Earth, aby ste sa spojili s ich úžasnými sieťami a dozvedeli sa o ekoaktivistických hnutiach.

Jaunatne smaidam (slov. Mládež za úsmev) je mládežnícka organizácia zameraná na základné, neformálne a mobilné vzdelávanie v Lotyšsku. Zameriavajú sa na zážitkové učenie a majú veľké odborné znalosti v oblasti vedenia mládeže, európskych programov mobility a kultúrnych výmen. Toto je skutočne praktická stránka práce s mládežou, kde sa uplatňuje holistický prístup na prispôsobenie osobného rozvoja potrebám komunity. Cestujú po Lotyšsku a inovujú mobilnú mládežnícku pomoc v krajine. Ak sa zaujímate o vodcovstvo pod vedením mladých, dobrovoľníctvo a možnosti medzinárodných výmen, Jaunatne smaidam by bolo skvelým miestom, kde sa môžete spojiť s inými mladými ľuďmi a dozvedieť sa o týchto princípoch.

Ecowellness Consulting (slov. Poradenstvo v oblasti Ecowellness) sa špecializuje na prírodné intervencie pre duševné zdravie a pohodu. Majú medzinárodnú sieť zameranú na zdravotnú a sociálnu starostlivosť. Ak ste si užili aspekt blahobytu tohto súboru nástrojov, Ecowellness vás môže nasmerovať na ďalšie príležitosti na rozvoj techník a zručností spájania prírody. Ak vaše nápady na projekt zahŕňajú prácu na prepojení pozemku, Ecowellness vám môže pomôcť podporiť alebo zdieľať vašu prácu.

Vidiecky parlament na Slovensku má tím s bohatými skúsenosťami s občianskou angažovanosťou a participáciou mládeže na Slovensku. Zameriavajú sa na rozvoj vidieka prostredníctvom posilnenia postavenia mládeže a mohli by vám pomôcť pochopiť, čo je potrebné na založenie mládežníckych fór a parlamentov alebo vstup do nich. Ak sa vám páčili procesy mapovania majetku alebo spôsoby občianskej angažovanosti ponúkané v tomto súbore nástrojov, obráťte sa na Vidiecky parlament Slovenska a podel'te sa o svoje nápady. Môžete nájsť veľa informácií o európskych programových príležitostiach alebo nájsť iné skupiny mládeže, s ktorými sa môžete spojiť.

Dávajte si pozor na príležitosti na rozšírenie svojej perspektívy. Spolupráca alebo dokonca len konverzovanie s aktivistami z rôznych kontextov môže pomôcť vytvoriť jasnejší obraz o hnutí a osvetliť niektoré nové nápady pre vašu vlastnú prácu.

Rozvoj ekosystému

V tejto fáze sme sa zamerali na to, ako môže občianska angažovanosť a medzinárodné vytváranie sietí posilniť a posilniť vašu činnosť. Správnou starostlivosťou o tieto siete môžu prepojenia a vzťahy, ktoré vytvoríte, dozrieť na ekosystém. Toto je celý systémový prístup, podobne ako nám to ukázal Octopus mapovanie aktív. Váš ekosystém zahŕňa všetky vzťahy, ktoré udržiavajú s rôznymi zainteresovanými stranami – váš kolektív, iní jednotlivci, miestna politika, širšia komunita, medzinárodné skupiny atď.

Produktívny dialóg medzi členmi siete alebo medzi potenciálnymi členmi siete je skutočne kritický. Tento nástroj nižšie pomáha udržiavať váš ekosystém prostredníctvom zmysluplných aktivít, pri ktorých majú z interakcií úžitok všetky strany.

Udržanie ekosystému spolupráce si vyžaduje určitú prácu a súbor podmienok. Ak vaša skupina pomôže vytvoriť tieto podmienky, plodný dialóg a činnosť sa môžu uskutočniť na širšej úrovni, čo vám umožní ďalej zdieľať svoju moc a viesť zmeny.

Ide o vnorený model, v ktorom sú myšlienky vložené do seba na rôznych úrovniach. Počnúc od najvnútornejšieho kruhu by ste mali pracovať na vytvorení týchto podmienok, aby ste realizovali zmysluplné záväzky, ktoré udržia siete a ekosystémy. Tento model je možné aplikovať na rôznych úrovniach. Aby sme pomohli vysvetliť jeho aplikáciu, orol sa s nami podeli o príklad.

Príklad akcie: Máte projekt kompostu a vyvesili ste nejaké letáky o svojom projekte a ozvalo sa niekoľko záujemcov, takže ste si dohodli stretnutie v parku. Stretnete sa s novou skupinou ľudí z vašej komunity a chcete sa podeliť o svoju ekoaktivistickú prácu a navrhnúť ostatným spôsoby, ako sa zapojiť a rozvíjať hnutie. Prvá vec, ktorú musíte urobiť, je vytvoriť ochotné uznanie:

Ochotné uznanie

Všetky zúčastnené strany musia byť pripravené a ochotné zapojiť sa do rozhovoru o probléme, probléme alebo výskumnej otázke, ktorá je predmetom spoločného záujmu. Každý by mal byť ochotný preskúmať, čo problém znamená, koho ovplyvňuje a ako ho možno riešiť. Pri vytváraní priestoru pre dialóg, či už je to online, na malom stretnutí alebo na väčšom workshope, dbajte na to, aby ste pokryli účel stretnutia a priviedli ľudí k tomu, aby rozpoznali dôvod účasti všetkých. Nemusí sa to vždy točiť okolo nejakého problému. Mohlo by to byť ochotné uznanie pozitívnej práce v tejto oblasti.

Príklad akcie: Stretnete sa s novou komunitnou skupinou a po predstavení a energizéri začnete otvorenou diskusiou o organickom odpade a kompostovaní v komunite. Keď vytvoríte kruh, spoločne preskúmate, čo sa stane s väčšinou organického odpadu v komunite, aké to má dopady, a podelite sa o prípadové štúdie z iných malých miest, ktoré zaviedli systém komunálneho kompostovania. Vysvetlíte zamýšľaný účel rozvoja vášho projektu a pozvete

tých, ktorí majú záujem, aby vytvorili vyhlásenie o účele vykonaním aKruh rúkskupinová aktivita (2. fáza).

Spájanie hodnôt

Diskutované témy musia účastníci oceniť. Očakávajú, že ich investícia do procesu – z hľadiska času, peňazí, úsilia, politického kapitálu atď. – prinesie prospešné skúsenosti a výsledky, najmä z dlhodobého hľadiska. Pri práci s ostatnými sa uistíte, že hodnoty spájate explicitne a často. Tu môžete preskúmať, ako sa hodnoty skupiny synergizujú a tiež ako sú hodnoty jednotlivcov spojené s účelom stretnutia a dialógu.

Príklad akcie: Čerpanie inšpirácie z činnosti komunitného lesa (fáza 2), požiadate každého člena vašej komunity, ktorý sa zúčastňuje na stretnutí s projektom kompostu, aby premýšľal o hodnote, ktorú majú, ktorá súvisí s projektom a jeho účelom (ako je súcit, tímová práca atď.). Všetky si ich zapíšte na flipchart a porozprávajte sa o presahoch a o tom, ako by sa tieto hodnoty mohli lepšie odraziť vo vyhlásení o účele skupiny.

Produktívne štruktúry

Spolupráca musí byť štruktúrovaná tak, aby ponúkala bezpečný priestor, fyzicky aj sociálne. Účastníci by mali byť schopní vyjadriť sa bez pripisovania alebo odplaty. Ľudia môžu potrebovať nejaký návod, ako sa vyjadrovať nekonfliktným a nekonfliktným spôsobom. Tu môžete poskytnúť štruktúry, ktoré sa majú dodržiavať, aby bol formát diskusie známy a vzájomne dohodnutý. Jasná štruktúra môže pomôcť preniesť počiatočný nákup a súvisiace hodnoty do produktívnej konverzácie.

Príklad akcie: Keď vytvoríte komunálny kompostovací kôš, vytvoríte Whatsapp-ovú skupinu pre skupinu rozšírenia komunitného kompostu a použijete platformu na to, aby si členovia sami pridelili mesačné úlohy a zodpovednosti za údržbu infraštruktúry projektu. Každé 3 mesiace organizujete pravidelné stretnutie, ktorého cieľom je priviesť nových členov do kolektívu.

Legitímne uľahčenie

Každý musí uznať legitímnosť facilitátora. Úlohou facilitátora ako spájača hodnôt je dohliadať na štruktúru a pomáhať posilňovať jej protokol. Tu môžu byť potrebné pripomienky dobrovoľného uznania, ale štruktúra by mala facilitátora starostlivo umiestniť ako legitímneho.

Príklad akcie: Na stretnutiach v 3-mesačných intervaloch sa diskutuje o koordinácii, využití a raste projektu a pripomínate skupine hodnoty a uznanie kolektívu. Povzbudzujete ostatných, aby viedli nadchádzajúce stretnutia a zdieľali vedúcu úlohu.

Zmysluplná angažovanosť

Nižšie uvedené úrovne by mali umožniť spoluprácu, ktorá povzbudí účastníkov, aby sa aktívne učili, počúvali, skúmali a chápali rôznorodosť názorov, záujmov a obáv každého. Účastníci tohto ekosystému môžu zažiť nápady široko mimo ich vlastného známeho územia a myšlienok. Avšak s rešpektovaným facilitátorom, ktorý podporuje jasnú štruktúru podloženú prepojenými

hodnotami a ochotným uznaním účelu – bude pravdepodobne nasledovať zmysluplná angažovanosť.

Príklad akcie: Máte skupinu ľudí, ktorí zdieľajú hodnoty a sú zakorenení v jednotnom zámere. Váš projekt bol schopný zdieľať svoje znalosti a rásť prostredníctvom štruktúrovaných stretnutí a dobrej facilitácie. Pokračujete v práci s vnoreným modelom na budovanie udržateľnosti a samoorganizácie v rámci ekosystému.

5 TRANSFORMÁCIA

Jeden globálny ekosystém

Je úžasné vidieť, že ste sa na svojej ceste dostali tak ďaleko! Teraz chceme pozvať hlbšie úvahy, kontemplovať vzorce z pohľadu pozorovateľa a diskutovať o inšpiratívnych paradigmách.

Koncom šesťdesiatych rokov James Lovelock, vedec z NASA, ktorý študuje životné podmienky, dospel k hlbokému poznaniu: skúmaním všetkých prvkov, ktoré umožnili život na Zemi a všimaním si, ako tieto podmienky udržiavajú milióny rokov, videl planétu Zem ako živú bytosť! Tvrdil, že keď sa pozrieme na planétu Zem ako na celý systém, zdá sa, že živé a neživé zložky sú úzko prepojené a interagujú prostredníctvom zložitých spätnoväzbových slučiek. Život aktívne prispieval k vytváraniu a udržiavaniu podmienok na Zemi priaznivých pre vyššie organizmy. Postupom času dozrela hypotéza Jamesa Lovelocka do novej oblasti vedeckého výskumu, ktorá sa označuje ako teória Gaia alebo veda o systémoch Zeme.

S touto hypotézou na mysli je ľahšie cítiť, že sme všetci súčasťou jednej veľkej životnej sily a zdieľame pocity, túžby a potreby s každým prvkom našej Planéty. V skutočnosti tento nápad bol dávno pred Lovelockom. Slovo Gaia pochádza od prvotnej gréckej bohyně zosobňujúcej Zem. Mnoho domorodých kultúr na celom svete má vo svojich systémoch viery podobné pocity, napríklad andský ľud Latinskej Ameriky hovorí o Zemi ako o Pachamame, pričom Zem chápe ako jeden koherentný celok.

Táto aktivita je kruhom späť k žurnálovaniu zmiešaným so skúmaním niektorých silných transformačných konceptov. Vy a skupina sa môžete rozhodnúť, či to budete skúmať v kruhu alebo si vezmete denník alebo papier na miesta na sedenie, ako sme sa naučili vo fáze 2.

List od Gaie

Teraz si predstavte, že Gaia ako živý organizmus môže hovoriť; čo by ti povedala?

Vezmite si čistý papier a začnite takto:

„Vážený [tu je vaše meno],

Tu píše Gaia...”

Môžete pokračovať v liste slovami, ktoré sú vám prirodzené, nechať svoju ruku a pero plynúť a objaviť, čo chcete povedať.

Táto aktivita dáva príležitosť zažiť byť súčasťou niečoho väčšieho; približuje sa k naratívu, kde nie sme oddelení od prírody, ale hlboko v nej zakorenení. Preskúmajte so svojimi rovesníkmi (buď 1:1 alebo väčšími skupinami), čo si myslíte o tejto teórii/koncepte. Cítite silu naďalej sa starať o prírodu? Aké inšpirácie vnímaš vo svojom srdci?

Špirálový vzor

Všimanie si vzorov v prírode je skvelý spôsob, ako zlepšiť pozorovacie schopnosti a otvoriť sa učeniu starovekých a cenných vedomostí. Rôzne vzory môžu predstavovať rôzne spôsoby nakladania so zdrojmi a energiou a ich distribúcie. Vetvové vzory veľmi efektívne distribuujú zdroje, ako napríklad stromy, vlnové vzory distribuujú vrstvy energie a špirálové vzory sa distribuujú v rámci a hlbšie do systému a umožňujú tok energie z jedného média do druhého (napríklad zvuku do našich uší).

Špirálovité vzory umožňujú rast a pohyb. Rovnomerne vyplňajú priestor a maximalizujú potenciál držania materiálu. Špirály zvyšujú transport výmeny a pomáhajú pri kotvení. Umožňujú veciam pohybovať sa proti gravitácii. Špirály sa koncentrujú alebo rozptyľujú, zrýchľujú alebo spomaľujú tok v závislosti od toho, ktorým smerom sa špirála pohybuje. Špirály sa nachádzajú na mnohých miestach v prírode, najbežnejšou špirálou je Fibonnacchio špirála, ktorá sa nachádza v slnečniciach, šiškách, lastúrach nautilov a dokonca aj u ľudí!

Špirálový vzor môže byť tiež mimoriadnym spôsobom pochopenia transformácie. Životná cesta nie je ako rovná línia, po ktorej idete, zakaždým prežívate nové skúsenosti, už nikdy nevidíte tieto pocity alebo už nikdy neprehodnotíte svoje vlastné vzorce. Cesta však tiež nie je okružná, kde sa vždy vraciame k presne tým istým zážitkom, nikdy sa nevyvíjame. Ak ste robili pavučinovú aktivitu z fázy 1, máte predstavu o tom, ako funguje špirálový vzor.

Ak hľadáme transformatívnu životnú cestu, kde sa budeme ku všetkému držať učňovského prístupu, špirála bude skvelým vzorom, na ktorý sa treba pozrieť.

Zvážte, že vo svojom živote budete miesta, zážitky a poznatky mnohokrát prehodnocovať. Ak budete postupovať podľa špirálového vzoru, budete ich zakaždým prezerat' z nového uhla, učiť sa nové veci a robiť lepšie vybavené rozhodnutia. Vracanie sa tam a späť na vašej špirálovej ceste je spôsob myslenia, ktorý môže byť veľmi nápomocný pre váš rast aktivizmu, pretože na ceste môžete čeliť výzvam alebo situáciám, vždy sa môžete spoľahnúť na nejaký nástroj, ktorý ste sa naučili, niekoho, s kým ste pracovali, alebo jednoducho skutočnosť, že toto je vzdelávacia skúsenosť.

Podobne ako pri aktivite Gaie, toto je výzva na zapisovanie do denníka, aby ste preskúmali časový rozmer (ktorý môže fungovať ako špirála) a simulovali rozhovor s niekým o 7 generácií v budúcnosti od vás.

Zavrite oči. Začnite cestovať vpred cez nasledujúce generácie a stotožnite sa s človekom, ktorý žije o 7 generácií neskôr. Predstavte si, že tento človek sa na vás pozerá vo vašom súčasnom živote.

Teraz si predstavte, o čom sa s vami chce táto osoba rozprávať. Otvorte svoju myseľ a počúvajte. Teraz to začnite dávať na papier, ako keby táto budúca osoba písala list len vám.

PS: Táto aktivita je inšpirovaná úžasnou prácou Joanny Macy.

Môžete sa spätne zamyslieť alebo diskutovať vo dvojiciach o tom, aké boli poznatky z tejto aktivity.

Živé systémy a ich podstata

V mnohých domorodých kultúrach po celom svete je známe, že všetky miesta a predmety majú duchovnú podstatu. River na svojej ceste pocítila tieto spojenia s krajinou. Stromy obsahujú múdrosť a skaly porozumenie času. Voda má toľko života a živosti ako tvory nachádzajúce sa v jej vlnách.

Každé stvorenie, s ktorým sa stretáme, má duchovnú podstatu a vedomosti, o ktoré sa môže podeliť.

Krajiny a bytosti sú hlboko prepojené cez priestor a čas, cez energetické systémy, ktoré žijú. Rieka sa pohybovala s krajinou, rovnako ako sa krajina pohybuje sama. Všetko tu žije. Niekedy vytvárame veci, ktoré fungujú veľmi dobre pomocou diskretných súčiastok a ľudskou mechanikou. Vezmite si napríklad náramkové hodinky. Zložité zariadenie, ktoré meria čas lineárne. Hodinky je možné rozobrať, vyčistiť a znova zložiť presne rovnakou rutinou – znova a znova.

To je miesto, kde sa naše výtvary líšia od prírody. Rieka nie je zarovnaná so stromami ako ozubené kolesá v našich hodinách. Namiesto toho sa kľukatí lesom a prispôsobuje sa prostrediu, tak ako sa potom stromy prispôsobujú rieke. Nemôžete rozobrať les a znova ho poskladať tak, ako bol predtým. V prírode je v hre celý systém pravdy, ktorý sa líši od celej pravdy o hodinách.

Pre pochopenie a účasť na regenerácii môže byť užitočné pozrieť sa na celé systémy, ktoré v prírode nájdeme. To môže byť zdrojom inšpirácie, keďže tieto živé systémy sa vyvinuli a zachovali si odolnosť voči všetkému, čo sa pred nami objavilo. Živé systémy sú zložité a dá sa z nich veľa naučiť. Zatiaľ ponúkame päť charakteristík živých systémov, ktoré možno napodobniť v projektoch aktivizmu. Počúvaním živých a celých systémov sa s nimi môžeme lepšie pohybovať a navrhovať našu prácu popri ich prastarých pravdách:

Buďte uzemnení – Ako séria kruhov, pričom každý je vnútri toho druhého. Dieťa je súčasťou rodiny, ktorá je súčasťou komunity, ktorá je súčasťou druhu, ktorá je súčasťou planéty, ktorá je súčasťou slnečnej sústavy...

Buďte bodoví – Prepojenia môžu vytvárať siete, ako to videla River s aktívami, ale všade okolo nás sú základné uzly, ktoré dokážeme identifikovať.

Buďte jedineční – Každý uzol má vlastnú esenciu a jedinečnosť.

Buďte ucelení – Namiesto sekania projektu na malé kúsky sa naučte predstaviť si, že funguje a žije ako celok.

Buďte cieľavedomí – Evolučne povedané, všetko slúži svojmu účelu a dáva úlohám uzlov kozmický význam.

V rámci týchto živých systémov sa nachádzame. Naše identity sú zabalené do iného typu systému – sociálneho. Všetci sme súčasťou skupiny, ktorá pomáha definovať naše sociálne označenia. V tomto zmysle máme iný spôsob, ako byť súčasťou celku. Môžete byť študent, basketbalista, vegetarián alebo aktivista. Sú to celky, ktoré sa dajú s ľahkosťou opísať. Vieme predvídať ich správanie alebo vlastnosti. Vezmime si napríklad 18-ročných. Môžeme sa opýtať: Akí sú 18-roční? Na čo sa zameriavajú z hľadiska budúcnosti? Čo robia každý deň? Čo sa im na svete nepáči? Čím všetkým si v živote doteraz prešli?

Mohli by sme dostať odpovede typu: Sú v strese. Sú zameraní na pracovné príležitosti. Učia sa tvrdo. Sú frustrovaní stavom sveta, ktorý zdedia. Prešli si rastúcimi bolesťami a neistotou. Odpovedanie na otázky môže odhaliť informácie o celku - Ale sú to obmedzené informácie.

Môžeme sa tiež pozrieť na podstatu tohto celku. Ak položíme rovnaký súbor otázok určitej podstate (v tomto prípade konkrétnemu 18-ročnému), môžeme získať vedomosti iného druhu: aký si ty? Na čo sa zameriavaš? čo robíš každý deň? čo sa ti nepáči? čím si si prešiel?

Ak odpoviete na tieto otázky ako podstatu, odhalíte zložitejší príbeh, ktorý pomôže vysvetliť vlastnosti celku. Namiesto toho, aby ste sa pozerali iba na celok a „najlepšie postupy“, môžete nájsť využitie pri pohľade na podstatu vašich rovesníkov, aby ste mohli tieto princípy a skúsenosti/znalosti zabudovať do kontextuálneho projektu, ktorý skutočne rezonuje s vašim kolektívom. Môžete to urobiť premýšľaním o spôsoboch, ktorými sa váš kolektív riadi princípmi živých systémov. Ako vaši rovesníci oslavujú esencie a celú vašu skupinu?

Tu je príklad vnoreného modelu, ktorý pomáha preskúmať rozdiel medzi úlohou a účelom, ako sme to videli už v druhej fáze. Ak začnete od najvnútornejšieho kruhu a odpoviete na tieto otázky, mohlo by to pomôcť vytvoriť hlbšie prepojenie medzi každodennou úlohou niekoho v aktivistickom projekte a širším cieľom celého sociálno-ekologického hnutia.

Pamätajte... Na podporu prírody ako prírodu - buďte ako príroda!

Aký je účel tohto širšieho systému?

Akú úlohu zohráva váš kolektív zohráva v širšom systéme?

Aký je účel vášho kolektívu?

Aká je váš úloha vo vašom v kolektíve?

Zmena spôsobu učenia

River prešla akousi premenou vo svojom myslení a bytí, ako húsenica, ktorá sa mení na motýľa. Po premene už motýľ nemôže byť húsenicou, aj keď si možno pamätá, aký bol život. Každý pohyb, ktorý odtiaľto urobí, je ako krásny motýľ.

Každý pohyb, ktorý River urobí odtiaľto ďalej, je braný tak, ako je teraz, v jej premenenom stave. Svoje učenie môže aplikovať na nové dobrodružstvá, nové situácie a nové výzvy. O tom je transformačné učenie. Namiesto toho, aby sa River spoliehala na konkrétny fakt alebo múdrosť, má úplne nový spôsob učenia. Zmenila spôsob prijímania informácií.

Tento súbor nástrojov sprevádzal River na jej ceste k transformácii. Pokúsil sa to urobiť prostredníctvom procesov:

Skúsenosti - učenie sa prostredníctvom činnosti, účasť na živote spoločnosti a zapájanie sa do činností, ktoré vás zaujímajú;

Skúmanie - odstraňovanie hraníc, aby ste vytvorili priestor pre kreativite, "nevedomosti" a otvoreným systémom myslenia;

Dialóg - kolektívna práca s cieľom získať povedomie rôznych, hodnôt, predpokladov a konštrukcií reality;

Reflexia - odstúpenie s cieľom zvýšiť povedomie seba a vzťahov medzi ľuďmi a miestom.

Tieto procesy odrážajú transformačné učenie – nový spôsob učenia, ktorý môžete aplikovať vo svojom každodennom živote a širšom celoživotnom vzdelávaní.

V 90. rokoch sociológ Mezirow zistil, že snaha aplikovať staré spôsoby učenia na nové situácie nie je až taká efektívna. Všimol si, že dospelí, ktorí sa vracajú na vyššie vzdelanie, vstupujú do týchto priestorov so súborom vlastných presvedčení, úsudkov a pocitov. Mezirow to nazval „štruktúrou významu“. Význam štruktúr sa skladá, keď ste mladí, a ak ich pravidelne nedekonstruujete alebo nezmeníte ich dizajn, dozviete sa o novej situácii pomocou zastaraných perspektív.

Naše významové štruktúry sú spojené s našimi minulými skúsenosťami. To, čo nám ako deťom hovorili, aké hodnoty mali naši starší, veda našej generácie atď. River (a dúfame, že aj vy) dokázali prostredníctvom tohto súboru nástrojov napadnúť statické významové štruktúry a urobiť ich dynamickými a plynulými.

Pri stretnutí s novými informáciami v ktorejkoľvek časti života môžeme uplatniť rovnaký transformačný proces. Môžeme kriticky reflektovať významové štruktúry (naše presvedčenia, úsudky a pocity) a hodnotiť ich. Nové informácie potom môžu byť použité na úpravu našich významových štruktúr alebo ich úplne rozložiť! To nám dáva potenciál zmeniť naše perspektívy a svetonázor, čo nám pomáha nájsť nový a vyvíjajúci sa zmysel nášho života.

Na udržanie tohto transformačného učenia je potrebný holistický prístup. Máme nástroje myslenia, ktoré pomáhajú pri riešení problémov orientovaných na úlohy a hodnotení systémov (ako model ľadovca). Ale rovnako dôležité sú nástroje na komunikáciu a emocionálne vyjadrenie (ako niektoré techniky spojenia prírody).

Môžete sa vrátiť k predchádzajúcim fázam súpravy nástrojov vo svojom transformovanom stave, aby ste spochybnili svoje predpoklady a pohli svoju činnosť novými smermi. Použite hodnotiaci nástroj, aby ste pochopili svoju pozíciu a odpovedajte s otvorenou myslou a otvoreným srdcom. Zdieľajte tento súbor nástrojov alebo niektoré z metód myslenia, ktoré nájdete v ňom.

Upokojte sa vo svojej úlohe ako súčasť širšieho účelu a pohybu. Vedzte zmenu, v ktorú veríte, pre prírodu, ako príroda.

FÁZA PRÍPRAVY

Významová Aktivita

Túto aktivitu je užitočné robiť vo dvojiciach, keď kráčate spolu. Obaja môžete zdieľať niektoré zo svojich zmysluplných zážitkov v prírode s druhou osobou.

Príklad 1: Povedzte príbeh, ktorý máte v prírode.

Príklad 2: Spomeňte si na niektoré spomienky na konkrétny strom, s ktorým ste sa vo svojom živote stretli alebo s ktorým ste možno mali zvláštny vzťah.

Príklad 3: Zdieľajte svoje obľúbené miesto v prírode.

Rozhodnite sa, ktorý z vás bude zdieľať ako prvý. Druhá osoba môže len počúvať a prijímať príbeh. Táto aktivita môže viesť rôznymi zaujímavými cestami. Je to reflexia, ktorá má povzbudiť ľudí, aby vo svojich zážitkoch našli vdácnosť, pokoj a radosť.

Prekročenie prahu

Môžete to urobiť, keď ste vy alebo vaša skupina v prírode, najmä ak sa chystáte pustiť sa do hlbšieho stretnutia s prírodou. Táto jednoduchá myšlienka pomáha označiť prechod z každodenného života do pokojného a kontemplatívneho času v prírodnom svete. Môžete to urobiť vedomým prekročením prahu v prírode, napríklad prechodom cez bránu, prechodom cez most, prechádzkou pomedzi dva stromy alebo dokonca položením palice na zem, po ktorej fyzicky prejdete, čím si označíte iný priestor. Po dokončení relácie môžete prekročiť prah a

vrátiť sa do každodenného života. Toto je spojené s vyššie uvedeným cvičením zámernosti a aktivitou uvoľnenia. Ide o získanie prítomnosti v danej chvíli a opieranie sa o zážitky, ktoré príroda ponúka.

Upúšťanie

To možno vykonať samostatne alebo v skupine. Ide o hľadanie podpory od prírody, ktorá vám umožní byť viac prítomní. Najprv sa prejdite a zoberte prírodný objekt. Môže to byť kameň, list, vetvička alebo čokoľvek, čo vás volá bez toho, aby narušilo prírodné prostredie. Venujte chvíľu tomu, aby ste to cítili a všímali si jeho kvality. Jednoducho si dovoľte uvedomiť čokoľvek, čo vás v súčasnosti môže rozptyľovať, akékoľvek myšlienky alebo obavy, ktoré vám bránia byť tu naplno. Naladte sa na to, čo chcete nechať ísť. Možno je vo vašom živote nejaký zmätok alebo stres. Pozrite sa, či môžete nájsť niečo, čoho sa chcete vzdať, len na chvíľu, aby ste mohli byť skutočne prítomní. Keď ste pripravení, premietnite tieto starosti alebo energie na kúsok prírody a položte svoj prírodný objekt tam, kde sa cítite pohodlne. To urobiť s vedomím, že bude v poriadku zdvihnúť si ho znova, kedykoľvek budete chcieť. Teraz, opierajúc sa o silu prírody držať svoje starosti, darujte si dar času a dovoľte si byť plne tu, na tomto mieste, v tomto čase. Môžete ísť napríklad na prechádzku a pustiť veci, ktoré vás brzdia. Keď skončíte, vždy sa môžete vrátiť zbierať tieto energie.

Mať zámer

Toto je naozaj jednoduché. Keď sa venujete terapeutickému prácu v prírode, je dobré stanoviť si zámer, čo chcete zo sedenia získať. Príkladom môže byť posilnenie vášho spojenia s prírodou, pocit väčšieho pokoja, zábava alebo objasnenie problému, s ktorým zápasíte. Jednoducho si uvedomte svoj zámer a buďte otvorení prekvapeniam prírody a jej múdrosti! Či už pracujete sami alebo v skupine, cvičte zámerné a urobte z toho výslovnú súčasť vášho procesu.

FÁZA PRIPOJENIA

Riadená meditácia

Meditácia je úžasný spôsob, ako sa spojiť. Nižšie vám ponúkame scenár, ktorý môžete použiť pri vedení skupiny. Tento môžete použiť na prechádzke lesom. Neváhajte si ho prispôbiť a upraviť, zmeniť niektoré formulácie tak, aby vyhovovali vášmu prostrediu:

Za chvíľu vás vyzveme, aby ste zavreli oči. Najskôr sa však na chvíľu rozhliadnime okolo seba a všímajme si okolie a jeden druhého, keďže sme tu dnes spolu na tejto prechádzke. Krátko skontrolujte sami seba a uistite sa, že sa cítite dobre. (pauza). Keď budete pripravení, zavrite oči. Alebo, ak sa necítite pohodlne so zatvorenými očami, jednoducho sklopte zrak a nechajte ho trochu zmäknúť.

Vnímajte váhu svojho tela, ktoré stojí na zemi. Všimajte si priestor okolo seba, vzduch pohybujúci sa všade okolo. Urobte niekoľko hlbokých nádychov. Všimajte si, ako prijímate kyslík zo stromov a naspäť uvoľňujete oxid uhličitý. (pauza). Dýchate spolu s lesom.

Začnite si všímať svoj zmysel pre dotyk. Ak ste na slnku alebo v tieni, cítite to na svojej pokožke inak? A čo časti zakryté oblečením? Jednoducho si všimajte pocity a vnemy, ktoré sa môžu objaviť. Možno je tu príležitosť cítiť zem pod topánkami a nohami a aký je to kontakt. (pauza).

Teraz venujte pozornosť svojmu sluchu; možno si všimnete, aký je najvzdialenejší zvuk, ktorý môžete počuť. (pauza). Priblížte sa trochu bližšie a všimnite si, či sú v blízkosti nejaké zvuky a aké by to mohli byť. (pauza). Priblížte sa ešte bližšie, (pauza) a ešte bližšie. (pauza). Obráťte pozornosť na svoj čuch. Vezmite si niekoľko hlbokých nádychov a naozaj vnímajte vôňu lesa. Jemne otáčajte hlavou zo strany na stranu, aby ste zistili, či si všimnete niektorú z jemných vôní vo vzduchu. Nakoniec otočte svoju pozornosť na chuťové vnemy. Zistite, či cítite v ústach niektorú z rôznych chutí. (pauza).

O chvíľu otvoríte oči, ale ešte predtým si jednoducho predstavte, že ste sem práve prišli, akoby ste ste sem boli prenesení so zatvorenými očami. Nikdy ste tu nikdy predtým neboli, takže všetko vidíte ako prvý krát. Aké zázraky si tu môžete všimnúť? Čo vám spôsobuje zvláštne potešenie? (pauza). Otvorte oči, keď budete pripravení.

Emocionálna aktivita

Aby ste sa lepšie spojili s vecami okolo vás, môže vám pomôcť nejaký emocionálny prieskum. Dokonca aj skutočne jednoduché otázky môžu pomôcť vám alebo vašej skupine dostať sa do týchto emocionálnych priestorov. Môžete napríklad povzbudiť ľudí, aby sa vo dvojiciach podelili o zážitok z prírody, ktorý mal v ich živote osobitný význam. Požiadať ich, aby hovorili o tom, aký to bol pocit a akým spôsobom ich to zmenilo. Pre niektorých nie je emocionálny prejav prirodzený, takže prepletanie niektorých otázok, ako je táto, môže veľmi pomôcť.

Predstavte sa krajine

Keď vojdeme k niekomu do domu, predstavíme sa ľuďom, ktorí tam žijú. To isté môžeme urobiť v prírode tak, že sa predstavíme rôznym živlom v prírode, stromom, skalám, vode, zvieratám, rastlinám a všetkému ostatnému! Je to pekný spôsob, ako uznať priestor okolo vás a živé veci, s ktorými zdieľate priestor. Privedie vás to viac do okamihu. Posúvate sa od pozorovateľa k účasti na životnom prostredí.

Dýchanie s lesom

Môžete to urobiť sami alebo môžete viesť skupinu, ktorá to vyskúša. Ide o to, aby ste sa potulovali medzi niektorými stromami, kým nenájdete strom, s ktorým sa cítite dobre. Jednoducho si k nemu sadnite alebo sa oň oprite. Všimnite si, že dýchate kyslík a vydychujete

oxid uhličitý. Všimnite si, ako vás strom podporuje tým, že vám dodáva potrebný kyslík. Ak sa cítite pohodlne, zatvorte oči alebo zjemnite svoj pohľad. Zhlboka sa nadýchnite na 4 sekundy, zadržte dych 6 sekúnd a pomaly vydýchnite ústami 8 sekúnd. Tento postup niekoľkokrát zopakujte kým sa nebudete cítiť uvoľnenejšie.

Zdieľanie vnútri / mimo kruhu

Vykonávanie práce v kruhu je skutočne dôležité. Tyson Yunkaporta (zakladateľ laboratória *Indigenous Knowledge Systems Lab* – ktorý napísal aj fantastickú knihu *Sand Talk*) hovorí o kruhoch, ktoré majú moc odstrániť hierarchické bariéry, ktoré môžu byť prítomné v skupine. Opisuje kruh, alebo dokonca hrubý kruhový tvar, ako bez publika a javiskových priestorov. Keď tieto veci nie sú oddelené, dialóg môže plynúť celkom voľne a nikto sa necíti byť uprostred, keď je na ne sústredený. Vytváranie takýchto kruhov je dobrý spôsob, ako začať zdieľať procesy. Kladenie jednoduchých otázok ako „Čo si všímate?“ môže byť účinným spôsobom pripojenia. Je tu aj priestor na ticho, ak sa ľudia nechcú deliť. Môžete tiež pozvať ľudí na zdieľanie prostredníctvom pohybu, zvuku a gest; čím kreatívnejšie, tým lepšie. Skvelým rozšírením tohto kruhu zdieľania je opýtať sa skupiny: „Čo si v sebe všímate?“ a 'Čo si všímaš mimo seba?'. Na začiatok môžete zdieľať príklad, ako napríklad: 'Vo vnútri zaznamenávam pokoj, vonku zaznamenávam pohyb mrakov.'

FÁZA REFLEXIE

Nájdenny kruh zdieľania

V skupinovom prostredí pozvite ľudí, aby sa túlili po oblasti a skúmali dotyky a textúry. Každý môže zbierať aspoň jednu vec, ktorá zaujme jeho zmysly. Zhromaždíte sa znova ako malý kruh. Požiadajte ľudí, aby preskúmali svoje predmety všetkými zmyslami. Potom ich môžete pozvať, aby odovzdali svoje predmety osobe po ich ľavici a všetkými zmyslami preskúmali, čo prijímajú. Asi po minúte ich môžete požiadať, aby to zopakovali a predmety prešli okolo kruhu. Pamätajte, v prírode nič nerušte! Po niekoľkých kolách môžete skupinu požiadať, aby nájdené veci vrátila ich pôvodnej osobe, ktorá ich potom môže vrátiť tam, kde ich v prírode našla.

Expresívna aktivita vd'ačnosti

Tu môžete byť veľmi kreatívni v prístupoch. Hlavnou myšlienkou je vyjadriť vd'ačnosť za krásu prírody a zážitky, ktoré máte ako súčasť a to aj vďaka tomu, že ste sa stali jej súčasťou. Môžete napríklad zhromaždiť skupinu v kruhu okolo stromu a rozdať malé zvitky, na ktoré môžete písať s pripevnenou šnúrkou. Každá osoba potom napíše jednu vec, za ktorú je vd'ačný, a zavesí ju na svoj zvitok na centrálny strom. Potom môžete skupinu povzbudiť aby sa prechádzali po okolí a hľadali všetky krásy v priestore a po nejakom čase sa vrátiť k stromu, aby zdvihli náhodný zvitok, prečítali si ho a zamysleli sa nad ním. Takéto aktivity môžu byť rozvinuté tak, aby zahŕňali mnoho výrazových umení, ako napr. poézia, stelesňovanie, vedomý pohyb, eko-umenie, hudba, fotografia a iné formy expresívneho umenia, písania atď.

Žurnálovanie

Toto je ďalšia aktivita uvedená v súbore nástrojov. Môže byť skvelý spôsob, ako budovať svoje spojenie a vzťah k činnostiam a miestam v prírode. Ak sa chcete dozvedieť viac o sile písania denníkov si pozrite stranu XX v súbore nástrojov.

Sit spot aktivita

V súbore nástrojov je sekcia venovaná tejto činnosti. Cieľom je poskytnúť a vytvoriť príležitosť potulovať sa a nájsť si miesto, kde by ste si chceli sadnúť. Miesto, kde môžete byť jednoducho pri všetkom, čo sa deje, kde môžete dopriať všetkým svojim zmyslom kúpať sa a skutočne vnímať svet okolo seba. Môžete začať tým, že sa pripojíte k svojmu telu a budete kráčať akýmkoľvek smerom, ktorý vám vyhovuje, a verte, že svoje miesto nájdete jednoducho tak, že dovolíte svojmu telu, aby vás viedlo. Keď nájdete svoje miesto, sadnite si a relaxujte na 15-20 minút a všimajte si, čo je všade okolo vás. Vzťah k tomuto miestu môžete pestovať tak, že ho budete často navštevovať alebo si tam zapisovať denník. Viac informácií o miestach na sedenie nájdete na strane XX súboru nástrojov.

Sledovanie tečúcej vody

Ak sa ocitnete na mieste s tečúcou vodou, skúste tam stráviť nejaký čas. Voda je veľká sila a nájdeme ju všade okolo nás. Dokonca aj v nás! Ak sa vám podarí nájsť miesto pri tečúcej vode, skúste si všímať tok vody; je rýchly, pomalý? Niekoľkokrát sa zhlboka nadýchnite a jednoducho sa naladte na rytmus vody. Nechajte svoje telo pohybovať sa s vodou bez akéhokoľvek posudzovania. Tok vody môžete použiť ako symbol toku času. Zamyslíte sa nad svojimi zážitkami v prírode z tohto sedenia, tohto týždňa alebo tohto roka. Zamyslíte sa nad tým, ako minulé udalosti (ďalej po rieke alebo päre) ovplyvňujú súčasnú situáciu (kde sa práve teraz s vodou nachádzate). Prírodu môžete týmto spôsobom využiť na konceptualizáciu času a svojho rastu.

Tichá chôdza

V modernom živote málokedy zažívame ticho s neustálym hlukom a rozprávaním. Chôdza v tichu v prírode môže pomôcť obnoviť naše telo a myseľ. Toto je naozaj tak jednoduché, ako to znie. Pozrite sa, ako dlho môžete byť v príjemnom tichu. Zamyslíte sa nad myšlienkami, ktoré sa vám počas tejto doby vynárajú v mysli. Ste schopní počas tohto času ticha spracovať ďalšie zážitky?

FÁZA INTEGRÁCIE

Plány pohody

Ak tieto činnosti štruktúrovane spojíte a zaradíte ich do svojho denného režimu, prispejete tým k vytvoreniu plánu na zlepšenie životnej pohody. Toto je niečo, čo sa spomína v súbore nástrojov. Ďalšie podrobnosti o plánoch pohody nájdete na strane XX v súbore nástrojov.

Aktivita súcitu

Je samozrejme dôležité rešpektovať prírodné prostredie. Keď sa k prírodným priestorom okolo nás budeme správať ako k prepojeným, ako k celku a ako k živým, môžeme si lepšie vybudovať vzťah k prírode a rešpektovať ju. Tento úctivý vzťah môžete pomôcť rozvíjať tým, že požiadate o povolenie akýkoľvek aspekt prírody sa chceme zapojiť skôr, ako vstúpime do jej priestoru. Ak si napríklad chcete vziať palice alebo kamene, opýtajte sa o povolenie skôr, ako tak urobíte. Potom môžete vrátiť láskavosť "darovaním späť zemi". Darovanie späť sa môže uskutočniť prostredníctvom nejakého proenvironmentálneho správania, ako je napríklad sadenie stromov, alebo prostredníctvom symbolického gesta vďačnosti. Na hlbšie pochopenie tohto vzťahu môžete rozvíjať, pýtať sa a opisovať:

"Príroda ma podporuje....

"Podporujem prírodu tým, že ...

Príroda nám pomáha mnohými spôsobmi. Skúste nájsť spôsob, ako vy alebo vaša skupina môžete prírode niečo vrátiť. Môže to byť prostredníctvom básne, gesta, umenia, slov, pohybu alebo akcie. Putujte a hľadajte v prírode znaky súcitu. Zamyslite sa nad tým, ako prejavujete súcit sami sebe a ako by ste mohli prejavovať súcit prírode.

Eko-umenie

Tento posledný krok je najlepšie urobiť v skupine a je to skvelý spôsob, ako ukončiť stretnutie. Podobne ako pri aktivite s nájdenými predmetmi vyzvite skupinu, aby našla v lese niečo, čo chce použiť v umeleckom diele. Umelecké dielo bude predstavovať ponuku vrátenia prírode ako formu vďaky (vždy zdôraznite dôležitosť rešpektovania krajiny). Každá osoba potom nájde prírodné predmety vo svojom okolí. Povzbudzte skupinu, aby z týchto materiálov niečo spoločne postavila. Ak je vás veľa, zvážte rozdelenie na dve alebo tri skupiny. Každé eko-umelecké dielo môže byť jedinečné a predstavovať čokoľvek, čo si skupina želá. Po dokončení nechajte skupinu vysvetliť svoje dielo a jeho symboliku. Samozrejme, môžete to urobiť aj sami, keď sa budete prechádzať po pláži alebo lese - skúste to!