

TUNTEET HUKASSA -METSÄSEIKKAILU



Tunteet Hukassa -metsäseikkailu on metsään tai muuhun luontoympäristöön viety tunnetaitoseikkailu, joka on suunnattu alle kouluikäisille ja alakouluikäisille lapsille. Metsäseikkailu opettaa tärkeitä asioita lapsen kehityksen kannalta: erilaisia tunteita ja niiden ymmärtämistä, luonnon ja eläinten kunnioittamista. Seikkailu myös ruokkii lapsen mielikuvitusta ja luovuutta ja ongelmanratkaisutaidot sekä ryhmässä ja yhdessä toimiminen kehittyvät. Tunteet Hukassa -metsäseikkailu sisältää aistiharjoituksia, kehontuntemusharjoituksia, väriterapiaa ja luonto- sekä tunnetyöskentelyä.

“Hukkavanhemmat yrittävät opettaa lapsilleen elämää, sen vaaroja ja tunteiden kirjoa, mutta tunteet ovat hukassa. Metsän eläimillä on hallussaan tunteiden salaisuudet, tunnesymbolit, jotka palauttavat hukassa olevat tunteet ja tasapaino voi palata.” Näin alkaa Tunteet Hukassa -metsäseikkailu.

OTA VINKKI KÄYTTÖÖSI:

Hymyn heitto

Piirissä ollaan aivan hiljaa ja ilmeet peruslukemilla. Katsotaan suoraan eteenpäin ja yhdellä, esim. ensin ohjaajalla, on hymy hallussaan ja hän yrittää löytää katsekontaktin jonkun kanssa ja heittää hymyn hänelle, ja kiinniottaja hymyilee mahdollisimman leveästi. Hän taas hakee katsekontaktia ja heittää hymyn seuraavalle ja vakavoituu. Näin jatketaan niin kauan, kunnes hymy on vierailut kaikilla. Tämä leikki monesti naurattaa ja on vaikea pysyä vakavana, mutta on vaikuttava. Lopuksi voidaan hymyillä kaikki leveästi tai jopa nauraa.

Rohkeusloikka

Jokaista pelottaa joskus, pelon voi voittaa rohkeusloikalla. Tehkää kaikki yhdessä yhtä aikaa: - mieti, mikä sinua voisi pelottaa. - menkää kaikki kyykkyyyn ja hypätkää niin korkealle kuin pääsette, nostaen myös kädet ylös “voittajana” - huutakaa samalla uskallan - toistakaa 3 x - miltä pelkosi nyt tuntuu?

Missä kohdassa ilo tuntuu kehossasi? - (Katsokaa ympärillenne,) missä kaikkialla luonnossa voit nähdä ilon keltaista?

