

ENSIMMÄINEN TUNNETYÖSKENTELY: MYÖTÄTUNTO HYVÄSYDÄMINEN SAMARIALAINEN

Tavoite

Tunnetyöskentelysarjan tavoite on tutkia Jeesuksen vertauksia Raamatussa tunteiden näkökulmasta, ja samalla tunnustella tunteita omassa elämässä.

Tunnetyöskentelyt toimivat tehokkaimmin sarjana siten että samalle ryhmälle pidetään kaikki kuusi työskentelyä tietyllä aikavälillä. Työskentelyistä voi myös poimia käyttöön yksittäisiä osioita ja tehtäviä. Huomioi silloin tarvitsetko valitsemassasi työskentelyssä alla mainittuja kaikille työskentelyille yhteisiä tarvikkeita.

Kaikissa tunnetyöskentelyissä tarvittavat tarvikkeet

- **TUNNEMIETISKELYT RAAMATTU.FI -SIVUILTA**

Valmistaudu työskentelyihin lukemalla siihen liittyvä mietiskely etukäteen, ja kirjaamalla itsellesi muistiin pohdintaosioista mielestäsi olennaisia asioita, jotta voit työskentelyn loppuosassa kertoa niistä osallistujille. Tunnemietiskelyt löytyvät [täältä](#).

- **TUNNEKORTIT**

Valmistakaa ensimmäisen kokoontumisen alussa osallistujien kanssa jokaiselle kartongista kuusi korttia, joista kussakin on kirjoitettuna yksi seuraavista tunteista: myötätunto, suuttumus, yllätys, pelko, suru, ilo. Kartonkeja voi olla eri väreisiä ja osallistujia voi ohjata ottamaan sellaisen värisen kartongin, mikä kyseisestä tunteesta tulee mieleen.

- **TYÖSKENTELYYN LIITTYVÄ RAAMATUNKOHTA**

Työskentelyn raamatunkohta ohjaajan lukemana tai kaikille yhdessä luettavaksi

Lisäksi ensimmäisessä tunnetyöskentelyssä tarvitaan

- Työskentelyn raamatunkohta ohjaajan lukemana tai kaikille yhdessä luettavaksi
- Tila jossa on vapaata tilaa kävellä ympäriinsä
- Fläppitaulu, valkotaulu tai liitutaulu

Työskentelyn kulku

1. Virittäytyminen

- Lue tai lukekaa kertomus [hyväsydämisestä samarialaisesta](#) Luuk. 10:25-37
- Pyydä osallistujia nostamaan kädestään tunnekortti, joka hänen mielestään liittyy edellä mainittuun kertomukseen. Rohkaise sanomalla, ettei ole yhtä oikeaa vastausta, vaan eri ihmisillä saattaa olla erilaisia käsityksiä asiasta.
- Kun kaikki ovat nostaneet oman korttinsa, käykää läpi kierros, jossa jokainen saa kertoa, miksi nosti juuri tämän kortin. Jos ryhmä on suuri, saman voi tehdä pienemmissä ryhmissä.
- Kun keskustelu on käyty, totea yleisesti, että sama kertomus voi sisältää monenlaisia tunteita aivan kuten mikä tahansa tilanne voi sisältää monenlaisia tunteita. Elämässä tapahtuu asioita, joista yhdelle on herännyt suuttumus, toiselle huvittuneisuus ja kolmannelle pelko tai suru. Kaikkien tunteet ovat yhtä oikeassa ja ne kertovat jotakin siitä, mikä ihmiselle on tärkeää.
- Kerro, että tänään käsitellään erityisesti myötätuntoa.

2. Myötätuntokävely

- Aloittakaa kävelemällä tilassa ensin omissa ajatuksissa, katse maassa tai muualla
- Kehota sitten osallistujia katselemaan ympärillään olevia ihmisiä. Miltä tuntuu katsoa toista silmiin?
- Seuraavaksi kehota osallistujia hymyilemään pikkuisen, kun he katsovat jotakuta toista tilassa kävelijää silmiin.
- Pyydä sitten osallistujia pysähtymään hetkeksi ja mielessään hiljaa miettimään, mitä hyvää he haluaisivat toivottaa toiselle tänään. Esimerkiksi: ”toivon sinulle hyvää”, ”toivon sinun olevan onnellinen”, ”toivon, että päiväsi on mukava”. Se voi olla mitä tahansa, mutta sisällön pitäisi olla toiselle mukava.

- Seuraavaksi lähdetään liikkeelle ja joka kerta, kun kohdataan toinen, pysähdytään hetkeksi hänen kohdalleen ja toivotetaan hiljaa mielessä se toivutus, jonka äsken oli miettinyt.
- Lopuksi pysähdytään ja kiitetään itseä, että olemme harjoittaneet myötätuntoa toisia kohtaan tällä tavalla.
(Lähde: Opetushallitus)

3. Myötätuntoinen hahmo -harjoitus

- Pyydä osallistujia istumaan alas (harjoituksen voi tehdä myös lattialla maaten) ja rauhoittamaan ajatuksensa hetkeksi. Pyydä heitä hengittämään muutaman kerran syvään ja rauhallisesti ja kiinnittämään huomiota omaan hengitykseensä. Silmät voi laittaa kiinni, jos tuntuu siltä. Tarkoituksena on nyt katsoa sisäänpäin, oman mielen ja mielikuvituksen kätköihin.
- Kerro, että seuraavaksi tehdään mielikuvaharjoitus myötätuntoisesta hahmosta. Pyydä osallistujia ajattelemaan jotakuta henkilöä, jonka kokee olevan myötätuntoinen. Onko se kenties joku kotoa, opettaja, kaveri tai sukulainen? Vai onko se vaikkapa jonkun kirjan tai elokuvan hahmo? Jos mieleen tulee useampia tyyppejä, valitaan heistä yksi.
- Pyydä osallistujia ajattelemaan tämä hahmo mieleensä. Millaisella äänensävyllä hän puhuu? Millainen ilme hänellä on kasvoillaan? Mitä hän tekee? Miten hän suhtautuu ihmisiin, joilla on vaikeaa? Miten hän suhtautuu muiden ihmisten hyvään päivään tai heidän onnistumisiinsa? Miten hän kuuntelee tai auttaa? Mitä tämän hahmon ajatteleminen herättää sinussa?
- Lopuksi pyydä osallistujia siirtämään tämä hahmo ajatuksissaan taka-alalle ja palaamaan takaisin omaan hengitykseensä ja läsnäoloon siinä, missä ollaan. Silmät voi avata ja vähän venytellä.
- Piirrä fläpille tai taululle hahmo ja pyydä osallistujia kirjoittamaan hahmon ympärille siitä, miten myötätuntoinen hahmo käyttäytyi muita kohtaan. Osallistujat voivat myös piirtää puhekuplaan lauseita, joita hahmo sanoo, kun jollakin on vaikea hetki.

4. Paluu hyväsydämiseen samarialaiseen

- Palatkaa alussa luettuun kertomukseen. Pohtikaa yhdessä, miksi pappi ja leeviläinen eivät auttaneet pahoinpideltyä miestä. Tässä vaiheessa voit jakaa osallistujille mitä olennaista poimit etukäteen lukemastasi aiheeseen liittyvästä tunnemietiskelystä. ([Mietiskelyt täällä](#))
- Keskustelkaa siitä, mikä tekee vaikeaksi olla myötätuntoinen toisia kohtaan.

- Lopuksi pyydä jokaista miettimään mielessään, milloin he itse ovat saaneet osakseen myötätuntoa ja joku on auttanut. Millainen tilanne on ollut ja miltä apu on tuntunut? Anna osallistujille mahdollisuus kertoa, jos joku haluaa kertoa omasta kokemuksestaan. Kenenkään ei kuitenkaan ole pakko kertoa.
- Päätä työskentely kiittämällä kaikkia siitä, että ovat jakaneet ajatuksiaan ja osallistuneet.