

mieli



**Suomen Mielenterveysseuran
Hyvän mielen metsäkävelyt**



Tutkimusten mukaan jo viisi minuuttia metsässä vaikuttaa myönteisesti henkiseen hyvinvointiimme. Luonnossa liikkuminen lisää hyvää oloa. Erityisesti kaupunkiympäristössä asuvien mieli ja itsetunto paranevat, sekä stressi ja masennus lievenevät, kun he pääsevät kosketukseen metsän kanssa.

Hyvän mielen metsäkävelyillä kannustetaan liikkumaan metsäluonnossa yhdessä tai yksin. Yhteiset luontokokemukset lisäävät yhteisöllisyyttä ja ylläpitävät ihmissuhteita. Yksinolo luonnossa antaa mahdollisuuden vetäytyä omaan rauhaan. Metsässä mieliala kohenee ja myönteiset mielialat vahvistuvat.

Jakakaa metsäkokemuksenne myös sosiaalisessa mediassa!

Tietoisien läsnäolon metsäkävelyn ja Kävele kanssani metsässä suositusaika 1-2 t ja matka 2-4km.

mieli



Tietoisien läsnäolon metsäkävely

Metsäkävelyllä voidaan lähteä yksin tai ryhmässä. Tietoinen läsnäolo tarkoittaa hiljaisuudessa aistimista ja keskittymistä hengitykseen ja kehotuntemuksiin. Metsässä on hyvä rauhoittua sekä ammentaa voimia ja virkeyttä luonnosta. Luontoyhteys vahvistuu ja kävelijät saavat luvan lumoutua luonnosta kaikin aistein.

Keskittykää kehon tuntemuksiin, kuunnelkaa metsän ääniä ja haistelkaa tuoksua sekä aistikaa luontoa tarkkaavaisesti nähdessä ja tuntien.

Kehotietoisuuden aktivointi: Lähtekää rauhassa liikkeelle askel kerrallaan, keskittykää aistimaan oman kehon tuntemuksia: huomioikaa hengitys, ja miltä se tuntuu? Missä tilassa oma keho ja mieli ovat juuri nyt? Miltä askeleet tuntuvat polulla: raskailta, kevyiltä vai kiireisiltä? Voiko ympäröivä luonto auttaa päästämään vähitellen irti ajatuksista ja auttaa keskittymään nykyhetkeen aistimuksineen - päästämään irti mahdollisista kireyksistä?

Näköaisti: Valitkaa näköalapaikka, jossa pysähdytään katselemaan maisemia. Katselkaa kauas ja lähelle. Miltä maisema näyttää? Millaisia yksityiskohtia ja elementtejä siitä hahmottuu: puu, vesi, pilvet? Entä, jos katsoo aivan lähelle, mihin huomio kiinnittyy: sammaleeseen, puunkuoreen, kiveen? Mihin huomio kiinnittyy juuri tänään?

Hajuaisti: Sulkekaa hetkeksi silmät halutussa paikassa. Keskittykää ensin aistimaan omaa hengitystä muutama minuutti: Miltä metsä tuoksuu? Onko tuoksu vieras vai tuttu? Tuntuuko se miellyttävältä, epämiellyttävältä vai neutraalilta? Havainnoidaan oman mielen ja kehon reaktioita, joita tuoksuaistimus herättää.

Kuuloaisti: Sulkekaa silmät hetkeksi ja keskittykää kuuloaistimuksiin: Miltä puron solina kuulostaa: hiljaiselta ja rauhoittavalta? Entä tuulen havina puiden oksissa? Tuovatko ne mieleen mielikuvia tai muistoja? Miltä kehossa tuntuu? Annetaan rahoittavien äänten viedä mukanaan kireyden ja kiireellisyyden tunteen.

Ryhmässä tehdyn Tietoisien läsnäolon metsäkävelyn lopuksi voitte keskustella kävelyn herättämistä tuntemuksesta vaikka nuotiokahveilla. Metsäkävelyiltä voi ottaa muutaman kuvan, jotka palauttavat tuntemuksiin ja mielikuviin myöhemminkin. Kuvat voi ottaa pysähtymään ja rentoutumaan houkuttelevasta paikasta, omaa mielialaa kuvaavasta maisemasta tai yksityiskohdasta. Luonnon tietoinen aistiminen ylläpitää hyvää oloa ja terveyttä!



Lasten ja nuorten Hyvän mielen metsäkävely

Ryhmässä toteutettujen metsäkävelyjen myötä voidaan esimerkiksi tutustuttaa uuden opetusryhmän oppilaita toisiinsa. Esimerkiksi alakoulusta yläkouluun siirtyvät koululaiset voivat tutustua tuleviin koulukaverihinsä rauhoittavassa ja neutraalissa ympäristössä ja innostavan toiminnan kautta.

Metsäkävelyiden aikana toteutetaan lapsille ja nuorille soveltuvia mielenterveystaitojen harjoitteita. Näitä voivat olla esimerkiksi:

Mielipaikkani: Ajattele paikkaa, jossa sinun on hyvä ja turvallinen olla. Millainen tämä paikka on? Millaisia ääniä ja tuoksua sinne kuuluu? Keitä muita paikassa on? Miltä tuntuu, kun olet mielipaikassasi? Lopuksi voidaan keskustella siitä, oliko paikka helppo keksiä? Miksi on tärkeää, että jokaisella on oma mielipaikka?

Hyvinvointikatsaus: Mikä ympäristössä lisää hyvinvointia? Millainen ilmapiiri on? Miten viihdyt tässä tilassa? Onko muiden kanssa helppo jutella? Miten ihmiset suhtautuvat toisiinsa? Tavoitteena on huomioida ympäristön merkitys hyvinvointiin ja toimintaan.

Tunteet luonnossa: Tunneilmaisuun tutustuminen valokuvien kautta: nimetkää erilaisia tunteita ja mietтікää tilanteita, joissa tunteita esiintyy. Valitkaa muutama tunne, joita lähdette luonnossa kännykällä kuvaamaan. Keskustelkaa lopuksi, miltä kuvaaminen tuntui? Oliko helppoa vai vaikeaa ilmaista tunteita kuvassa? Keskitytkö kehonasentoon vai ilmeeseen? Tunnistatko kuvista eri tunteita? Kuvista voidaan myöhemmin tehdä näyttely. Vaihtoehtoisesti voidaan tehdä myös video.

Tunneseinä: Harjoitelkaa tunteiden tunnistamista ja niistä puhumista. Piirtäkää päivän aikana tunteita esimerkiksi isolle lakanalle. Keskustelkaa lopuksi, millaisia ajatuksia herää? Mitä tunteiden taustalla on? Millaisia tunteita koen eniten/vähiten? Millainen fiilis yleensä on? Millainen fiilis nyt on?

Metsäkävelyn ohessa voi vaikka rakentaa majaa, pilkkoa puita, harrastaa geokätköilyä, sytyttää nuotion, leikkiä ja pelata. Voidaan myös tunnistaa eri puulajeja ja arvioida puiden ikää.



Kävele kanssani metsässä

Yhdessä koettu luonto ja liikkuminen metsässä antaa hyvän mahdollisuuden keskustella mielen asioista. Samalla ymmärrys mieltä ja ihmisten erilaisuutta kohtaan lisääntyy.

Kävelyn alussa muodostetaan parit, pyydetään kävelijöitä kertomaan jotakin itsestään ja kehoitetaan keskustelemaan: Mitä mielenterveys merkitsee? Mikä vahvistaa mielenterveyttä? Mikä tuo hyvää mieltä? Mikä auttaa selviytymään haasteissa tai elämänkriiseissä? Mikä helpottaa mielenterveydestä tai mielen-terveyden ongelmista puhumista?

Metsäkävelyihin voidaan sisällyttää houkuttelevaa ja mukavaa yhdessä tekemistä tai kokemuksellista toimintaa, kuten luonnon tutkimista, linnunpöntön nikkaroimista, taideteoksia luonnon materiaaleista tai nuotiontekoa ja kahvinkeittoa. Toiminnan kautta nostetaan esiin iloa, yhdessä tekemistä ja luovuutta.

Lopuksi keskustellaan kävelyn herättämistä tuntemuksista ja jaetaan kokemuksia. Lisäksi voidaan jakaa lisätietoa mielenterveyden edistämisestä ja avun saamisen mahdollisuuksista.

Virtuaalinen metsäkävely:

Lyhytkin metsäkävely on hyväksi mielen hyvinvoinnille.

Aina ei kuitenkaan pääse metsään. Silloin voi antaa [metsäkävelyiden](#) viedä suomalaisiin maisemiin läpi vuodenaikojen. Videoita voi käyttää myös rentoutumis- ja rauhoittumishetkeen joko itselle tai isommalle ryhmälle, esimerkiksi osana seminaaria.

Virtuaaliset metsäkävelyt: <https://www.youtube.com/watch?v=raZahT5KPZU>



mielenterveysseura.fi

mieli