

Vahvuusamuletti



Tavoite: Itsetuntemuksen ja -arvostuksen vahvistaminen sekä metsän hyvinvointia kohentavan voiman ymmärtäminen. Oman metsäsuhteen kehittyminen.

Kohderyhmä: 3.–9. lk

Kesto: 20–30 min

Tarvikkeet: puukiekko reiällä ja naru jokaiselle

Tämä rasti jakaantuu kolmeen vaiheeseen. Ensin rauhoitutaan ja pohditaan omia vahvuuksia puun äärellä. Seuraavaksi askarrellaan itselle vahvuusamuletti ja lopuksi amulettiin ladataan toivottua vahvuutta puun avulla.

Rauhoittuminen ja omat vahvuudet

Ohjeistetaan oppilaita seuraavasti:

- Valitse läheltä kiinnostava ja tukeva puu. Mene sen luokse.
- Voit nojata puuhun tai seisoa sen vieressä.
- Hengitä muutama kertaa syvään ja puhalla uloshengityksellä keuhkot kevyesti tyhjiksi.
- Seiso tasapainoisesti molemmilla jaloilla niin, että tunnet maan jalkojesi alla.
- Anna käsiesi levätä tai roikkua painavina ja tunne hartioidesi rentoutuvan.
- Tunne koko kehon rauhoittuvan ja rentoutuvan.
- Kuvittele, että puu katsoo sinua ystävällisesti ja arvostelematta. Mitä vahvuuksia puu sinussa näkee? Millä positiivisilla adjektiiveilla se sinua kuvailisi?
- Seuraavaksi pohdi, mitä ominaisuutta tai vahvuutta haluaisit itsessäsi vahvistaa.
- Paina mieleesi, minkä puun ääressä juuri olit, jotta osaat vielä myöhemmin tämän rastin aikana palata sen ääreen.

Vahvuusamuletti

Jokainen askarteleo oman vahvuusamuletin, johon ladataan edellisessä tehtävässä mietittyä vahvistettavaa vahvuutta.

Oppilaille jaetaan puukiekk, jossa on pieni reikä narulle. Tarvittaessa oppilaat hiovat puukiekkon pinnan nopeasti hiomapaperilla. Puukiekk, väritetään tai siihen piirretään jokin symboli tai kuva, joka kyseisestä vahvuudesta tulee mieleen. Tämän jälkeen amulettiin lisätään naru tai remmi. Oppilaille kannattaa kertoa amuletin tekoon käytettävissä oleva aika. Ohjaajan kannattaa testata etukäteen kynien ja mahdollisen värillisen narun vedenkestävyys.

Amuletin lataaminen

Kun kaikki ovat tehneet amulettinsa valmiiksi, oppilaat siirtyvät aiemmin valitun puun luokse lataamaan amulettiin valittua vahvuutta puun avulla.

Ohjeistus lataamista varten:

- Keskitytään seuraavan tehtävän aikana hiljaisesti.
- Kuvittele, että voit ladata puun avulla amulettiin aiemmin valitsemaasi vahvuutta.
- Aseta amuletti puun pintaa vasten ja pidä sitä siinä pienen hetken ajan.
- Kuvittele nyt, että puusta siirtyy vahvuutta amulettiisi.
- Nyt vahvuus on latautunut amulettiisi ja voit ottaa vahvuuden mukaasi, kun lähdet metsästä.
- Tarpeen mukaan voit käydä lataamassa amulettia uudelleen omassa lähimetsässä.

Keskustelu

- Miltä tehtävän tekeminen tuntui?
- Voisiko metsässä oikeasti käydä lataamassa energiaa ja rauhallisuutta?

**4H Mennään
metsään**



Ympäristöministeriö
Miljöministeriet
Ministry of the Environment

Valkeakosken 4H-yhdistyksen Mennään metsään 4H -hanke on saanut avustusta ympäristöministeriön hallinnonalan ympäristökasvatuksen ja -valistuksen hankeavustuksena 2025.