

Sapatti 5

STRESSI

Avaintekstit: Matt. 6:25-34; 2 Kor. 11:24-28; Fil. 4:6, 7, 12, 13.

Tavoitteet

Nuori:

1. oppii tunnistamaan stressin aiheuttajat omassa elämässään.
2. tutustuu keinoihin, joilla vähennetään stressiä.
3. oppii luottamaan lujemmin Jumalaan, eikä huolehdi turhia.

Tarvittavat materiaalit

Ohjeet sketsiä varten neljällä paperilla, paperia, kyniä, kortistokortteja, liitutaulu.

Johtajalle

Neljänkymmenen vankilavuoden jälkeen vapautunut mies kirjoitti entisille sellikavereilleen: ”Kaikki liikkuu nopeammin kuin ennen ja ihmiset ovat kiireisempiä. On enemmän melua ja hirmuisesti liikennettä. Kaikilla on kiire päästä jonnekin.” Stressi on kiivastahtisen maailmamme sivutuote. Jumala on huolettoman elämän lähde ja Raamatusta löytyy periaatteita, jotka auttavat vähentämään stressiä.

Aloituis

A. Jaa nuoret neljään ryhmään. Anna jokaiselle ryhmälle paperi, johon on kirjoitettu yksi seuraavista aiheista:

- Joudut kokeeseen, johon et ole valmistautunut.
- Riitelet vanhempiesi, opettajasi tai asuntolanvalvojan kanssa.
- Sinulla ei ole rahaa laskuun, joka pitäisi maksaa välittömästi.
- Sairastut tai joudut onnettomuuteen, jonka seurauksena et pääse kouluun kolmeen viikkoon.

Jokainen ryhmä luo sketsin omasta aiheestaan ja esittää sen toisille. Ryhmän jokaisen jäsenen tulisi osallistua. Anna riittävästi aikaa suunnitteluun ja harjoitteluun. Tuo lopuksi esille, että kaikki nämä tilanteet aiheuttavat stressiä.

B. Pyydä nuoria istumaan mukavassa asennossa ja sulkemaan silmänsä. Kun he ovat silmät suljettuina, puhu heille rauhallisella äänellä: ”Ajattele päätäsi ja kaulaasi. Rentouta ne. Ajattele hartioitasi ja käsivarsiasi. Rentouta ne.” Kun olette rentouttaneet koko vartalon, pyydä heitä avaamaan taas silmät ja keskustelkaa seuraavista:

- Mitä kehollesi tapahtuu, kun rentoudut?
- Mitä kehollesi tapahtuu, kun olet jännittynyt ja stressaantunut?

Tuo esille, että tällä kertaa opimme raamatullisen vastalääkkeen stressille.

C. Jaa kyniä ja pieniä paperilappuja. Pyydä jokaista kirjoittamaan paperille numero (1= ei mitään huolia, 10= paniikkikohtaus), joka vastaisi hänen stressimääräänsä tällä hetkellä. Kerää paperit ja kirjaa numerot taululle. Kysy, millaisia asioita ihmiset murehtivat. Kirjoita vastaukset taululle. Tuo esille, että tällä kertaa opimme raamatullisen vastalääkkeen huolille.

Sanaan uppoutuminen

A. Pyydä vapaaehtoista lukemaan Matt. 6:25-34. Keskustelkaa seuraavista:

- Mitä asioita Jeesus neuvoo olemaan murehtimatta?
- Minkä syyn Jeesus antaa sille, ettei meidän tarvitse murehtia näitä asioita?
- Miten Jeesuksen antamat esimerkit luonnosta tukevat Hänen sanomaansa?
- Mitä Jeesus tarkoittaa sanoilla ”Älkää huolehtiko hengestänne...”?
- Mitä Jeesus kehottaa meitä tekemään murehtimisen sijasta?
- Mitä Jeesus tarkoittaa sanomalla ”Älkää siis huolehtiko huomispäivästä...”?
- Mikä on lääke murehtimiseen?

B. Jaa nuoret kolmeen ryhmään ja anna kullekin yksi seuraavista teksteistä ja siihen liittyvät kysymykset.

2 Kor 11:24-28

- Tee luettelo asioista, jotka aiheuttivat Paavalille stressiä.

Fil. 4:12, 13

- Mitä Paavali oppi elämänsä stressaavista tapahtumista?
- Mikä on salaisuutena sille, että osaa olla kaikissa tilanteissa tyytyväinen osaansa?

Fil. 4:6, 7

- Mitä Paavali kieltää meitä tekemästä?
- Mitä Paavali kehottaa tekemään?
- Mikä siitä on seurauksena?
- Miten rauha voi varjella sydämemme ja ajatuksemme?

Pyydä vapaaehtoista jokaisesta ryhmästä kertomaan tiivistelmän ryhmänsä keskustelusta.

Kysymyksiä keskusteltavaksi

1. Miksi murehtiminen on hyödytöntä?
2. Jos se on hyödytöntä, miksi ihmiset sitten murehtivat?
3. Mitä elämän tilanteestaan murehtiminen paljastaa henkilöstä?
4. Miten luottamus Jumalaan voi vapauttaa murehtimisesta?
5. Miten ruokavalio, liikunta, lepo yms. auttavat lieventämään stressiä?
6. Olemme kokonaisvaltaisia olentoja. Mikä on stressin lieventämisen fyysinen, henkinen, entä hengellinen puoli?
7. Mitä huoleton elämä (ihmisellä on rauha) kertoo kristittynä olemisesta?
8. Mikä on kristityn salainen ase stressiä ja murehtimista vastaan?

Lopetus

Jaa kortistokortteja ja kyniä. Pyydä nuoria kirjoittamaan tämän viikon avainteksti (Fil. 4:13) kortille. Rohkaise heitä lisäämään siihen lause tai pari lupauksena (esim. Jos tunnen olevani stressaantunut, muistan luottaa Jumalaan). Pyydä heitä allekirjoittamaan kortit ja säilyttämään ne, vaikkapa Raamatun välissä.

Kathy Goddard