

YHTEINEN ELINKAARI

ALUSTUS: Metsä on yhtä elävä kuin mekin ja kasvaa meidän kanssamme. Mitä kaikkea metsässä kasvaa? Me kaikki olemme saaneet alkumme pienestä siemenestä. Metsän kasvit ja puut alkavat myös pienestä siemenestä ja kasvavat vanhetessaan. Esimerkiksi puu on ensiksi pieni siemen, sitten siitä kasvaa taimi, pieni puu, keskikokoinen puu ja lopuksi iso puu. Siemen tai pieni taimi ei voi tehdä vielä samoja asioita kuin iso puu. Sen oksille orava tai lintu ei voi rakentaa vielä pesiä, eikä se kestä kovia tuulia tai myrskyjä. Jonain päivänä se kuitenkin kasvaa isoksi ja voi tehdä samoja asioita kuin isot puut.

TEHTÄVÄ: Etsikää metsästä elinkaaren eri vaiheissa olevia asioita, esimerkiksi puun siemen, taimi, isompi puu ja vanha puu. Miettikää, mitkä vaiheet ihmisen elämässä kuvaavat näitä kasvuvaiheita. Onko siemen vatsassa kasvava vauva, taimi ehkä taapero ja pieni puu nuori? Mistä tiedämme, miten vanha puu on?

DOKUMENTOINTI: Tehkää havainnoista piirros tai ottakaa niistä valokuva. Kerättävät osat, esimerkiksi kävyn siemenen ja kävyn, voi myös ottaa mukaan.

TOIMINTAPYSÄKKI: Kerätkää metsästä siemeniä, jotka voitte kylvää ja joiden kasvua voitte seurata. Voitte myös juurruttaa sellaisia puita ja kasveja, joista voi ottaa istukkaita. Miettikää kasvua seurattessanne, mitä itse toivotte isona tekeväanne. Millaisia unelmia lapsilla on? Mitä aikuisten asioita he haluaisivat tehdä isona?

TAVOITE: Lapsi ymmärtää metsän elävänä ja samassa kaaressa ihmisen kanssa kehittyvänä ympäristönä. Kaikki alkaa pienestä, kaikilla on eri kasvuvaiheita ja lopulta kaari päättyy. Usein myös kaari voi jatkua toisenlaisena. Esimerkiksi lahoava puu voi toimia kasvien kasvualustana.



PUUKETJU

ALUSTUS: Tiesitkö, että maan alla kulkee suuri määrä juuria? Puiden ja kasvien juuret ovat piilossa maan alla. Ne ottavat maasta energiaa ja saavat siitä kasvuvoimaa. Juuret saattavat olla myös yhdistyneitä toisiinsa, jotta ne loisivat mahdollisimman voimakkaan juuriston, joka pitää metsän hyvinvoivana. Mekin olemme täällä toisiamme varten. Yhdessä voimme tehdä myös asioita, joihin yksin emme pystyisi. Mitä tällaisia voisi olla? Yhdessä voimme saada kannettua vaikka laatikon, joka on meille yksin nostettavaksi liian painava. Yhdessä voimme kerätä enemmän käpyjä, koska kahteen syliin mahtuu enemmän kuin yhteen. Voimme auttaa toista tasapainottelemaan kiven päällä pitämällä kädessä kiinni tai löytää nopeammin metsään kadonneen hanksan yhdessä.

TEHTÄVÄ: Valitkaa kaksi puuta, jotka ovat etäällä toisistaan. Muodostakaa ihmisketju ottamalla toisianne käsistä. Tavoitteena on, että pystyisitte koskettamaan kahta puuta yhtä aikaa. Kuinka pitkä ketju teidän pitää tehdä? Jos joku jäi vielä yli, tehkää pidempi ketju ja venyttäkää itsenne mahdollisimman pitkäksi ketjuksi. Kuinka kaukana toisistaan olevat puut voitte yhdistää ihmisketjulla? Lähettäkää lopuksi energiaa toiselta puulta toiselle. Sähkön kuljettaminen tapahtuu puristamalla hellästi toisen kättä aivan kuin virta kulkisi käsissä toiselle. Näin juuret toimivat maan alla.

DOKUMENTOINTI: Lapset kertovat, millaista oli olla osana ketjua, ja aikuiset kirjaavat lasten ajatukset.

TOIMINTAPYSÄKKI: Kokeilkaa myös muualla, miten voitte yhdistää asioita ihmisketjulla. Kuinka monta ihmistä tarvitaan, että ketju voi koskettaa huoneen vastapäisiä seiniä? Entä seinältä toisen huoneen seinälle? Miten monta tarvitaan etuoven ja portin väliseen ketjuun?

TAVOITE: Lapsi harjoittelee yhteistyötä toisten kanssa ja ymmärtää yhteistyön voiman.

KORTTIEN KÄYTTÖOHJEET

Kussakin kortissa on virikekuva ja ohjeet harjoitteen tekemiseksi. Monet korteista sopivat käytettäväksi ympäri vuoden. Jotkin harjoitteet on kuitenkin suunniteltu tehtäväksi talvella, ja joissakin tarvitaan lumetonta säätä, jotta lapset saavat paremmin käsiinsä metsän materiaaleja, ellei niitä ole kerätty valmiiksi etukäteen.

Kortit on jaettu neljään teemaan (ks. takasivu):

- virittäytyminen metsäretkille (näissä korteissa seikkailee kolme eriväristä hahmoa)
- ihmissuhteiden vaaliminen (mukana oranssi hahmo)
- vahvuuksien ja taitojen tunnistaminen (mukana pinkki hahmo)
- tunnetaitojen ja kehotietoisuuden vahvistaminen (mukana vihreä hahmo).

Teemajako on kuitenkin vain suuntaa antava, ja kortin tehtävä saattaa tukea useammankin teeman käsittelyä. Voit valita yksittäisiä kortteja lapsista ja ryhmästä nousevien tarpeiden ja toiveiden mukaisesti tai toteuttaa vaikkapa tunnetaitojen ja kehotietoisuuden polun, jonka varrella käydään läpi useita kyseisen teeman kortteja. Voit myös toteuttaa eri teemoihin liittyvien korttien harjoituksia yhdellä metsäretkellä.

ALUSTUS

Alustuksen tarkoitus on ohjata lapset käsiteltävän aiheen pariin. Alustuksen voi myös keksiä itse tai kertoa esimerkkitarinan sijaan omakohtaisen tarinan. Alustuksen voi hoitaa muodollisesti pyytämällä kaikkia tulemaan yhteen kuuntelemaan tai epämuodollisesti esimerkiksi kertomalla tarinaa metsäkävelyn yhteydessä. Muodolla ei ole väliä, mutta ennen kortin tehtävän tekoa on kuitenkin tärkeää virittäytyä aiheeseen jollain tavalla. Jos tekee pelkästään tehtävän, yhteys metsään tai itse tehtävänanto ei välttämättä avaudu lapselle.

TEHTÄVÄ

Tehtävä-kohdassa on konkreettinen toimintaohje. Tehtävät kestävät 5–20 minuuttia. Useimpien pituuteen voi kuitenkin vaikuttaa itse. Pituutta voi lyhentää tai lisätä keskustelun laajuuden tai toiminnan osuuteen käytettävän ajan mukaan. Kannattaa kuitenkin varata tehtävään tarpeeksi aikaa. Jos lapselle annetaan ohjeeksi etsiä hänelle mieluinen kivi, hän ei todennäköisesti nappaa lähintä tai ensimmäistä löytämäänsä kiveä. Metsän tutkiminen on tärkeä osa hyvinvoinnin toteutumista, joten jo etsimisessä toteutuu hyvinvoinnin näkökulma.

DOKUMENTOINTI

Pedagoginen dokumentointi voi tapahtua metsässä tai metsäretken jälkeen. Yksinkertaisin tapa on ottaa kuvia metsäteoksista tai toiminnasta. Vaihtoehtoisesti lapsi voi myös piirtää ne. Joissakin harjoituksissa lapsi voi ottaa teoksen mukaansa ja käyttää sitä jatkossa ryhmässä. Kun ryhmätilaan rakentuu pikkuhiljaa metsän välineistöä, tuomme hyvinvointia mukamme: Meillä on käden ulottuvilla jokaisen oma rauhoittumisen kivi. Vahvuuseläimet ovat rivissä muistuttaen lasta vahvuuksista. Kortti kerrallaan rakennamme hyvinvointia ympäristöä.

Mielen muistikuva toimii muistin ja dokumentoinnin tukena silloin kun fyysisistä muistutusta tai tulosta ei ole saatavilla. Mielen muistikuvaa otettaessa pysähdytään hetkeen ja yritetään painaa kuva mieleen kaikkien aistien avulla. Mitä näemme tilanteessa? Mitä kuulemme, haistamme ja mahdollisesti maistamme tai tunnemme? Mitkä asiat haluan painaa tästä hetkestä mieleeni? Sitteen suljetaan silmät ja kuvitellaan tilanne kuin kuvana. Näin hetki jää paremmin mieleen ja voimme palata tähän mielikuvaan. Mitä useammin palaamme mielikuvaan tilanteen jälkeen, sitä paremmin se jää muistiin. Voimme palata näihin mielikuviin esimerkiksi mielikuvaharjoittelun avulla ja hyödyntää niitä esimerkiksi rauhoittumisen tukena.

AJATUS- TAI TOIMINTAPYSÄKKI

Ajatus- ja toimintapysäkit ovat tehtävän aiheeseen liittyviä pohdintatehtäviä tai toimintaideoita, jotka syventävät teeman käsittelyä. Yksittäiset harjoitukset ja hetket vievät harvoin syvään tiedon sisäistämiseen. Lapsi tarvitsee useita toistoja tavan muodostumiseen. Samaan aiheeseen kannattaa palata usein niin sisällä kuin metsässä. Samaa korttia voi käyttää useamman kerran. Esimerkiksi turvan harjoitukset tarvitsevat jatkuvaa vahvistusta. Lapselle on parempi, että muutamaa tuttua harjoitusta toistetaan pidemmän ajan kuin että joka kerta on uusi juttu. Kannattaa ainakin tehdä yksi tuttu harjoite, jolla esimerkiksi aloitetaan aina ja jonka jälkeen tehdään uusi harjoite.

TAVOITE

Tavoite-kohtaan on tiivistetty kortin tehtävien pedagoginen tavoite. Kun havainnoi lapsen toimintaa harjoituksen jälkeen, voi tarkastella, autoivatko tehtävät saavuttamaan tavoitteen. On hyvä muistaa, että toisto on oppimisen ydin ja usein tavoite saavutetaan vasta usean harjoituskerran jälkeen.

Korteista voi rakentaa metsään myös hyvinvointireitin, jota lapset kiertävät pienryhmissä. Luontoreitin voi rakentaa teemoittain, esimerkiksi tunnetaitojen reitti, tai ottaa mukaan vaikka yhden jokaisesta hyvinvoinnin alueesta. Tähän sopivat esimerkiksi seuraavat kortit: Yhteinen elinkaari (ajattelutaidot), Puun turva (ihmissuhteet), Metsän leluarkku (luonteenvahvuudet), Kasvun rakennus (kasvun asenne), Rauhoittumisen kivi (kehotietoisuus), Muurahaisen lehti (merkityksellisyys), Kiitollisuuden käpy (optimismi), Taipuva toipumiskyky (resilienssi) ja Pilvien tunteet (tunnetaidot). Reitin voi ottaa myös osaksi vanhempainiltaa, jolloin lapset saavat kiertää pisteitä yhdessä perheenjäsentensä kanssa. Tähän suosittelen 5–10 toimintapistettä sen mukaan, miten pitkiä tehtävät ovat ja miten kauan reitin kiertämiseen on aikaa. Jos reittiä käyttää vanhempainillassa, kortit voi valita yhdessä lasten kanssa. Tällöin toteutuu myös osallisuus. Mitkä ovat lasten suosikit? Mistä he haluaisivat kertoa muille? Mitä taitoja he haluaisivat myös perheen oppivan?