

Luonnon ihmeet

	Harjoitettavat osa-alueet
	Osaaminen
X	Itsemääräämisoikeus
	Vaikuttavuus
X	Merkityksen kokeminen
	Myönteinen minäkuva
X	Yhteisöllisyys

Harjoituksen tavoite

Osallistujat kokevat, että luonto on osa heidän maailmaansa. Harjoitus auttaa laajentamaan tietoisuutta maapallon ihmeistä ja kauneudesta sekä lisää tunnetta, että olemme osa luontoa.

Harjoituksen tarkoituksena on antaa osallistujille mahdollisuus luopua asioista, joita he eivät tarvitse elämässään ja löytää jotain uutta tilalle.

Harjoituksen suoritustapa ja osallistujien määrä

Suoritustapa Ulkona luonnossa

Osallistujien määrä 1-12

Toimintaohje

1. Ohjaaja johdattaa aiheeseen kertomalla osallistujille, kuinka he ovat osa maailman luontoa. Hän voi kertoa luonnonihmeistä ja kauneudesta omien kokemustensa pohjalta. Tässä yhteydessä on hyvä tilaisuus puhua myös ekologisuudesta, varsinkin jos siitä on puhuttu ryhmän kanssa jo aiemmin.

2. Seuraavaksi ohjaaja kertoo osallistujille, että tarkoituksena on löytää luonnosta jotain, johon he voivat **samaistua** oikeasti tai symbolisesti. Tämä voi olla mitä vaan, minkä voi nähdä tai

tuntea, mutta mitä yksityiskohtaisempi, sen parempi. Kohteita voivat olla yksittäinen kukka, puun oksa, vesi, sorsa tms., mitä osallistujat voivat havaita luonnossa katsellessaan ympärilleen. Miettiä voi mm. mitä löytyy nurmikolta tai kivien alta tai vaikka taivaalta.



3. Toinen tehtävä on löytää luonnosta kohde, joka edustaa osallistujan elämässä sellaista, josta hänen olisi hyvä **luopua**. Tämän lisäksi – tai sijaan – voisi etsiä jotain, joka edustaa sellaista uutta, minkä haluaisi **tuoda** elämäänsä.

Esimerkiksi voikukka, josta siemenet ovat juuri lähdössä lentoon, voisi edustaa sekä luopumista että jonkin uuden luomista. Yksittäinen siemen, joka lentää tuulen mukana pois voisi tarkoittaa luopumista jostain asiasta elämässäsi. Mutta siemenen kylväminen ja sen itäminen puolestaan olisi elämässä jonkin uuden vaiheen alku. Se voisi tarkoittaa esimerkiksi uutta käyttäytymismallia tai esimerkiksi toivoa.

4. Osallistujia pyydetään liikkumaan lähimaastossa noin 30-45 minuuttia. Jokaisen tulisi löytää oma rauhallinen paikka. Tarkoituksena on sitten istua, katsella ympärille, katsoa joka suuntaan ja paikkaan, mitä läheltä löytyy. Mitä näet? Mitä kuulet? Mitä haistat? Suuntaa huomiosi sitten ihan lähelle, viereesi. Ja taas mieti mitä näet, kuulet tai haistat. Kuuletko tuulen huminan? Tunnetko tuulen kasvoillasi? Mitä se merkitsee sinulle? Mieti myös mitä taivas, vesi, kivet jne. merkitsevät sinulle. Kosketa joitakin kohteita. Anna ajatustesi vaeltaa täysin rauhassa.

Esimerkiksi jos istut nurmikolla, taita kädellä ruohoa syrjään ja tutki, mitä löytyy. Saatat havaita erilaisia hyönteisiä, joiden olemassaolosta sinulla ei ollut tietoaakaan. Ehkä näetkin lintuja. Kysy itseltäsi: "Miten voisin luoda (ajatus- / tunne-) suhteen tähän lintuun juuri nyt? Voisinko ymmärtää sitä jotenkin paremmin? Miltä tuntuisi lentää kuin lintu? Mitä tämä luontokokemus merkitsee minulle? Ja aina voi halata puuta.

5. Yhtenä vaihtoehtona ohjaaja voi pyytää osallistujia kirjoittamaan lyhyen yksinkertaisen runon kokemuksestaan. Halutessaan runon voi jakaa muiden ryhmän jäsenten kanssa.
6. Ryhmän kanssa keskustellaan kokemuksista. Miltä tuntui olla yhteydessä luontoon? Mistä luontokohteista osallistujat haluaisivat luopua elämässään, ja mitä he löysivät tilalle? Halukkaat voivat lukea runonsa.
7. Kohdan 6. vaihtoehtona tai sen lisäksi tehdään **luopumisrituaali**. Jokainen etsii itselleen luopumispaikan. Sinne jätetään luonnosta löytynyt asia, joka edustaa sitä, mistä henkilö haluaa luopua.

Harjoituksen vaiheet ja ajoitus

Ohjeiden antaminen	10 minuuttia
Harjoituksen toteutus	30-45 minuuttia
Keskustelu ja arviointi	30 minuuttia

Yhteensä 1 tunti 10 minuuttia – 1 tunti 20 minuuttia

Harjoituksen tulos ja kokemuksen hyödyntäminen

Osallistujat löytävät luonnosta jonkin uuden **samaistumiskohteen**, joka on todellinen tai symbolinen. He saattavat löytää seikan, joka symboloi asiaa, josta he haluavat **luopua** elämässään. Tämän lisäksi (tai sen sijaan) he voivat löytää luonnosta asian, joka symboloi **uutta** alkua heidän elämässään.

Harjoituksen myötä voi kokea iloa tai surua, riippuen henkilöstä. Jotkut saattavat sulkea itseltään tällaisen kokemuksen. Kannusta heitä kuitenkin jatkamaan ja antamaan itselleen lupa pysähtyä.

Ohjaaja voi myös ottaa vain osan harjoituksen sisällöstä käyttöön; harjoitus voi olla näinkin erittäin onnistunut kokemus. Muista, että tarkoituksena on laajentaa osallistujien tietoisuutta vuorovaikutussuhteista kaikkialla ja kaikkien kanssa maapallolla ja löytää luonnosta jotain, joka kuvastaa sitä, mistä osallistuja on valmis elämässään luopumaan.

Jotkut saattavat tuntea jonkinasteista surua kokemuksen myötä.

Samantyyllisen harjoituksen voi tehdä esimerkiksi taidemuseossa. Silloin osallistujat etsivät suhdetta taideteokseen.

Lähde: Riina Karvonen, Ammattiopisto Luovi

Käännös: Sanna Häkkinen ja Tarja Taskinen, Ammattiopisto Luovi