



SUOMEN LATU

NUKU YÖ ULKONA PERHEEN KANSSA

Lasten kanssa yötä teltassa; kuulostaako mahdottomalta ajatukselta? Telttailun aloittamiseen ei ole kuitenkaan mitään alaikärajaa vaan sen voi aloittaa kuinka pienenä tahansa, kun huomioi lapsen tarpeet ja olosuhteet. Nyrkkisääntönä voi sanoa, että niin kauan kuin pysyy kuivana, lämpimänä ja ravittuna, kaikki on hyvin. Ulkona yöpyminen on aina elämys ja lapset taaperoista teineihin löytävät varmasti öisestä luonnosta paljon ihmeteltävää.

Tässä muutamia vinkkejä ulkona yöpymiseen lasten kanssa.

- Harjoitelkaa yöpymistä helpoissa olosuhteissa, vaikka omalla takapihalla, jos se on mahdollista. Tai pystyttäkää teltta päivällä ja kokeilkaa, mitä tunteuksia teltassa oleilu aiheuttaa. Todennäköisesti ensimmäisten joukossa herää kysymys, ”voidaanko me nukkua täällä?”.
- Anna lasten osallistua varusteiden pakkaamiseen. Rakas unilelu ja oma tyynyliina (tyynyliinan sisälle voi pehmeistä vaatteista muotoilla tyynyn), hieman naposteltavaa, juomapullo, otsalamppu, varatakki ja kiva kirja iltalukemiseksi omassa repussa tekevät lapsesta jo oikean retkeilijän.
- Aikuisen on varmistettava ja senkin jälkeen vielä tuplavarmistettava, että kaikki oleellinen on varmasti mukana, vessapaperista varavaatteisiin ja tulitikkuihin. Hyviä retkivarustelijoita on olemassa vaikka kuinka paljon, valitse niistä teidän perheellenne olennaiset varusteet.

- Retkellä pitää olla riittävästi syötävää ja on hyvä, jos ravitsevan ja energiapitoisen ruuan lisäksi on mukana myös lapsen lempiherkkuja.
- Pitkä patikka ei kuulu retkelle pienten lasten kanssa. Sen sijaan asettukaa leiripaikkaan hyvissä ajoin, puuhaillkaa kaikkea mukavaa, tehkää tutkimusretkiä lähiluontoon ja tehkää olonne mukavaksi luonnon keskellä.
- Anna lasten osallistua leirielämään, kuten teltan pystytykseen, nuotion sytytykseen ja ruuan valmistukseen. Muista kuitenkin koko ajan turvallisuus.
- Näytä omalla esimerkilläsi, että vaikka yövytte metsässä, olette kuitenkin siellä vieraana metsän asukkaiden kodissa. Ja kylässä käyttäydytään hyvin; ei roskata, riehuta tai rikota paikkoja.
- Ennen nukkumaan menoa jännittää ja se kuuluu asiaan. Jos pimeä pelottaa, voidaan tehdä pieni otsalamppuretki lähiympäristöön ja tutkailla, mitä öisessä metsässä on. Teltan läheisyyteen tai telttaan sisälle voi jättää pienen led-lampun palamaan. Jos sinua aikuisena jännittää, voit sanoa sen ääneen, mutta älä osoita pelkääväsi. Se tarttuu lapseen. Ennemminkin luo ilmapiiriä, että hyvin me pärjätään!
- Jos on kylmä, juokaa lämmintä juotavaa ennen nukkumaan menoa. Ennen makuupussiin menoa voitte tehdä kyykkyjä, heilutella käsiä, ojennella ja koukistella sormia nyrkkiin ja auki jne. jotta saatte raajat lämpimiksi. Tehkää vaikka yhteinen nukkumaanmenojumppa!
- Varatkaa juomapullo ja otsalamppu makuupussin ulottuville.
- Jos vieläkin jännittää, niin hyvin se menee! Ei ole vakavaa, haitallista tai noloa, jos ei saa nukuttua, kukapa ei olisi joskus valvonut öisin. Silloin voi vaikka kuunnella öisiä luonnon ääniä, lukea otsalampun valossa kirjaa, supatella mukavia tai tehdä pienen pimeän metsän tutkimusmatkan lähiympäristöön. Seuraavana yönä nukuttaa sitten paremmin.

