



SUOMEN LATU

RETKELLE LASTEN KANSSA

Vinkkejä koko perheen retkeilyyn

Retkeily on yksi yksinkertaisimmista ulkoilun muodoista, silloin kun siitä ei tehdä hankalaa. Mukavat kengät jalkaan, eväät reppuun ja polulle. Periaatteessa myös lasten kanssa retkeillessä tilanne on näin, mutta monesti asiat eivät suju aivan niin täydellisessä harmoniassa kuin aikuinen on mielessään kuvitellut. Seuraavien vinkkien avulla voidaan ennakoida mahdollisia ongelmakohtia, oikoa kiukkukiharoita tai löytää uudenlaista hauskuutta koko perheen retkille.

1. HÄMÄYS

Monelle aikuiselle retkeily on samaa kuin patikointi. Lapsen mielestä polkujen tallaaminen mielessä vain määränpää, on ehkä tylsimpiä asioita, mitä hän voi kuvitella. Sen sijaan, jos lapselle kerrotaan, että nyt lähdetään metsäseikkailulle, mennään katsomaan jännittävää puroa tai vaikka etsimään hauskan muotoisia puun lehtiä, on lähtökohta jo aivan toinen.

2. EVÄÄT TEKEVÄT RETKEN

Retken eväitä kannattaa aina hehkuttaa ja mielellään antaa lapsen myös toivoa jotakin, jota hän mielellään söisi. Eväitä pitää olla riittävästi ja jokaiselle oma juomapullo sekä hieman naposteltavaa. Kun eväät ovat mukana, piipahdus lähimetsäänkin tuntuu ihan oikealta retkeltä.

3. LÄHELTÄ LIIKKEELLE

Retki suunnitellaan perheen pienimmän jaksamisen mukaan. Alle 5-vuotiaalta voi odottaa, että hän jaksaa kerrallaan kulkea 30-45 minuuttia ja silloinkin on hyvä pysähtyä välillä ihmettelemään muurahaiskekoa, popsimaan mustikoita tai etsimään täydellistä keppiä. On parasta aloittaa helpolla, lyhyellä ja pienellä retkellä, jonka kaikki jaksavat ja josta kaikille jää hyvä mieli. Voimien ja retkeilykokemuksen karttuessa ja innon kasvaessa retkien kestoa voi sitten pikkuhiljaa pidentää.

4. KUNNOLLISET VARUSTEET KAIKILLE

Kaikilla retkeilijöillä, lapsia myöten, pitää olla asian- ja säänmukaiset ja sopivankokoiset ulkoiluvälineet. Hiertävät kengät tai paleleminen pilaavat kenen tahansa retken. Kannattaa myös käyttää hetki sääennusteiden tutkailuun ja varautua tarvittaessa varavälineillä.

5. LIIKKEELLE TÄYSIN VATSOIN

Lähdön hetkellä varmistetaan, että kaikki ovat syöneet ja kaikki ovat käyneet wc:ssä, jottei retkeä tarvitse aloittaa tyhjentämällä eväsvarastoa tai puskaa etsien.

6. KATSELKAA YMPÄRILLENNE

Mitä pienempiä lapsia on mukana, sitä enemmän on varattava aikaa luonnon ihmettelyyn. Aikuisen ei tarvitse olla huolissaan, jos biologian tunnin opit ovat unohtuneet. Tutkikaa ja oivaltakaa yhdessä, lapsi ei kaipaa tiedon kaatamista vaan yhteisiä hetkiä.

7. TEHKÄÄ KÄVELYSTÄ HAUSKAA

Jo pelkästään poluilla kävely on hauskempaa kuin tien talleaminen, mutta hauskuutta voi lisätä erilaisilla rooleilla. Jos kuljette merkittyä reittiä, lapset voivat toimia retken ”oppaina”, eli heidän tehtävänä on seurata merkkejä. Kävelyyhin voidaan lisätä myös erilaisia bongaustehtäviä, esim. kuinka monta lintua ehditään nähdä tai kuulla seuraavaan polun risteykseen mennessä, löytyykö sieniiä tai kuka näkee ensimmäisenä tikan kolon. Myös jos vastaan tulee upea kiipeilykivi, käytetään hetki kiipeilyyn ja jatketaan sitten matkaa. Aikuiset kiipeävät myös!

8. RUPATELKAA

Etenkin isompien lasten kanssa luonnossa tulee juteltua aivan erilaisista asioista kuin arjen pyörytyksessä. Käyttäkää tilaisuus hyväksenne!

9. HUOMIOIKAA MAHDOLLISET PELOT

Jos lapsella on hämähäkki- tai muu kammo, ei hän todennäköisesti voi sille mitään. Tiedosta, huomioidi ja ennakoii se ja varmista, ettei mahdollinen paniikkikohtaus aiheuta vaaratilannetta. Pelon vähättely voi pahentaa tilannetta tai ainakin vähintään tekee retkeilystä epämiellyttävää kaikille. Sen sijaan pelon kohtaaminen yhdessä turvallisesti esimerkiksi hämähäkin puuhia tarkkailemalla, voi pelko vähentyä ainakin siedettävälle tasolle.

10. ANTAKAA TILAA MYÖS HILJAISUDELLE

Ei kannata pelätä hetkeä, jolloin ei ole mitään puhuttavaa tai taukopaikalla tekemistä. Retkeilyssä se hetki tulee yleensä ihan luonnostaan ja kertoo vain siitä, että luonto tekee tehtävänsä. Jos lapset valittavat taukopaikalla, ettei ole mitään tekemistä, ei aikuisten tarvitse ruveta keksimään sellaista. Usein tylsyys on luovien leikkien paras lähde.

11. YLLÄTYSSHERKKU PELASTAA TIUKAT TILANTEET

Aikuisella kannattaa olla varattuna jokin ylimääräinen herkku, jonka avulla voidaan luovia tiukassa tilanteessa. Kun väsy tai kiukku yllättää, on hyvä istahtaa hetkeksi alas, mutustella vaikka suklaapatukat ja jatkaa sen jälkeen. Toimii myös aikuisille!

12. LUONNOSSA OLLAAN VIERAINA

Vaikka metsään mahtuukin ääntä ja liikettä, on hyvä myös opettaa, että metsä on eläinten koti ja siellä saattaa olla muitakin ihmisiä liikkeellä, jotka ovat ehkä lähteneet etsimään rauhaa ja hiljaisuutta. Toimitaan siis luontoa ja muita ihmisiä kunnioittaen, aikuiset näyttävät esimerkkiä.

