



Tampereen seurakuntien

Vauvojen metsäkylpy

”Annetaan heille koko pallo, että maailma edes yhden päivän saisi tuntea mitä on ystävyys. Meidän käsistämme lapset ottavat maan ja istuttavat siihen kuolemattomia puita.”

*Annetaan lapsille maapallo, Nazim Hikmet
(kokoelmasta Puut kasvavat vielä)*

Idea ja lähtökohdat Vauvojen metsäkylpyyn

Tampereen ev.lut seurakunnilla on ollut Toivon vuosi teemaan liittyviä hankkeita vuosina 2023–2024 ja Vauvojen Metsäkylpy on yksi tällainen. Tampereen Tuomiokirkkoseurakunnan varhaiskasvatus lähti ideoimaan Vauvojen metsäkylpyä ja haastoi mukaan muut Tampereen kolme suomenkielistä seurakuntaa sekä srk-yhtymän yhteisen kasvatuksen.

Vauvojen metsäkylpy tuntuu ideana yhtä aikaa uudelta – ja ikaikaisten vanhalta. Metsäkylpy käsite ja perinne tulee Japanista, jossa metsäkylpyä on tutkittu ja kehitetty pitkään. Etääntyminen luonnosta on muokannut monella tavalla suhtautumistamme luontoon, mutta Metsäkylpy vie meitä takaisin sinne, mistä olemme erkaantuneet, metsään ja luontoon käyttämään aistejamme. Voimme laittaa pisteen luonnosta vieraantumiselle ja mikä parasta, muutoksen voima on meissä itsessämme. Meillä ihmisillä on tallella kyky nauttia luonnosta ja ymmärtää sen kieltä.

Luonnon keskellä olemme tasaveroisia kaiken elämän kanssa. Olemme osa tätä suurta verkostoa, jossa jokaisella elävällä olennolla on merkitys. Kunnioitus tätä luomakuntaa kohtaan kumpuaa ymmärryksestä, että niin puu kuin eläinkin jakaa kanssamme saman elämän lahjan

Luontosuhteella on monia ulottuvuuksia

Yksi niistä on aistihavaintojen kerros, johon tallentuvat luonnossa kokemamme näyt, hajut, äänet ja tuntemukset. Tämä on se, mitä havaitsemme ympärillämme.

Toinen kerros on tiedon kerros, joka sisältää kaiken oppimamme tiedon luonnosta sekä siihen liittyvät mielikuvamme ja kuvitelmamme. Tämä kerros kertoo meille, mitä tiedämme esimerkiksi kasveista, eläimistä tai vuodenajoista.

Mielikuvien kerros puolestaan liittyy siihen, millaisia elämyksiä ja tunnelmia olemme kokeneet luonnossa. Se voi sisältää voimakkaita muistoja, kuten unohtumattoman auringonlaskun tai rauhoittavan metsäretken tunnelman.

Suoraava kerros on suoraan hyödyntämisen kerros, johon kuuluu esimerkiksi tiedot ja taidot, joita tarvitaan marjastukseen tai sienestystyöhön. Tämä kerros liittyy siihen, miten osaamme käyttää luonnon antimia hyödyksi.

Kaikki me koemme luonnon eri tavoin, ja näiden kerrosten sisältö vaihtelee yksilöllisesti. Joku voi kokea luonnon rauhoittavana ja kauniina, kun taas toinen saattaa keskittyä enemmän käytännön taitoihin, kuten ruuan hankkimiseen luonnosta.

Oli luontosuhteemme millainen tahansa, tarvitsemme kaikki läheisen yhteyden maapalloon ja sen elämään – tähän alkuperäiseen kotiimme. Mitä monipuolisemmin voimme kokea ja ymmärtää luontoa eri näkökulmista, sitä rikkaammaksi elämämme muodostuu.

Kun annamme luonnolle arvostuksemme ja hoivan, se vastaa meille samalla lailla – tukien ja ylläpitäen elämäämme.

Luonto kantaa meitä, se on meille paikka, jossa voimme kokea turvaa ja yhteyttä luojaamme. Kun antaudumme luonnon kannateltavaksi, tunnemme, kuinka Jumalan käsi lepää sen yllä, tarjoten meille rauhaa ja elämän voimaa joka askeleella.

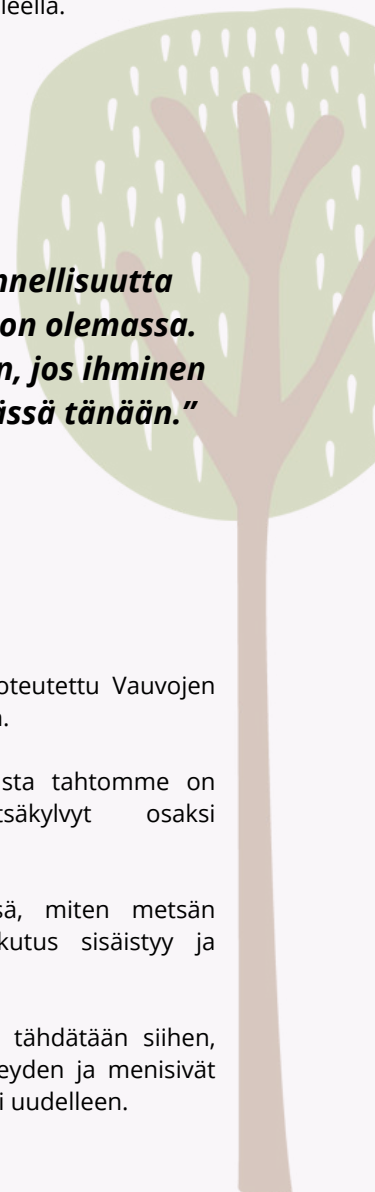
”Ihmisen kyky kokea onnellisuutta kasvaa, jos luontoyhteys on olemassa. Onni löytyy huomennakin, jos ihminen on ollut onnellinen metsässä tänään.”

Tampereen seurakunnissa on toteutettu Vauvojen metsäkylpyä keväästä 2023 lähtien.

Lumoutuneena näistä kokemuksista tahtomme on vakiinnuttaa Vauvojen metsäkylvyt osaksi seurakuntien perhetoimintaa.

Osallistujissa on ollut nähtävissä, miten metsän tunnelma ja hyvä tekevä vaikutus sisäistyy ja luontoyhteys rakentuu.

Vauvojen ohjatuilla metsäkylvyillä tähdätään siihen, että perheet löytäisivät luontoyhteyden ja menisivät metsään ja luontoon omatoimisesti uudelleen.



Metsäkylvyillä hyvinvointia ja kokemusta Luojan kannattelusta

Metsässä oleminen ja liikkuminen tarjoaa monipuolisia terveyshyötyjä, ja luonnon hyvää tekeviä vaikutuksia tutkitaan ja arvostetaan eri puolilla maailmaa.

Metsien ja puiden antimikrobiset yhdisteet vaikuttavat myönteisesti terveyteen ja auttavat kehoa palautumaan väsymyksestä.

Luonnossa oleskelu vähentää stressihormonien, kuten kortisolin ja adrenaliinin määrää, samalla kun se lisää hyvän olon hormoneja, kuten serotoniinin ja oksitosiinia.

Lyhyetkin hetket metsässä voivat olla elvyttäviä ja lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Metsän moniaistinen kokemus – tuoksut, äänet ja valo – lievittää stressiä ja tarjoaa lohtua. Samalla tarkkaavaisuus ja keskittyminen lisääntyvät ilman tietoista ponnistelua. Kun irtaudumme kuormittavasta ja kiireisestä ajattelusta ja keskitymme olemaan enemmän läsnä kehossamme, avaudumme uusille kokemuksille.

Metsä ja ylipäättään luonto tarjoaa elämyksiä usein odottamattomalla, yllättävällä tavalla. Luonnon kauneus ja sen herättämä lumoutuminen salpaa hengen ja puhalttaa meihin elämää.

***”Metsän voima avautuu
viiden aistin kautta.***

***Päästä metsä sisimpääsi korvien,
silmien, nenän, suun, käsien ja
jalkojen kautta.”***

Vauvojen metsäkylvyillä on toisaalta kyse sellaisen luontosuhteen vahvistamisesta, jossa luonto voi kokemuksellisesti näyttäytyä kumppanina, joka kannattelee koko perhettä.

Vauvaperheiden arki voi olla hektistä ja uuvuttavaa, jossa valvomiset, lasten rauhattomuus ja vanhempien stressipisteet koettelevat yhteiseloa.

Kannateltavana olemisen kokemus voi toteutua (havu)puiden alle viritetyssä riippumatossa, jossa lapsi ja vanhempi voivat yhdessä levähtää.

Samalla puiden puu öljyjen hiukkasista eli fytonsidoista muodostuva ”sade” hoitaa heitä molempia rauhoittaen ja virkistäen.

Luontoyhteyden myötä ihminen voi kokea olevansa osa jotain suurempaa. Metsäkylpy on kuin taivaallinen lahja, joka antaa tilaa rauhoittumiselle ja jossa voi kokea turvaa, yhteyttä ja pyhyyttä tämän ihmeellisen suuruuden edessä.

***”Luomakunta on kumppani ja Luoja
perimmäinen Kannatteli.”***

Vauvojen tapa ihmetellä luontoa avaa meille aikuisille ainutlaatuisen mahdollisuuden oppia olemaan läsnä hetkessä.

Vauvat pysähtyvät tutkimaan yksityiskohtia, kuuntelevat tuulen huminaa ja tarkkailevat heiluvia puun oksia. He elävät uteliaasti ja syvästi jokaisen hetken.

Aikuisina voimme ottaa heistä mallia, pysähtyä hengittämään luonnon rytmiä, avata aistit ja antaa luonnon kertoa tarinansa.

Vauvojen metsäkylvyssä, luonnossa oleminen ei perustu niinkään tietoon ja faktoihin, vaan siihen, mitä siellä tapahtuu, kun olemme läsnä hetkessä.

Tarkoituksena on rohkaista perheitä lähtemään luontoon jo aivan pienen lapsen kanssa ja tarjota heille kaikin aistein nautittavaa hetkeä metsän sylissä.

***”Metsäkyllyn taidossa luodaan yhteys
luontoon aistien avulla. Vastaa
kutsuun, niin luonto tekee loput.”***

Luonnon hyvinvointivaikutuksia

Luonnossa vietetty aika : Terveysvaikutukset

10 minuuttia : Verenpaine laskee

20 minuuttia : Mieliala kohenee

60 minuuttia : Tarkkaavaisuus lisääntyy

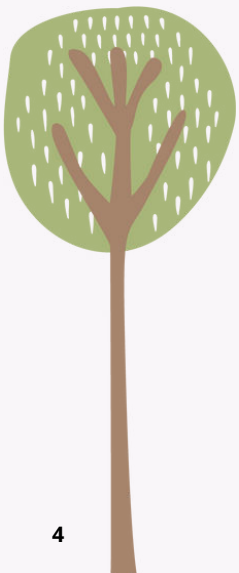
2 tuntia : Elimistön puolustusmekanismit elpyvät

5 tuntia kuukaudessa : Positiiviset tunteet lisääntyvät

3 päivän luontoretki : Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat.
Syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyy.
Stressihormonien määrä vähenee.
Veren sokeriarvot tasaantuvat.
Kohonnut verenpaine laskee.
Masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee.
Elinvoimaisuuden tunne lisääntyy.

Lee ym. 2010

Kaavio kirjasta Metsämieli: Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin
Arvonen Sirpa



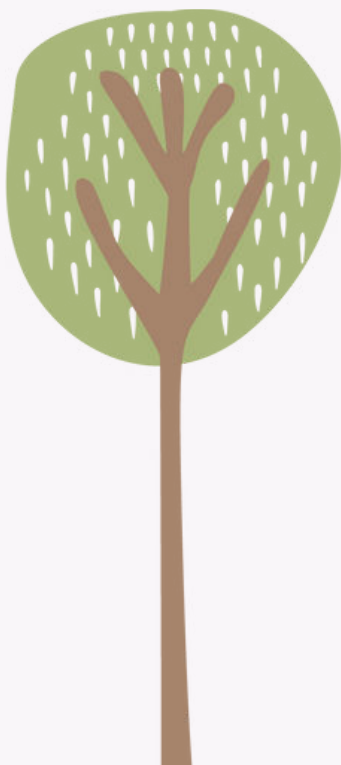
Huomioitavat seikat

Vauvojen metsäkylvyn suunnitteluun

Tampereen seurakunnissa Vauvojen metsäkylvyt on suunnattu alle 1-vuotiaille vauvoille ja heidän aikuisilleen. Pidettyjen metsäkylpyjen kokemusten perusteella kahdeksan perhettä on hyvä enimmäismäärä. Jokaiselle perheelle tulee olla oma riippumatto. Osallistujamäärä vaikuttaa metsäkylpyalueen valintaan. Vauvojen metsäkylvyn tarkoituksena on luoda yhteinen luontohetki lapselle ja vanhemmalle sekä olla samalla yhteisöllinen kokemus.

Metsäkylpyjä voidaan järjestää seurakunnissa jo olemassa oleville vauvaryhmille tai laajemmalle vauvaperheiden joukolla mainostuksen ja ilmoittautumisen kautta.

- Vuodenaikojen huomioiminen: Mietitään, missä vuodenaajan vaiheessa metsäkylpyjä toteutetaan. Eri vuodenaajat voivat vaikuttaa käytännöllisyyteen ja ympäristön turvallisuuteen.
- Paikan valinta: Havupuuvaltainen metsä on ihanteellinen, ja alueen tulee olla helposti saavutettavissa niin, että perheet voivat palata sinne itsenäisesti.
- Alueeseen tutustuminen ja maaston kartoitus: Ennen tapahtumaa tehdään tutustumiskäynti alueelle.
- Esteettömyys: On tärkeää huomioida, että maasto on sopiva vauvanvaunuille ja muille lasten tarpeille.
- Ympäristötekijät: Huomiota kiinnitetään alueen äänimaailmaan (esimerkiksi luonnon rauhallisuus) sekä mahdollisiin ympärillä oleviin rakennuksiin.
- Käymälä, helposti saavutettavissa ja vauvojen tarpeet: Kokonaisuus huomioi vauvojen perushuollon, kuten vaipan vaihdon, syöttämisen ja aikuisten käymälätarpeet.
- Riippumattojen käyttö ja puuston kartoitus: Riippumatossa keinuminen on metsäkylvyn yksi tärkeimmistä sisällöistä. Alueen puuston kartoitus on tärkeää. Puiden tulee olla riittävän vahvoja ja oikealla etäisyydellä toisistaan riippumattojen turvallista kiinnittämistä varten.
- Luvat: Jos metsäkylpy pidetään puistoalueella, lupa riippumattojen kiinnittämiseen tulee kysyä kaupungilta tai kunnalta.
- Piknik-mahdollisuus: Aluetta arvioidaan myös sen mukaan, sopiiko se piknik-tyyliseen eväiden syömiseen metsäkylpyosuuden jälkeen. Jos alueella on seurakunnan tiloja, voidaan palata sisätiloihin teetä nauttimaan, jakamaan kokemuksia ja huolehtimaan vauvojen tarpeista.



***“Elämä on aivan jalkojesi juurella,
kuiskasi puu, ja siihen minä pysähdyin.”***

Susanna Jussila/sielun sopukoita

Vauvojen metsäkyllyn rakenne

Sopivaksi kokonaiskestoksi vauvojen metsäkyllylle on todettu kaksi tuntia ja itse metsäkyllyn osuudeksi 30–40 minuuttia, joka sisältyy kahden tunnin kokonaisuuteen.

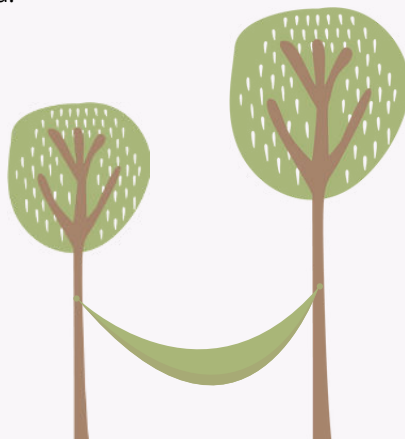
Oleellista on kiireetön, läsnä oleva ilmapiiri, jossa huomioidaan jokainen osallistuja ja annetaan tilaa vauvan ja vanhemman sekä luonnon väliselle vuorovaikutukselle.

Metsäkylpyosuuden sisältö:

- Saapuminen ja aloitus: Aloitetaan tervetuloitotuksella ja kävellään rauhallisesti metsäkylpyalueelle. Matkan aikana avataan aisteja, hengitellään ja pysähdellään. Yhdessä kävellessä ohjaaja voi kertoa jotain luonnon hyvinvointivaikutuksista, lähiluontoon menemisen mahdollisuuksista ja antaa matkan aikana pieniä ajatteluharjoituksia, kysymyksiä joihin osallistujat voivat vastata omassa mielessään. Osa kävelymatkasta voidaan kulkea hiljaisuudessa.
- Metsäkylpyalueella: Tutustutaan metsään/puistoon ja tehdään "tutustumisharjoituksia". Tehdään tuttavuutta valitun puun kanssa tunnustelemalla, haistamalla ja nojaamalla. Tunnustellaan maassa metsän pohjaa pieniä aarteita etsien.
- Riippumattohetki: Osallistujat asettuvat riippumattoihin ohjaajien avustuksella. Riippumatoissa köllötellen luonto näyttäytyy eri perspektiivistä, kun katsellaan ylös puiden latvoja ja taivasta.
- Höyhenhetki: Riippumattohetken loppuvaiheessa jaetaan höyhenet, joilla aikuinen voi silittää vauvaa. Taustalla voi soida musiikkia (Bluetooth kaiuttimen kautta), esimerkiksi Heli Vapaakallion "Höyhenen kevyt". Vaihtoehtoisesti tai lisäksi voi kertoa tai lukea teemaan sopivan tekstin.
- Kiitokset: Kiitetään yhteisestä luontokokemuksesta luontoa, toisiamme ja luontomme Luoja.
- Palautekeskustelu: Piknikillä tai paluumatkalla kävellessä seurakunnan tilaan voidaan käydä palautetta metsäkylpykokemuksista.

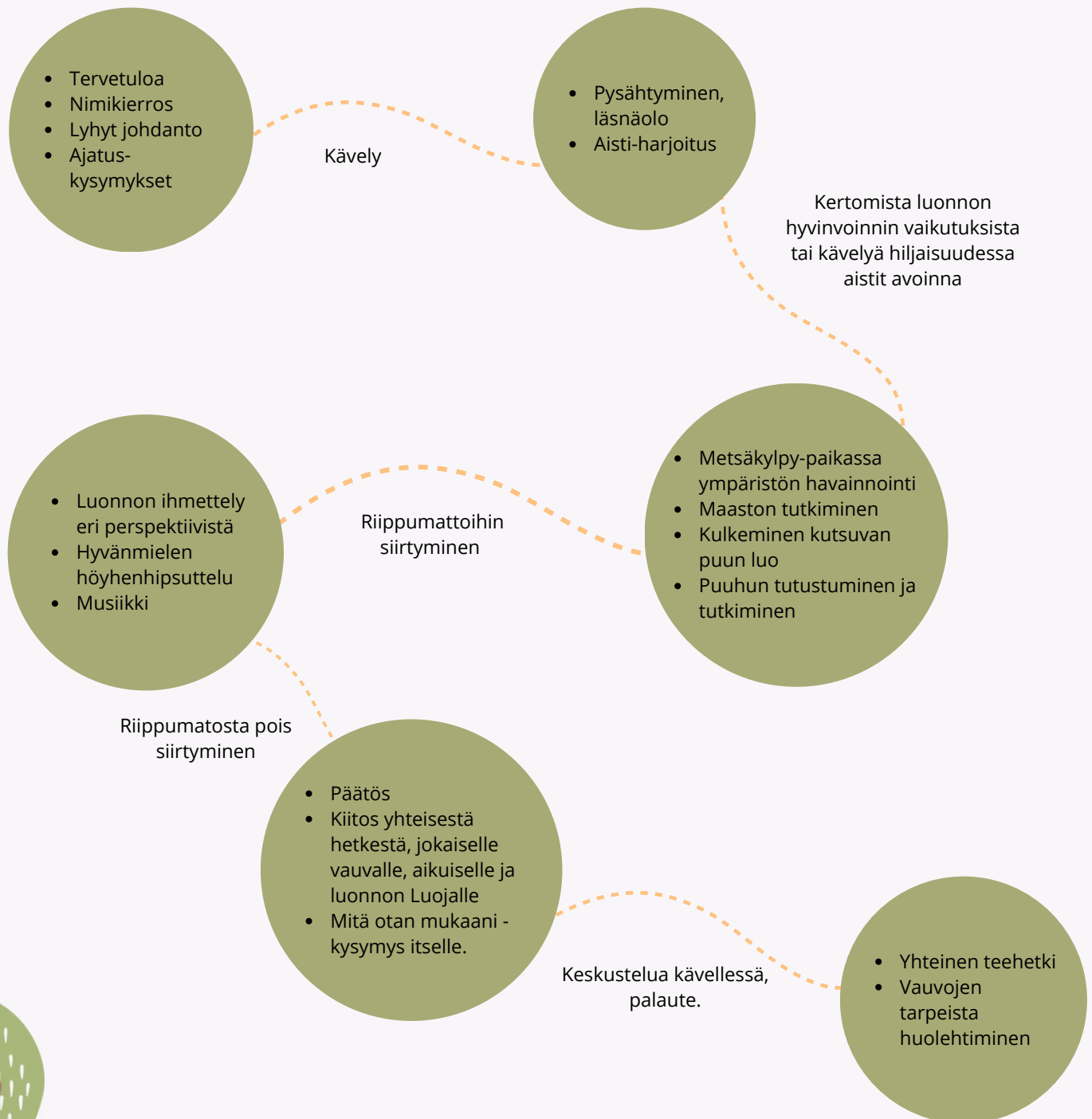
Ohjeistusta osallistujille ja turvallisuus:

- Vauvojen metsäkylpyyn on sähköinen ilmoittautuminen, jossa osallistujia ohjeistetaan sopivasta ja lämpimästä pukeutumisesta. Vuodenajasta riippumatta, hidastempoinen kävely ja paikallaan olo vaativat lämmintä vaatetta, peiton tai makuupussin.
- 2–3 päivää ennen Vauvojen metsäkyllyn ajankohtaa lähetetään tervetuloa muistutusviesti. Siinä kerrataan tapaamispaikka- ja aika. Viestissä kerrotaan mahdollisuudesta jäädä teethteen metsäkylpyhetken jälkeen ja tarkennetaan ohjeet sähän sopivasta vaatetuksesta. Jos metsäkyllyn jälkeen toteutuu piknik, niin maininta esim. omista eväistä.
- Ohjaajan vastuulla on huolehtia siitä, että osallistujat ovat turvallisessa ympäristössä. Tähän kuuluu ympäristön kartoitus etukäteen, esteettömyyden varmistaminen, riippumattojen turvallinen kiinnittäminen ja ohjeiden antaminen osallistujille.
- Vauvojen metsäkylvystä laaditaan turvallisuusasiakirja, jossa otetaan huomioon kaikki riskit ja varotoimenpiteet. Tämä sisältää esimerkiksi maaston esteettömyyden, riippumattojen turvallisen kiinnityksen, sääolosuhteiden tarkkailun ja mahdolliset hätätilanteet.
- Suunnitellaan etukäteen toimintamalli hätätilanteiden varalta, kuten välitön ensiapu ja yhteydenpito hätäkeskukseen.
- Ensiapulaukku on Vauvojen metsäkyllyn tärkeä varuste.



Vauvojen metsäkylpy -kuvaus

Tämä kaavio kuvaa Vauvojen metsäkyllyn kulun ja siihen liittyvät vaiheet. Jokainen vaihe on sidoksissa edeltäviin ja seuraaviin osioihin.



Ohjaajana siirryn metsäkylpymoodiin ja autan osallistujia laskeutumaan olemiseen sekä kokemaan metsäkylpyhetkeä. Avataan aistit ja otetaan vastaan metsän tarjoamaa antia. Menemme metsään luontoa ja sen elämää kunnioittaen. "Riisumme kengät"

Vauvojen Metsäkylpy –kuvaus avattuna

Saapuminen, tervehtiminen ja tunnelman luominen

Osallistujien vastaanottaminen on olennainen osa metsäkylpyä. Jokaisen saapuessa tervehditään ja annetaan tilaa asettua rauhassa. Tunnelmaa voidaan alkaa virittää jo ensimmäisistä hetkistä luomalla lämpimän ja rauhoittavan ilmapiirin.

Luonto ympärillämme on jo itsessään tärkeä tunnelmanluoja, mutta voit ohjaajana vahvistaa tätä hetkeä rauhallisella ja tietoisella läsnäololla.

Johdanto – Mitä Metsäkylpy on?

Aluksi voidaan lyhyesti kertoa, mistä metsäkylvyssä on kyse. Metsäkylpy on hetki luonnossa, jossa kiireetön oleminen ja ympäristön aistiminen ovat keskiössä.

Vauvojen kanssa toteutettuna metsäkylpy tarjoaa perheille mahdollisuuden hidastaa, tuntea luonnon vaikutukset ja olla läsnä lapsensa kanssa luonnon keskellä.

Kerro myös, että ohjaajat voivat kävelyn aikana esittää ns. ajattelukysymyksiä, joihin jokainen osallistuja voi vastata omassa mielessään. On tärkeää mainita, että kaikki tapahtuu vauvan/vauvojen ehdolla.

Lämmittely puheena; aistien avaus – hengitysharjoitus

Aloitushetkessä ennen kävelemään lähtöä, voidaan tehdä kevyt hengitysharjoitus, jonka avulla osallistujat voivat keskittää huomionsa aistimuksiin.

Ohjaa osallistujat hengittämään syvään sisään ja ulos muutaman kerran, samalla pyydä heitä tunnustelemaan hengityksen vaikutusta kehoon. Tämän jälkeen voit kehottaa kiinnittämään huomiota ympäristöön: miltä ilma tuntuu iholla, mitä ääniä kuuluu, millaisia tuoksua leijaillee ilmassa?

Kävelykeskustelu – Luonnon vaikutuksista kertominen

Kävellessä metsäkylpypaikkaan voi olla erinomainen hetki kertoa luonnon vaikutuksista esim. vähentää stressiä, lisää hyvinvointia jne. Samalla kävely antaa osallistujille mahdollisuuden alkaa herkytyä luonnon tarjoamille aistimuksille.

Pysähtyminen – läsnäolo – ja aistimisharjoitukset

Voit pyytää osallistujia hiljentymään hetkeksi, pysähtymään paikoilleen ja keskittymään siihen, mitä ympärillään kuulevat ja näkevät.

Ohjaa heitä ajattelukysymysten kautta tarkkailemaan, montako eri ääntä he havaitsevat tai kuinka monta vihreän sävyä he voivat erottaa. Näiden aistimusten kautta läsnäolo ja hetkessä oleminen syvenee.

Metsäkylpy paikassa – maaston ja yksityiskohtien tutkiminen

Metsäkylpypaikassa, jossa riippumatot ovat, voidaan alkuun tutkia maastoa ja sen pieniä yksityiskohtia.

Ohjaa osallistujia tutkimaan lähellä olevia puita, sammalta, lehtiä ja muita luonnon elementtejä. Kannusta heitä koskettamaan, haistamaan ja tutkimaan ympäristöään uteliaisuudella.

Tähän hetkeen voi kuulua myös "kumppani puuhun tutustuminen": osallistujat voivat valita puun, johon he tutustuvat silittämällä, halaamalla ja tuoksuttelemalla. Puun luota lähtiessä kiitetään puukumppania.

***"Luonnon keskellä murheet pienenevät
ja yhteys johonkin suurempaan voi
avautua."***

hidastaelamaa.fi



Riippumattoihin asettuminen

Kun tutkimushetki on ohi, osallistujat voivat asettua riippumattoihin ohjaajien avustamina ja varmistetaan, että kaikilla on mukava ja turvallinen olo.

Tässä vaiheessa luodaan hetki rentoutumiselle, mahdollisesti hiljaisuudelle, jossa luonnon äänet ja rauha saavat täyttää mielen. Annetaan tilaa luonnon sekä aikuisen ja vauvan väliseen olemiseen.

Hyvän mielen höyhenhipsuttelu musiikilla höystettynä

Riippumatoissa rentoutuessa voidaan lisätä hetkeen vielä lopuksi pehmeä aistimus, höyhenhipsuttelusta.

Jaetaan riippumattoihin aikuiselle höyhen, jolla voi silitellä esim. vauvan kasvoja tai paljaita käsiä. Taustalla voidaan soittaa bluetooth -kaiuttimen kautta musiikkia.

Riippumatto osuuden lopetusta voi varioida tekstien ja musiikin suhteen siten, mikä tukee rentoutumista ja luonnon rauhan kokemista.

Kiitoshetki ja reflektio

Ohjaajana kiitä yhteisestä hetkestä osallistujia, toisiamme, luontoa ja Luojaa, joka on luonut tämän kaiken.

Jokainen osallistuja voi kiittää joko hiljaisesti mielessä tai ääneen lausuen.

Lopuksi esitä kysymys osallistujille: *Mitä otan tästä hetkestä mukaani?*

Tämän tarkoitus on auttaa heitä refleктоimaan omaa kokemustaan ja syventämään metsäkyllyn vaikutuksia.

“Metsäkylpy on kokonaisvaltainen kokemus, jossa jokainen hetki pyritään ottamaan vastaan avoimena, kunnioittavana ja läsnä olevana. Luonto tarjoaa meille mahdollisuuden hidastaa ja kokea rauhaa, joka heijastuu sekä aikuisten että vauvojen hyvinvointiin.”

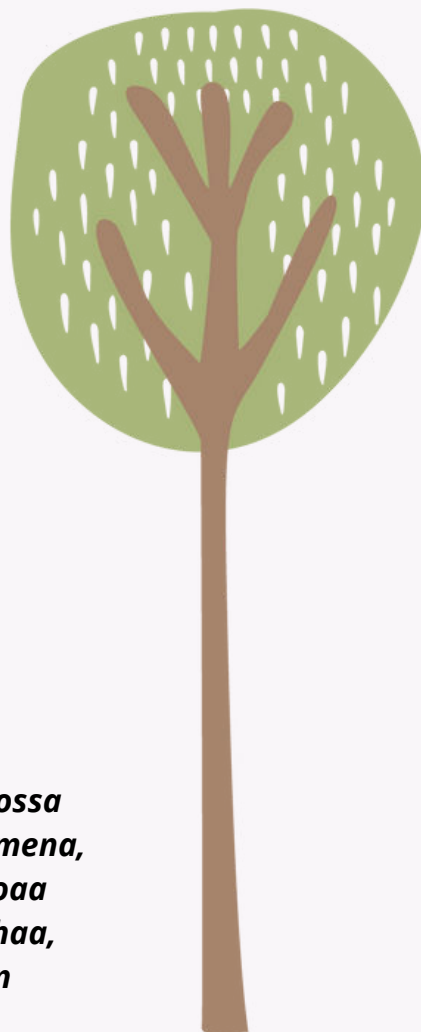
Keskustelu paluumatkalla ja palaute

Paluumatkan aikana voi käydä vapaamuotoista keskustelua osallistujien kanssa heidän kokemuksistaan ja tuntemuksistaan metsäkyllyn aikana. On hyvä antaa tilaa palautteelle ja ajatuksille siitä, mitä hetki on herättänyt.

Yhteinen teehetki ja vauvojen tarpeista huolehtiminen

Metsäkylpy päättyy yhteiseen teehetkeen, jossa osallistujat voivat rauhassa huolehtia vauvojen tarpeista ja nauttia vielä hetken yhteisestä ajasta.

Tämä rento ja kiireetön päätöshetki tarjoaa hyvän tilaisuuden koota yhteen kaikki koettu ja jakaa sitä muiden kanssa.



Ohjaajana Vauvojen metsäkylvyissä

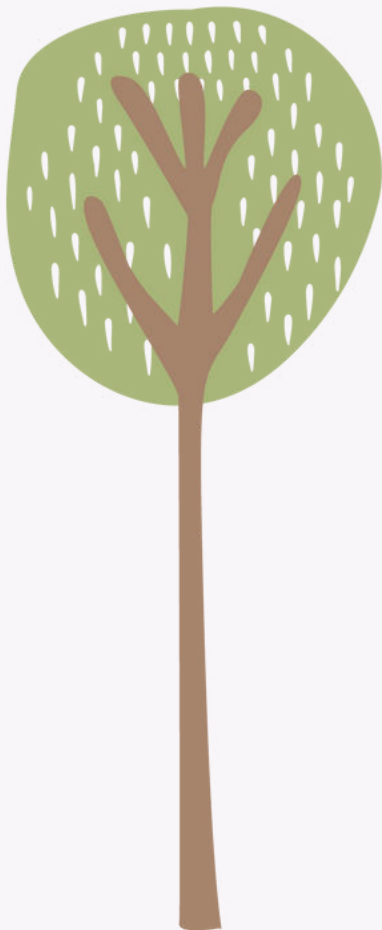
Ohjaajan valmistautuminen

Vauvojen metsäkylvyssä asetun ohjaajana "metsäkylpy-moodiin". Tämä tarkoittaa, että ohjaajana keskityn luonnon aistimiseen. Herkistyn ympäristön äänille, tuoksuille ja näköhavainnoille sekä olen läsnä niin luonnolle kuin osallistujille.

Metsään meneminen ei ole vain fyysinen siirtymä, vaan vertauskuvallisesti menemme "kylään" luonnon keskelle. Luonto on monien eläin- ja kasvilajien koti, jota kunnioitamme. Kuvainnollisesti "riisumme kengät". Jätämme myös kiireen ja huolet taakse, ja keskitymme avoimena hetkeen, jonka metsä meille tarjoaa.

Ohjaajan olemus ja asenne vaikuttavat merkittävästi osallistujien kokemukseen. Ohjaajan rauhallisuus ja kunnioitus luontoa kohtaan välittyy ja auttaa luomaan turvallisen ja keskittyneen ilmapiirin. Luonnossa olemiseen riittää, että olet oma itsesi – luonto tarjoaa puitteet, ohjaaja ei ole pääosassa.

Metsä voi joillekin olla pelottava paikka, jolloin on erityisen tärkeää luoda turvallisuuden tunnetta ja vahvistaa luottamusta siihen, että ohjaaja pitää heistä huolta metsässä.



Työskentelyperiaatteita

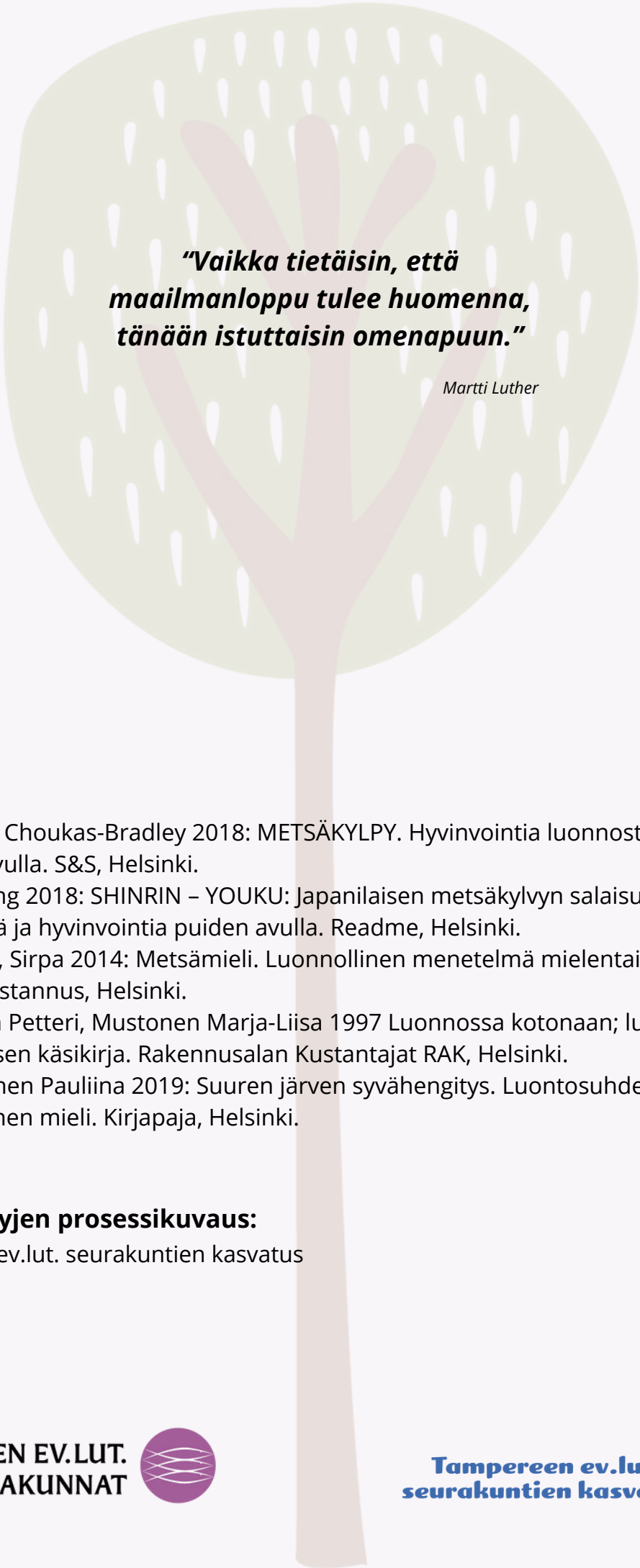
- Vauvojen metsäkylvyssä luonto ja yhteinen hetki ovat pääosassa. Voin ennakkoon valmistautua ja virittäytyä tunnelmaan käymällä läpi mielessäni kysymyksiä: Millaisia odotuksia ja toiveita osallistujilla voi olla? Miten voin auttaa osallistujia olemaan läsnä hetkessä? Miten tuen osallistujien rentoutumista ja rauhoittumista siihen, että he voivat kokea myönteistä luontoyhteyttä, jopa kumppanuutta.
- Kunnioitan ja arvostan luonnon/metsän elämää. Huomioin esim. lintujen pesintäajat.
- Kunnioitan ja arvostan jokaista osallistujaperhettä, jotka tulevat metsäkylpyyn omien odotustensa ja tarpeidensa kanssa. On erilaisia tapoja kokea luonnossa olemisen eikä voida olettaa, että kaikille kokemus on aina positiivinen ja samanlainen. Ohjaajana kunnioitan tätä moninaisuutta.
- Perehdyn ja kartoitan metsäkylpypaikan turvallisuuden ja sopivuuden. Hoidan mahdolliset lupa-asiat. Kiinnitän ja testaen itse riippumatot ja harjoitukset ennen niiden ohjaamista.
- Luonto ja osallistajat tarvitsevat läsnäoloa ja rauhallisuutta oleutumiseen – mahdollistan tämän vähäpuheisuudella. Sanon vain oleellisen.
- Osoitan herkkyyttä kuuntelemalla ja tilaa antamalla ja seuraan tilanteita sensitiivisesti ja toimin sen mukaisesti.
- Olen tietoinen vahvuuksistani, voimavaroistani, rajoistani ja rajallisuuksistani.
- Jokainen Vauvojen metsäkylpy kerta on ainutlaatuinen, jonka ohjaan lukemalla osallistujia omalla persoonallani ja tyylilläni. Jokaisen kerran jälkeen teen löytöjä näkökulmista, jotka vahvistavat ohjaustani.
- Voin hankkia lisää tietoa ja varmuutta lukemalla metsäkylpyyn liittyvää kirjallisuutta.

Kerro näistä periaatteista ennakkoon heille, jotka tulevat ulkopuolisina tutustumaan ohjaamaasi metsäkylpyyn.

Palaute ja toiveiden näköisiä tulevia Metsäkylpyjä

- Osallistuneet perheet ovat pääsääntöisesti antaneet kiittävää palautetta.
- Hämmästyksiä lyhyen luonnossa olo hetken rauhoittavasta ja hyvää tekevästä vaikutuksesta sekä ajatusten selkeytymisestä.
- Havaintojamme on ollut mm. metsäkylpyosuuden jälkeen vuorovaikutuksen vapautuminen ja vilkastuminen osallistujien kesken.
- Kiinnostus perheelle oman riippumaton hankinnasta

- Eri vuodenaikana toteutettavat Vauvojen metsäkylvyt kokeillaan ja konseptoidaan.
- Jatkamme kaikissa Tampereen neljässä suomenkielisessä seurakunnassa Vauvojen metsäkylpyjä. Tämä tarkoittaa yli seurakuntarajojen tehtävää yhteistyötä, yhteistä mainontaa ja Vauvojen metsäkylpy nettisivujen ylläpitoa.
- Taaperoiden Metsäkyllyn kehittäminen



***“Vaikka tietäisin, että
maailmanloppu tulee huomenna,
tänään istuttaisin omenapuun.”***

Martti Luther

Lähteet:

- Melanie, Choukas-Bradley 2018: METSÄKYLPY. Hyvinvointia luonnosta shinrin-yokun avulla. S&S, Helsinki.
- Li, Dr Qing 2018: SHINRIN – YOUKU: Japanilaisen metsäkylvyn salaisuudet. Terveysttä ja hyvinvointia puiden avulla. Readme, Helsinki.
- Arvonon, Sirpa 2014: Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus, Helsinki.
- Karvinen Petteri, Mustonen Marja-Liisa 1997 Luonnossa kotonaan; luonto-opastuksen käsikirja. Rakennusalan Kustantajat RAK, Helsinki.
- Kainulainen Pauliina 2019: Suuren järven syvähengitys. Luontosuhde ja kokonainen mieli. Kirjapaja, Helsinki.

Metsäkylpyjen prosessikuvaus:

Tampereen ev.lut. seurakuntien kasvatus

