



TERVETULOA KOPPISTEN TUNNETEHTÄVIEN POLULLE



Tämä luontopolku sisältää kahdeksan rastia.

Jokaisella rastilla kerrotaan yhdestä uhanalaisesta kovakuoriaisesta eli koppiksesta.

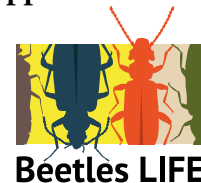
Jokaisella rastilla on yksi tehtävä, jonka voit tehdä itseksesi pohtien tai keskustellen muiden kanssa.

Mihinkään tehtävään ei tarvitse vastata ääneen, jos et halua.

Jos joku tehtävä tuntuu epämukavalta, sinun ei tarvitse tehdä sitä.

Tehtävissä ei ole oikeita tai väärä vastauksia.

Mukavaa metsäseikkailua toivottavat punahärö, korpikolva, lahokapo, kaskikeiju, palolatikka, haavansahajumi sekä havuhuppu- ja mäntyhuppukuoriainen.



Tervetuloa

Yli puolet kaikista maapallon eläimistä on hyönteisiä.

Tällä luontopolulla tutustutaan kahdeksaan harvinaiseen suomalaiseen hyönteiseen.

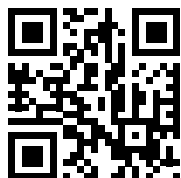
Tällä luontopolulla on erilaisia tehtäviä, jotka teidän on tarkoitus suorittaa yhdessä.

Auta ja kannusta lasta tehtävien tekemisessä.

Voit tehdä tehtävän monta kertaa, jos haluat.

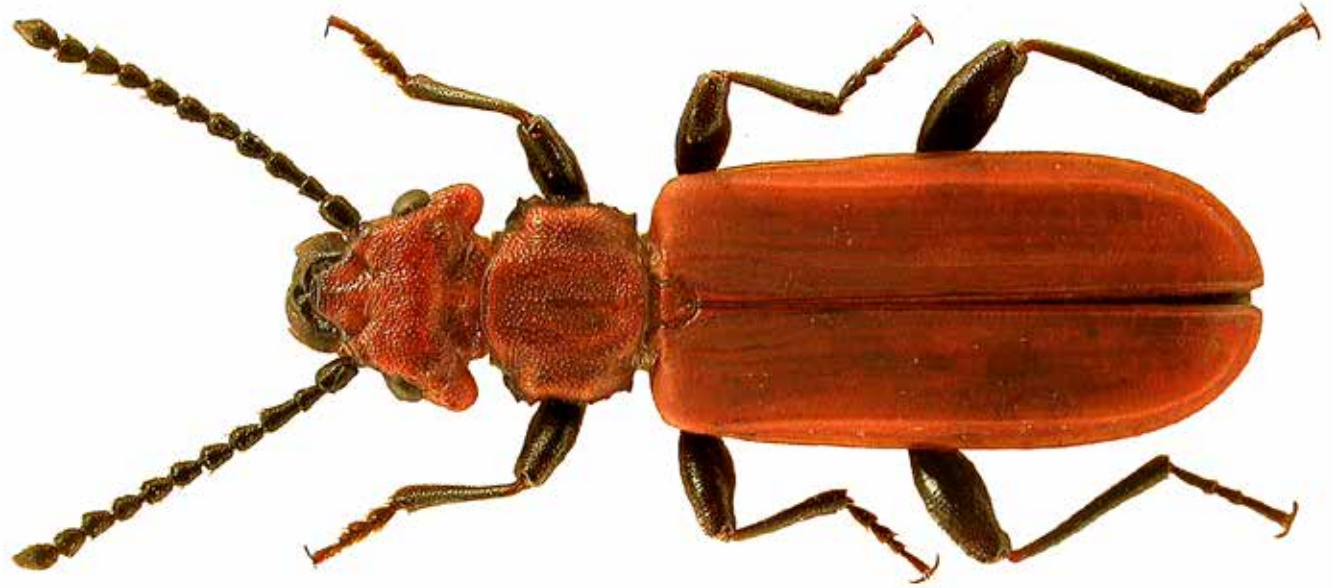
Luontopolulla on tarkoitus myös nauttia luonnosta, katso ympärillesi ja ihaile metsää.

Sinulla ei ole kiire.



Lisää hankkeesta

Hankkeen verkkosivut: www.metsa.fi/beetleslife



PUNAHÄRÖ

Punahärö on metsän Ferrari – molemmat ovat nopeita, punaisia, ja molemmat ovat harvinaisia.

Punahärö on saanut nimensä Lauri Härön mukaan.

Lauri Härö oli ensin pikajuoksija ja sitten hänestä tuli metsänhoitaja.

PUNAHÄRÖ

Et välttämättä ehdi aina tunnistaa tunteitasi ennen kuin toimit.

Voit toimia joskus nopeasti kuin juokseva kovakuoriainen.

Nopeasti toimintaan herättäviä tunteita ovat esimerkiksi viha, suru tai pelko.

Kaikkia tunteita saa tuntea ja kaikilla tunteilla on tarkoitus.

Tunteet auttavat meitä vaaratilanteissa, ja aikaisemmin tunteille on ollut iso merkitys eloonjäämisen kannalta.

Voit oppia, lähdetkö toimimaan heti tunteen mukana vai ajatteletko ensin.

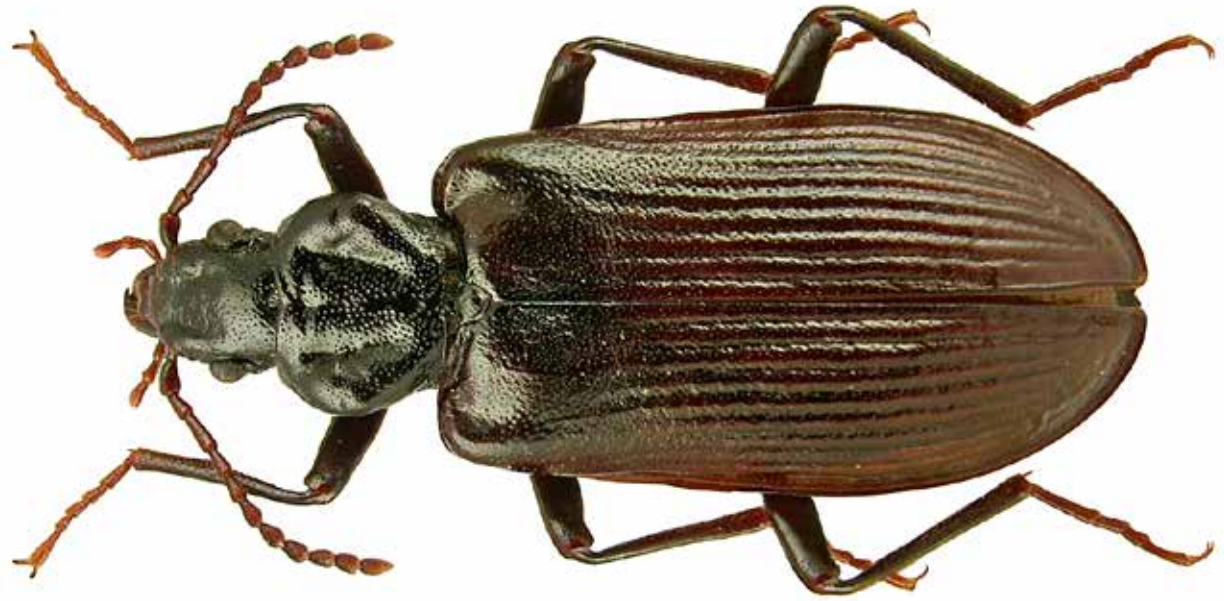
PUNAHÄRÖN TEHTÄVÄ

Muistatko jonkin tilanteen tai tunteen, joka on saanut sinut toimimaan ajattelematta ensin?

Oletko myöhemmin ajatellut, että olisi kannattanut toimia toisin?

Kokeile ensi kerralla:

1. Pysähdy tunteen tuntuessa ja hengitä syvään.
2. Nimeä tunne esimerkiksi: PELKO SURU VIHA
3. Mieti, mikä tunteen laukaisi
4. Päätä nyt, mitä teet:
 - Kerro toiselle sanoin, miltä sinusta tuntuu
 - Käsittele tunne myöhemmin
 - Tervehdi tunnetta ja päästä se menemään



KORPIKOLVA

Korpi tarkoittaa suota, jossa kasvaa puita.

Korpikolva elää suurten kaatuneiden kuusipuiden rungoilla, joita se syö.

Kaatuneita kuusipuita on oltava vierekkäin, jotta korpikolva voi kulkea niitä pitkin paikasta toiseen.

Kuusen pitää olla vanha ja laho.

KORPIKOLVA

Tunteet ovat yhteydessä johonkin tarpeeseemme.

Korpikolvalla on tarve lahoille ja kaatuneille kuusille.

Ilman niitä sen tarve ei tyydyty ja sille tulee kurja olo.

Sinulle voi tulla negatiivinen tunne, jos tarpeesi ei tyydyty.

Sinulle voi tulla positiivinen tunne, jos tarpeesi tyydyttyy.

Tunne, kun tarve ei ole tyydyttynyt

Surullinen

Peloissaan

Uupunut

Vihainen

Tarve

Haluan tulla kuulluksi

Haluan kokea olevani turvassa

Haluan kuulua joukkoon

Haluan levätä

KORPIKOLVAN TEHTÄVÄ

Osaatko yhdistää punaisessa ja vihreässä laatikossa olevat tunteet keskellä oleviin tarpeisiin?

Tehtävässä ei ole oikeita tai väärää vastauksia.

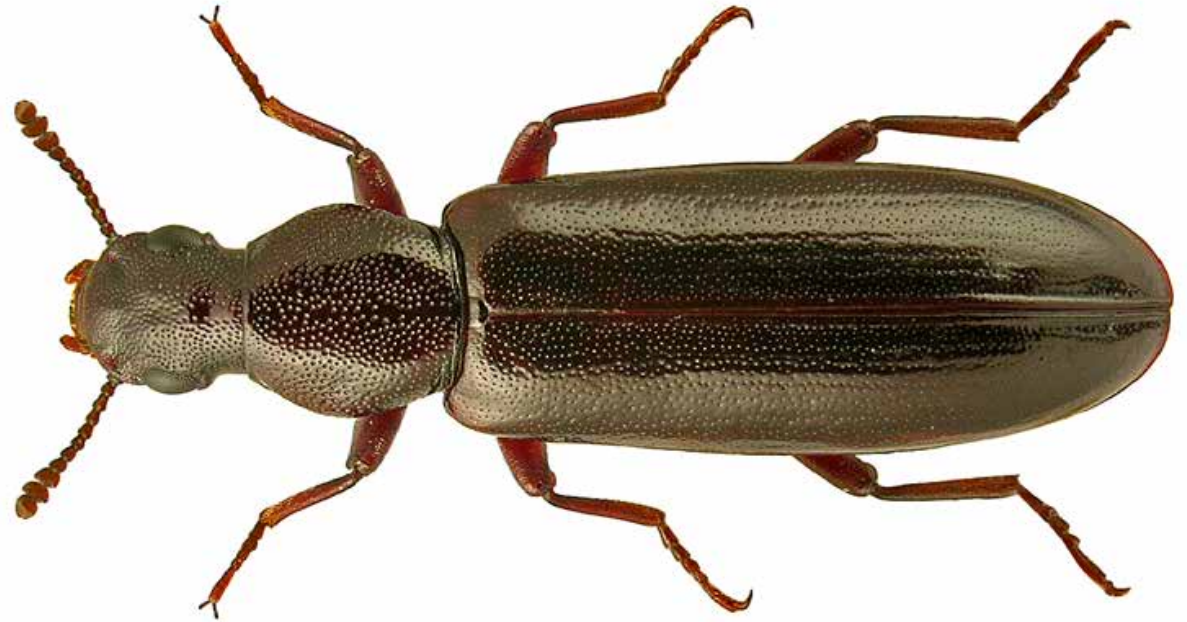
Tunne, kun tarve on tyydyttynyt

Iloinen

Osallinen

Rentoutunut

Turvallinen



LAHOKAPO

Laho tarkoittaa melkein kuollutta, lahoavaa, puuta.

Lahokapo elää kuolevan, eli lahoavan, puun kaarnan alla.

Lahoavan puun kuoren alla elää sieniä, joita lahokapon toukka syö ruuaksi.

Lahokapo on turvassa saalistajilta kaarnan alla.

Lahokapo pitää metsästä, joka on palanut.

Lahokapo on hyvä piiloutumaan ja sen toukkia tavataankin useammin kuin aikuisia kuoriaisia.

LAHOKAPO

Vaikeissa tilanteissa on normaalia, että mielesi suojelee sinua niin, ettet huomaa sinussa liikkuvia tunteita.

Silloin saatat piilottaa tai välttää tuntemasta tunnetta.

Pitkään jatkuneena tunteiden piilottaminen voi heikentää hyvinvointia.

Vaikeiden tilanteiden aiheuttamat tunteet voit tuntea myöhemmin silloin, kun olosi on turvallinen.

Tällöin tunne poistuu, eikä jää vaivaamaan.

Kun koet olevasi turvassa, voit ilmaista tunteita vapaasti.

Sinun ei tarvitse käsitellä tunnetta heti, vaan voit käsitellä sen myöhemmin paremmalla hetkellä.

LAHOKAPON TEHTÄVÄ

Harjoittele tätä:

Hengitä syvään ja jos haluat, voit sulkea silmäsi.

Kuvittele olevasi sinulle turvallisessa paikassa.

Kuvittele, miltä tässä turvallisessa paikassa näyttää.

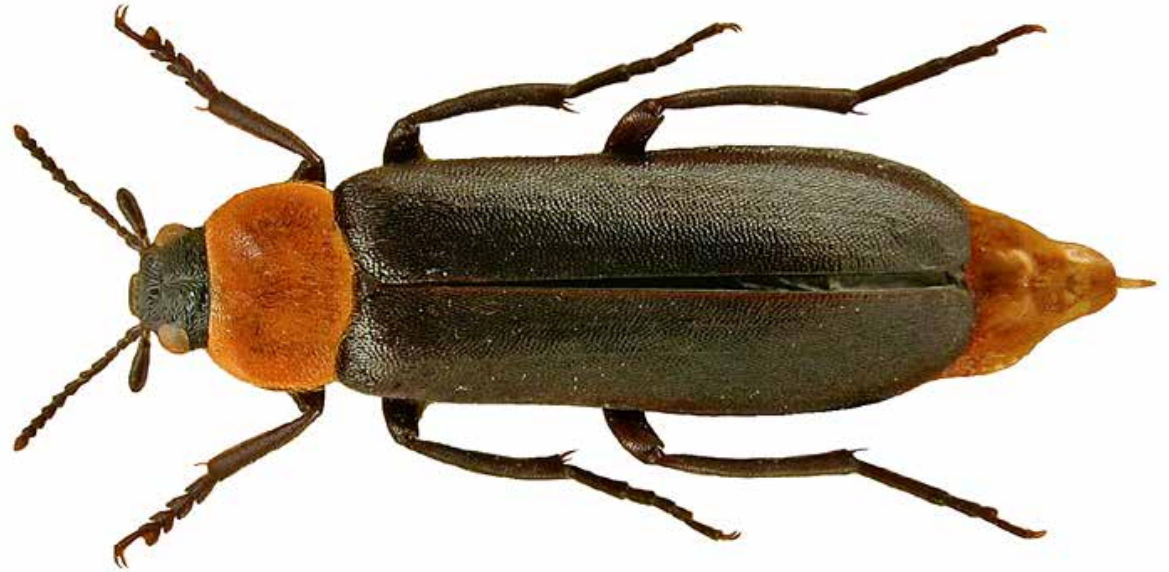
Toista mielessäsi, että olet turvassa.

Tunteet saavat tulla ja mennä ohi.

Kuvittele samalla joku sinulle turvallinen ja läheinen ihminen koskemassa hartiaasi lempeydellä.

Tämä ihminen haluaa sinulle hyvää.

Voit kokeilla tätä koska tahansa uudestaan hankalassa hetkessä.



KASKIKEIJU

Kaskeaminen on metsän polttamista viljelyyn.

Kaskikeiju elää lahopuiden sisällä.

Ruoka on kaskikeijun mielestä aina hyvää.

Sille kelpaavat kaikki lahonneet tai palaneet puut.

Kaskikeiju syö kuusta, mäntyä ja koivua.

KASKIKEIJU

Sinäkin saatat joskus sanoa kaskikeijun tavoin kaikelle kyllä.

Haluat olla ystävällinen muille ja suostua pyyntöihin, vaikka tarvitsisit itse esimerkiksi lepoa.

On oltava tarkkana, ylitätkö omia rajojasi jatkuvasti muiden hyväksi.

Jatkuva muiden miellyttäminen kuulematta omia rajojasi on haitallista ja voi uuvuttaa.

Jokaisella on oikeus pitää itsestään ja omista rajoistaan huolta.

Olemalla jämässä ja sanomalla ei silloin kun haluat, puolustat itseäsi.

KASKIKEIJUN TEHTÄVÄ

Piirrä maahan ympyrä ja mene seisomaan ympyrän keskelle.

Ympyrä on sinun tilaasi ja vain sinulla on oikeus olla sen sisäpuolella.

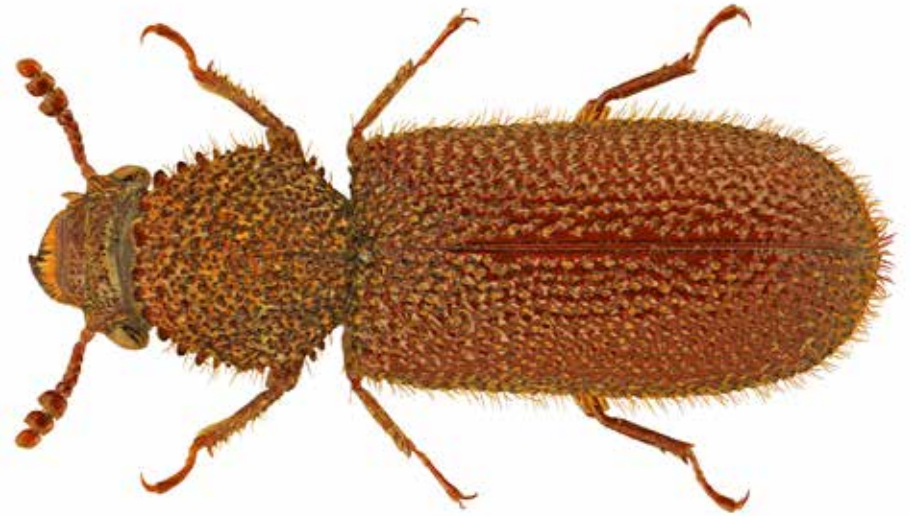
Hengitä syvään ja nauti omasta turvallisesta tilasta ympyräsi sisällä.

Seiso selkä suorana ja jalat tukevasti maassa.

Kohota rintaasi ja nosta leukaa hieman ylöspäin.

Tunnet itsesi vahvaksi.

Poistu ympyrästä, kun tunnet itsesi vahvaksi ja pidä mielessäsi tunne vapaudesta ja itse määrittämisestäsi rajoista.



HAVUHUPPU-JA MÄNTYHUPPUKUORIAINEN

Nämä kaksi kovakuoriaista näyttävät samanlaisilta.

Niissä on vain vähän eroa.

Havuhuppukuoriaisen selkä on sileä ja kiiltävä.

Mäntyhuppukuoriaisen selkä on karhea.

Molemmat viihtyvät palaneissa metsissä.

HAVU- JA MÄNTYHUPPUKUORIAINEN

Sosiaalisissa tilanteissa saatat joskus samastua toiseen ihmiseen ja tämän tunteisiin huomaamattasi aivan kuin olisit yhtä tämän henkilön kanssa.

Tunteet voivat ikään kuin tarttua etkä erota omia tunteitasi toisen tunteista.

On hyvä ymmärtää toista ja olla empaattinen, mutta saatat uuvuttaa itsesi, jos et erota omia tunteitasi toisen tunteista.

Tähän auttaa pysähtyminen tunteen ja kehon tuntemusten äärelle.

Tunteen huomaaminen ja nimeäminen helpottavat siihen suhtautumista.

HAVU- JA MÄNTYHUPPUKUORIAISEN TEHTÄVÄ

Tunne saattaa syttyä mieleesi ja kehoosi sosiaalisissa tilanteissa tai niiden jälkeen.

Tunne on voinut tarttua sinuun toisesta ihmisestä ja tämä on inhimillistä.

Olet kuitenkin vastuussa vain omista tunteistasi.

Harjoittele seuraavaa, jotta voit käyttää sitä apuna myöhemmin:

Keskity hengitykseesi.

Liikuttele varpaitasi tai ylävartaloasi kevyesti.

Keskity siihen, miltä liike tuntuu kehossasi.

Sano mielessäsi:

”Huomaan tämän tunteen.

On normaalia, että tunnen näin.

Nyt voin päästää tästä tunteesta irti.”



PALOLATIKKA

Palolatikka on lude.

Palolatikka on yhtä ohut kuin esimerkiksi luottokortti.

Palolatikka elää puun ja puunkuoren välissä.

Palolatikan lempipuu on mänty.

Palolatikkaa ei haittaa, vaikka puu olisi palanut.

PALOLATIKKA

Palolatikka elää metsäpalon kokeneilla alueilla.

Metsäpalot tarkoittavat uuden elämän alkua ja ovat osa metsien luonnollista kehityskulkua.

Palosta selvinneiden puiden rinnalle syntyy muutaman vuoden jälkeen uusia puita ja kasvillisuus palautuu.

Monet eläinlajit, kuten palolatikka, ovat riippuvaisia tällaisista metsistä.

Sinäkin olet kokenut elämäsi aikana monia muutoksia.

Muutokset tuovat mukanaan myös hyviä asioita, kun pysähdyt huomaamaan ne.

PALOLATIKAN TEHTÄVÄ

Mieti asioita, jotka ovat muuttuneet elämässäsi.

Olet kokenut monia asioita elämässäsi. Jotkut ovat olleet mukavia ja jotkut ovat olleet vaikeita

Olet selviytynyt niistä kaikista ja selviydyt tulevaisuudessakin

Sano mielessäsi itsellesi:

Minä olen selvinnyt monesta asiasta.

Minä olen vahva.

Minä olen täydellinen tällaisena kuin olen.

Mieti seuraavaksi mielessäsi kolme asiaa, joista olet kiitollinen tänään.



HAAVANSAHAJUMI

Haavansahajumi elää ja munii haapapuussa.

Toukka kuoriutuu munasta ja elää puun sisällä kahden tai kolmen vuoden ajan.

Kun toukka kasvaa aikuiseksi, se kaivautuu ulos vapauteen.

Haavansahajumeja on ollut aikaisemmin Suomessa paljon.

Koska isoja haapapuita on enää vähän, haavansahajumi on nyt harvinainen.

HAAVANSAHAJUMI

Toukkavaihe vaatii haavansahajumilta aikaa ja kärsivällisyyttä.

Odottaminen ja tylsyys aiheuttavat erilaisia tunteita eivätkä ne kaikki ole mukavia.

Voit silti ottaa tunteet vastaan ja antaa niiden olla.

Tunteiden valjastaminen voimaksi vaatii taitoja sietää tunteita ja päästää niistä irti.

Kehon tunnustelu tuo ajatuksesi tähän hetkeen ja rentouttaa mieltä.

Voit tehdä tehtävän silmät auki tai kiinni.

HAAVANSAHAJUMIN TEHTÄVÄ

Huomaa hengityksesi. Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos.

Tunne, kuinka ilma virtaa sisään nenäsi kautta keuhkoihin ja täyttää ne ilmalla.

Tunne, kuinka ilma poistuu ensin keuhkoistasi nenäsi kautta ulos.

Tunne, kuinka vatsasi ja rintasi liikkuu hengittäessä.

Voit laittaa kätesi vatsallesi ja tuntea, kuinka se nousee ja laskee hengityksen mukana.

Jatka tätä tarkkailua hetken aikaa.

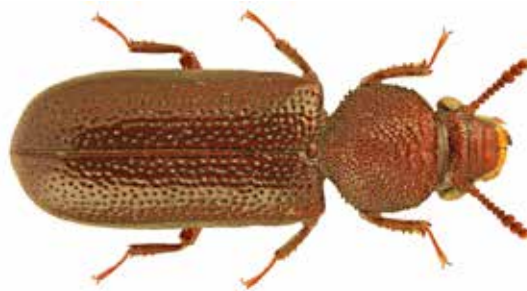
Kuuntele seuraavaksi, mitä kuulet ympärilläsi.

Kuuletko liikennettä, lintujen ääniä tai tuulen? Mitä ääniä kuulet läheltä? Mitä ääniä kuulet kaukaa?

Keskity vain ääniin.

Jos mieleesi tulee muita ajatuksia, huomaa ne ja jatka äänien kuuntelemista. Jatka tätä hetken aikaa. Sinulla ei ole kiire minnekään.

Kun olet valmis, voit avata silmäsi ja jatkaa rauhallista tahtia matkaasi.



Kiitos, kun vierailit Koppisten tunnetteävien polulla

Mitä pidit tehtävistä?

