

TOINEN TUNNETYÖSKENTELY – SUUTTUMUS

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.

Lisäksi ensimmäisessä tunnetyöskentelyssä tarvitaan

- **TYÖSKENTELYYN LIITTYVÄ RAAMATUNKOHTA**

Työskentelyn raamatunkohta ohjaajan lukemana tai kaikille yhdessä luettavaksi

Lisäksi toisessa tunnetyöskentelyssä tarvitaan

- Tila, jossa on mahdollisuus maata lattialla ja liikkua
- Harjoituksen keskustelukysymykset heijastettuna tykillä nähtäväksi tai printattuna osallistujille
- Fläppitaulu, valkotaulu tai liitutaulu
- Tyhjä tuoli jonka voi asettaa ryhmän keskelle. Jos ”Ränttäyshetki” - harjoituksessa käytetään paperille kirjoittamista, kynä ja paperia kaikille.

Työskentelyn kulku

1. Virittäytyminen

- Lue tai lukekaa häävertaus Matt. 22:1-14
- 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 suuttumusta.

2. Riehu! – Rauha! -leikki

- Kun leikin ohjaaja sanoo ”Riehu!”, leikkijät alkavat hyppiä, pomppia, taputtaa, tömistellä, huutaa ja riehua niin kovaa kuin jaksavat. Kun ohjaaja sanoo: ”Rauha!”, leikkijät menevät selälleen lattialle rennoksi, sulkevat silmänsä ja hengittävät syvään. Kun ohjaaja sanoo taas: ”Riehu!” aloitetaan riehuminen. Toistetaan pari kertaa. Lopuksi leikkijät jäävät selälleen makaamaan silmät kiinni ja hengittävät syvään.

- Ohjeistuksessa on syytä huomauttaa, että toisiin leikkijöihin ei saa koskea eikä tönä.
- Kysy lopuksi leikkijöiltä miltä tuntuu rauhoittua riehumisen jälkeen, ja mikä heidän mielestään on paras keino rauhoittua.
Lähde: Tunnetaitoja lapselle

3. Mistä tulee vihaiseksi? -keskustelu

Pyydä osallistujia keskustelemaan parin tai pienen porukan kanssa seuraavista kysymyksistä. Käykää sen jälkeen pienryhmien keskustelemia asioita läpi suurryhmässä.

Kysymykset:

- Mistä tulet vihaiseksi?
- Mistä tunnistat olevasi vihainen?
- Miltä viha tai suuttumus tuntuu?
- Mitä ajattelet, kun olet vihainen?
- Milloin viimeksi olit vihainen ja mistä se johtui?
- Mitä teet silloin, kun olet suuttunut tai vihainen? Mitä tekisi mieli tehdä? Onko asioita, joita tekisi mieli tehdä, mutta ei tee?
- Mitä toivoisit ihmisten ympärilläsi tekevän silloin, kun olet vihainen?
- Kenen kanssa puhut vihastasi?

Kerro, että kaikki tunteet ovat tärkeitä ja suuttuminen on tunne, jonka alla voi olla paljon muitakin tunteita.

Piirrä taululle tai fläpille jäävuori, jonka huippu on veden pinnalla, mutta valtaosa vuoresta on veden pinnan alla. Kirjoita veden pinnalla olevaan osaan ”suuttuminen” ja kysy osallistujilta, mitä tunteita tai asioita pinnan alla olevassa osassa voisi olla (esim. pettymys, loukkaantuminen, suru, huoli).

Kirjoita osallistujien ajatukset sikin sokin pinnan alla olevaan osaan. Kun on valmista, kerro osallistujille, että monesti suuttuminen on vain jäävuoren huippu ja sen alla on paljon sellaista, mistä ei välttämättä oikein itsekään tiedä. Tunteet ja kokemukset voivat olla siellä ihan sikin sokin ja pinnan yläpuolelle näkyy vain suuttuminen.

4. Ränttäyshetki

- Aseta piirin keskelle tyhjä tuoli
- Pyydä osallistujia miettimään jotakin asiaa, joka tekee heidät vihaiseksi ja kuvittelemaan tuolille sen henkilön, jonka he haluaisivat kuulla suuttumuksestaan. Sen ei tarvitse olla henkilö, jolle osallistuja on vihainen, mutta se voi olla myös se henkilö, joka suuttumuksen on herättänyt. Tuolille voi kuvitella halutessaan myös vaikkapa Jumalan.
- Pyydä sitten osallistujia miettimään, mitä he haluaisivat kertoa suuttumuksestaan tuolilla olevalle kuvitellulle henkilölle.
- Halutessaan osallistujat voivat sanoa ääneen tuolille sen, mitä haluaisivat sanoa suuttumuksestaan aloittamalla: ”Minua suuttuttaa niin paljon, kun...” Osallistujia voi myös vaihtoehtoisesti pyytää kirjoittamaan ajatuksensa paperille. Paperi käydään viemässä tuolin päälle. Ohjaaja voi lukea paperit sen jälkeen ääneen kuvitellulle tuolissa istuvalle hahmolle.

5. Kiukku mytyksi

Osallistujat istuvat mukavaan asentoon.

Kehota heitä nostamaan molemmat kädet eteen kämmenet ylöspäin ja kuvittelemaan suuttumuksen pieneksi mytyksi kämmenten päälle. Suuttumuksen mytty rytistetään ensin tiukasti puristamalla kämmenet nyrkkiin.

Kun nyrkkejä on puristettu jonkin aikaa oikein kunnolla, avataan kädet rennosti. Näin jatketaan muutama hetki.

6. Paluu häävertaukseen

- Palatkaa alussa luettuun kertomukseen. Pohtikaa yhdessä, miksi vertauksen kuningas suuttuu niin paljon. Tässä vaiheessa voit jakaa osallistujille mitä olennaista poimit etukäteen lukemastasi aiheeseen liittyvästä tunnemietiskelystä. (Mietiskelyt täällä)
- Keskustelkaa siitä, olisiko kuningas voinut toimia toisin ja miten osallistujien mielestä asiat olisi voinut selvittää.
- Lopuksi pyydä jokaista miettimään mielessään, millaisissa tilanteissa suuttumus johtaa hyviin lopputuloksiin ja milloin huonoihin.

- Kerro, että viha ja suuttumus voivat saada ihmisen liikkeelle hyvien asioiden puolesta. Joitakin suuttuttaa sotien aiheuttama kärsimys ja joitakin suuttuttaa välinpitämättömyys luontoa ja eläimiä kohtaan. Heistä saattaa suuttumuksen vuoksi tulla ihmisiä, jotka itse alkavat toimia auttaakseen sodan jaloissa olevia tai luontoa. Joskus suuttuessaan ihminen saattaa oivaltaa, että ei ole oikein, että häntä kohdellaan huonosti. Hän voi saada suuttumuksestaan voimaa muuttaa asioita ja kohdata ne ihmiset, jotka ovat kohdelleet väärin sekä vaatia heidän käyttäytymiseensä muutosta. Jos viha muuttuu väkivallaksi tai toisten alistamiseksi, se ei johda hyviin lopputuloksiin. Pahimmissa tapauksissa ihminen istuu vankilassa sen vuoksi, että viha on kuohunut ylitse niin pahasti. Siksi on tärkeää oppia tuntemaan oma suuttumuksensa ja vihansa.
- Päätä työskentely kiittämällä kaikkia siitä, että ovat jakaneet ajatuksiaan ja osallistuneet.