

METSÄN AARRE

Mieli lepää luonnossa

Luonnossa oleilu on suomalaisille läheinen tapa rauhoittua, virkistyä ja palautua stressistä. Luonnon hyvinvointivaikutukset on todennettu lukuisin tutkimuksin: elvyttävässä luontoympäristössä muun muassa verenpaine laskee ja sydämen-syke tasoittuu. Miten saada myös muualta muuttaneet sinuiksi suomalaisen luonnon kanssa ja löytämään siitä rentoutumisen lähteen? Hyvä luontosuhde syntyy omakohtaisen kokemuksen kautta.

Metsän aarre on luova luontoretki, joka yhdistää tietoisuustaitoja ja taidakasvatusta. Tavoitteena on nauttia luonnosta kaikkien aistien kautta, lisätä hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä sekä oppia kokemuksellisesti mielen ja kehon yhteydestä. Mikäli metsään on vaikea päästä, seikkailun voi toteuttaa myös lähi-puistossa. Neljä toimintamuotoa voidaan tehdä kaikki samalla kertaa tai kunkin omalla retkikerrallaan. Aikuisen asettuminen rooliin luo retkelle sadunhohtoa!

Tarvikkeet

Aitoa savea, muovailutikkuja, kosteuspyyhkeitä, vesipilli tai kukkopilli, pari vilttiä ja eväät.

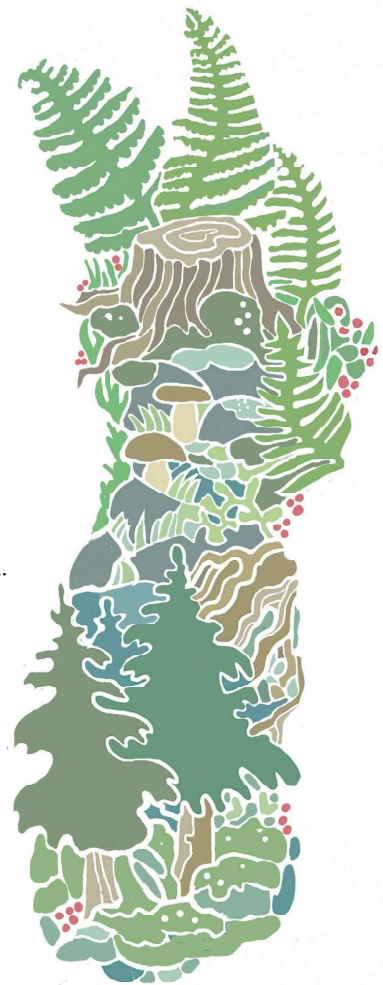
Seikkailun kulku

Muutamaa päivää ennen retkeä lapsille luetaan oheinen kutsu seikkailuun. Samalla opetellaan tervehdys- ja kannustussana ”Ahei!” sekä seuraava rituaali: Otetaan piirissä seisten kädet käsistä kiinni. Heijataan käsiä edestakaisin lausuen samalla ”ahei”. Viimeisellä heijauksella huudahdus on voimakkaampi, kädet nousevat keskelle ilmaan ja tekevät yhdessä lasten kanssa sovitun liikkeen. Tätä rituaalia käytetään ryhmän huomion saamiseen sekä yhteisen toiminnan aloittamiseen ja lopettamiseen seikkailun eri vaiheissa.

Ahei! Me, Metsän väki, kutsumme seikkailijoita avuksi! Kurjenpoikanen tarvitsee apua tasapainon löytämisessä - yhdellä jalalla on vaikeaa seistä! Hopealintu ei kuule Kultalinnun kutsua. Metsänpeikot tarvitsevat pesän, josta voi katsella taivaan pilviä. Metsänhaltijat ovat kadottaneet ystävänsä. Lähdettkö mukaan seikkailuun auttamaan meitä?

Kurki-äiti, Hopealintu, Sammal-haltija ja Metsänpeikot

Retkipaikalla seikkailijat kutsutaan kokoon ahei-rituaaliin. Tervehditään eri ilmansuuntia, maata, ilmaa, vettä ja tulta.



Kurkilammella – löydä mielen ja kehon tasapaino!

Kurki-äiti on huolissaan: hänen poikasensa ei ole oppinut seisomaan yhdellä jalalla. Autetaan kurjenpoikasta harjoittelemaan tasapainoa tekemällä yhdessä kurkiseisonta. Liikkeen tarkat teko-ohjeet voi tarkistaa Taran tarina-animaation flamingo-liikkeestä mieli.fi-sivulta. Muistetaan rauhallinen hengitys koko harjoituksen ajan. Kuinka pitkään yhdellä jalalla voi pysyä? Testataan tasapainoa käytännössä. Etsitään isoja kiviä, kaatuneita puita ja muita paikkoja, joissa tasapainoa voi harjoitella, ja tehdään niistä tempurata! Rauhallinen hengitys auttaa vaikeimmissa kohdissa.

Hopealintu kuuntele tarkkaan!

Autetaan Hopealintua kuulemaan Kultalinnun kutsu! Otetaan mukava asento mieluuten maaten. Asetetaan käsi vatsan päälle, hengitetään hetki rauhassa ja kuunnellaan luonnonääniä. Nimetään mielessä kolme erilaista ääntä. Aikuisen pyynnöstä nimetään äänet yhä selinmakuulla maaten. Suljetaan silmät ja kuunnellaan hiljaa, kun aikuinen käy kepillä koputtamassa kolmea erilaista kohtaa lasten ympäriltä. Avataan silmät ja arvataan kohdat hiljaisuuden vallitessa niin, että lapsi saa käydä osoittamassa arvaamaansa kohtaa.

Jatketaan mahdollisimman tasaisella alueella seisomalla piirissä ja kertomalla toisille, millaisia erilaisia metsän eläinten ääniä kukin tuntee. Kuvat eläimistä auttavat suomea huonommin osaavia pysymään mukana. Jaetaan lapset pareiksi. Parit valitsevat yhden luonnonäänen. Toinen pareista sulkee silmänsä ja toinen asettuu kymmenen askeleen päähän äänteleämään valittua ääntä. Sökkoparin tulee löytää parin luo ääntä seuraamalla. Osien vaihto.

Lopuksi kuunnellaan vielä silmät kiinni, piirissä seisten, kuuluuko Kultalinnun kutsu (aikuinen soittaa vesi- tai kukkopillillä).



Metsänhaltijoiden mailla – päästä mielikuvituksesi irti!

Sammal-haltija (aikuinen roolissa) kertoo, että hänen haltija-ystävillään on taito muuttua näkymättömiksi. Nyt kaikki hänen ystävänsä ovat näkymättömiä ja hän on jäänyt yksin. Haltijat ilmestyvät näkyviin, jos ottaa kimpaleen savea ja alkaa muovailla. Sammal kysyy, voisivatko seikkailijat muovailla hänen ystävänsä näkyviksi. Lapset saavat aitoa savea ja muovailutikkuja. Luonnosta saa ottaa käpyjä, keppejä ja muita tarvikkeita. Jokainen saa päättää, muovaileeko puun haltijan, kiven, lätäkön, jäkälän tai jonkun ihan muun haltijan. Valmiit haltijat asetetaan luontoon omille paikoilleen. Kädet puhdistetaan vedellä tai kosteuspyyhkeillä.

Metsänpeikkojen pesä – aisti ja nauti!

Sitä mukaa, kun saviset haltijat valmistuvat, lapset pääsevät vuorollaan viltille heijattaviksi. Lapsi asettuu makaamaan viltille ja kaksi aikuista heijaa lasta viltillä. Jos vilttejä on kaksi, omaa vuoroaan odottava lapsi voi jo maata toisella viltillä ja tarkkailla tuulessa liikkuvia oksia ja pilviä. Lapset voivat etsiä näköetäisyydeltä metsänpeikoille sopivan pesän, josta voi katsella pilviä.

Lopuksi asetutaan kahteen sisäkkäiseen piiriin. Sisäpiiri sulkee silmänsä. Ulkopiiri liikkuu sisäpiirin henkilöltä toiselle ja ripottelee taikapölyä: koskettelee kevyesti selkää, jalkoja, käsiä ja päätä. Vaihdetaan osia. Metsän taika on laskeutunut.

