

NELJÄS TUNNETYÖSKENTELY – SUUTTUMUS

PALVELIJAT VARAINHOITAJINA

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 neljännessä tunnetyöskentelyssä tarvitaan

- Tila, jossa ryhmän on mahdollisuus liikkua väljästi
- Ohutta kartonkia ja tusseja puhekuplatyöskentelyyn
- Halutessasi jumppapatjat ja vilttejä turvapaikka-harjoitukseen

Työskentelyn kulku

1. Virittäytyminen

- Lue tai lukekaa vertaus palvelijoista varainhoitajina Matt. 25:14-30.
- 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. Koulussa tai kotona voi olla tapahtunut 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 pelkoa.

2. Mitä Mörkö pelkää?

Ohjaaja asettaa tilan reunalle tyhjän tuolin ja kertoo, että tuolissa istuu Mörkö. Mörkö on aika pelottava itsekin, mutta mörkö myös itse pelkää. Seuraavan leikin aikana mietitään, mitä mörkö pelkää.

Tilassa yksi seinä on "samaa mieltä" ja toinen seinä "eri mieltä". Ohjaaja ohjeistaa, että jos osallistuja on samaa mieltä ohjaajan väitteen kanssa, hän liikkuu kohti "samaa mieltä" -seinää ja jos eri mieltä, hän liikkuu kohti "eri mieltä" -seinää. Testiväittämänä voi olla: "Mörkö pelkää ampieksia". Muita väittämiä voi olla esim:

- Mörkö pelkää isoja ääniä
- Mörkö pelkää vettä
- Mörkö pelkää pimeää
- Mörkö pelkää korkeita paikkoja
- Mörkö pelkää olla auton kyydissä, jos kuski ajaa lujaa
- Mörkö pelkää, että hänellä on joku vakava sairaus
- Mörkö pelkää epäonnistumista
- Mörkö pelkää tekevänsä virheen
- Mörkö pelkää olevansa väärässä
- Mörkö pelkää, että hänelle sattuu jotakin ikävää
- Mörkö pelkää olla yksin
- Mörkö pelkää, että asiat eivät mene niin kuin hän haluaisi
- Mörkö pelkää, että muut nauravat hänelle
- Mörkö pelkää paljastuvansa niin, että muut huomaavat millainen hän oikeasti on
- Mörkö pelkää, että hänet hylätään ja hän jää yksin
- Mörkö pelkää, että muut eivät hyväksy häntä sellaisena kuin hän on

Kun on luodattu riittävästi Mörön pelkoja, ohjaaja pyytää osallistujia menemään paikalleen. Keskustellaan siitä, mitä Mörkö mahdollisesti pelkäsi kaikkein eniten. Tämän jälkeen keskustelun voi viedä yleisemmälle tasolle: Mitä luulette, mitä ihmiset pelkäävät eniten?

3. Miltä pelko näyttää?

- Pyydä osallistujia ottamaan asento, joka heidän mielestään kuvaa pelkoa.
- Kun kaikki ovat menneet sellaiseen asentoon, mikä kuvaa heidän mielestään pelkoa, käy kysymässä muutamilta osallistujilta, miltä siinä asennossa tuntuu olla. Kysy myös, jos joku muu vielä haluaa kertoa miltä tuntuu olla pelkoasennossa.
- Kysy sitten, mitä pitäisi tapahtua, että pelkoasennosta voisi vaihtaa mukavampaan asentoon?

- Pyydä sitten kaikkia oikomaan jäseniään ja ravistelemaan pelkoasento pois kehosta.
- Miettikää yhdessä, mitä haluaisitte sanoa ihmiselle, jota

4. Keskustelu: Mistä tietää, että pelottaa?

Voit aluksi kertoa jonkun tilanteen omasta elämästäsi, jolloin olet pelännyt. Käytä harkintaa sen suhteen, minkälaisen tarinan kerrot: Kerro vain asioita, joiden kanssa olet itse tunnetasolla sinut. Älä kerro väkivaltaisia kertomuksia, koska ne saattavat triggeröidä jonkun osallistujan kokemuksia eikä tässä kontekstissa ole mahdollista purkaa sellaista.

Jos osallistujat rohkaistuvat jakamaan omia kokemuksiaan pelkäämisestä, sen voi mahdollistaa, mutta tässä kontekstissa ei ole hyväksi pyytää osallistujia tekemään kovin syvällisiä mielikuvamatkoja omiin pelkoihinsa.

Kysy osallistujilta mistä he tietävät, että milloin pelottaa? Missä se tuntuu? Mitä silloin haluaisi tehdä?

Kerro osallistujille, että useimmiten ihmisten pelot ovat niin sanotusti turhia. Ihmisillä on erittäin hyvä ja vilkas mielikuvitus, jonka avulla voimme luoda hyvin pelottavia kuvia mieleemme ja sitten pelätä. Ihmisen keho on siitä hassu, että ensin omassa päässä voi luoda jonkun aivan olemattoman uhkakuvan, jonka jälkeen keho alkaa reagoida siihen mielikuvaan jännittymällä, sydämentykytyksellä jne. Esimerkiksi tuoli, jonka päällä on vaatteita, voi pimeässä muuttua ihmisen mielessä hirvittäväksi möröksi ja aiheuttaa pelkoa. Samoin pimeällä ulkona kävellessä jokin rasahdus saattaa säikäyttää kamalasti, vaikka se olisi vain puusta tipahtava tikunkappale.

On kuitenkin myös sellaista pelkoa, joka perustuu todellisiin tapahtumiin ja valmistaa ihmistä taistelemaan, pakenemaan tai lamaantumaa. Elämässä voi tulla vastaan oikeasti uhkaavia tilanteita. Oikeasti uhkaavaa voi olla esimerkiksi väkivalta ja kiusaaminen. Ne eivät ole mielikuvituksen luomia uhkakuvia, vaan tapahtuvat todellisesti.

Keskustelkaa suurryhmässä:

- Mitä tällaisissa tilanteissa voisi tehdä?
- Kenelle voi kertoa?
- Mikä estää kertomasta esimerkiksi aikuisille?
- Millä sitä voisi helpottaa?

- Jos jää pelon kanssa yksin, mitä silloin voi tehdä?
- Millaista apua rukoilemisesta voisi olla sellaisessa tilanteessa?

Pohdi itse jo etukäteen vaikeita kysymyksiä. Kaikkeen ei ole vastausta ja on hyvä miettiä etukäteen mitä vastaa tilanteessa, jossa vastausta ei oikeastaan ole.

5. Puhekuplia sille, joka pelkää

Pyydä osallistujia miettimään, mitä he itse toivoisivat kuulevansa muilta ihmisiltä silloin, kun pelottaa.

Tehkää paperista puhekuplia ja kirjoittakaa niihin näitä lauseita.

Puhekuplat laitetaan seinälle kaikkien luettavaksi ja nähtäväksi (esim. ”Minä olen tässä kanssasi”, ”et ole yksin” jne.)

6. Psyykkisen turvapaikan luominen

Kerro osallistujille, että vaikka ihminen voi mielessään luoda pelottavia uhkakuvia, voimme myös luoda mielen sisälle itselle mieluisen ja turvallisen paikan. Sinne voi hakeutua ajatuksissaan silloin, kun olo tuntuu vaikealta tai pelottavalta. Turvapaikkaa voi kuvitella myös vaikkapa ennen nukkumaanmenoa tai missä tahansa tilanteessa, vaikka ei erityisen vaikealta tai pelottavalta tuntuisikaan.

Aloita harjoitus pyytämällä osallistujia nyt ottamaan itselleen hyvän paikan ja asennon tilassa. Muistuta, että nyt olisi tärkeää, että ei meluta tai kosketa toisiin, että jokainen saa rauhassa miettiä omaa turvapaikkaansa.

Rauhoitutaan hiljaisuuteen ja aloitetaan turvapaikan kuvitteleminen:

- Kuvittele turvapaikka mielessäsi. Vaella ajatuksissasi eri paikoissa ja mieti missä sinulla on erityisen hyvä olla. Se voi olla joku ihan oikea, todellinen paikka tai voit kuvitella paikan mielessäsi.
- Ajattele turvapaikkasi yksityiskohtia ja kuvaile niitä itsellesi: Miltä turvapaikassasi näyttää? Onko se ulkona vai sisällä? Millaisia valoja ja värejä siellä on? Miltä turvapaikassasi tuoksuu? Onko siellä lämmintä vai viileää? Oletko turvapaikassa yksin vai jonkun kanssa? Kuuluuko siellä jonkinlaista rauhoittavaa ääntä?
- Nauti turvapaikan tuomasta rentouttavasta olost.

- Avaa hiljalleen silmäsi ja palaa tähän hetkeen.
- Harjoitus on päättynyt, mutta nyt sinulla on mielessäsi paikka, jossa olet turvassa. Käytä sitä paikkaa aina tarvittaessa. Lähde: Mielenterveystalo.fi

7. Paluu vertaukseen palvelijoista varainhoitajina

- Palatkaa alussa luettuun vertaukseen. Pohtikaa, kuka vertauksen henkilöistä pelkäsi. Miettikää myös, mitä hän kenties pelkäsi.
- Voit jakaa osallistujille mitä olennaista poimit etukäteen lukemastasi aiheeseen liittyvästä tunnemietiskelystä. (Mietiskelyt täällä)
- Keskustelkaa lopuksi siitä, millaiset asiat voivat estää ihmistä toimimasta sillä tavalla, kuin hän haluaisi? Millä tavalla usko Jumalaan voi rohkaista eteenpäin silloinkin, kun pelottaa?
- Päätä työskentely kiittämällä kaikkia siitä, että ovat jakaneet ajatuksiaan ja osallistuneet.