in partnership with unicef | WORLD CHILDREN'S DAY sixseconds THE EMOTIONAL INTELLIGENCE NETWORK

标题：户外探索

目标：

教给孩子们用不同的工具来对外部的环境变得富有觉察。然后，他们将对从自然创造艺术中获得更多乐趣。

This activity from our friends

资源：

户外区域
计时5-10分钟左右

介绍：

户外是一个最佳视角去觉察到周围的美。但是我们必须学会慢下来去真正看到这种美。一旦我们认识到美，我们就可以用它来创造艺术。是什么每天在帮助我们欣赏周围的小的事情？

目标：

1、选择一个户外喜欢的地方。它可以是一个城市的公园，一个草坪或者一个庭院，只要是能接触到户外的地方。

2、做一个简单的呼吸加觉察的运动。第一，闭上眼睛并且做三次深呼吸，把肺里面的气完全呼出并且把腹部鼓起来。随后，花一点时间一次注意到你听见的、感觉到的和闻到的。第一，专注在你听到的声音，然后你的感受，最后闻到气味。

3、当你结束这个觉察练习后，安静地四处走动，并且欣赏你周围的新鲜空气和自然。

4、在你走的同时，采摘5-10片你觉得美丽的自然事物。可以是树枝、石子、树叶、草、浆果、花等任何自然中的东西。

5、5-10分钟之后回来，拿所有人找到的美丽的东西做一幅画，拍一张照片并且分享给所有人。

讨论：

- 在户外让你有怎样的感受？
- 你在做觉察练习的时候更多地注意到了什么？声音，感受还是味道？
- 下一次你在自然中你想做些什么？

6sec.org/popup

pop-up festival