

TUNTEIDEN KÄSITTELY



AVAINTEKSTIT

Sananl. 16:32; Saarn. 7:9; Jes. 41:10; Gal. 6:2; Kol. 3:15; Jaak. 5:9, 13.



TAVOITTEET

Nuori:

1. tietää, että tunteet eivät ole itsessään hyviä tai pahoja.
2. tietää, että tapa, jolla käsittelemme tunteitamme määrittää, miten ne vaikuttavat elämäämme.
3. tietää, että voimme Jumalan voiman ja armon kautta oppia käsittelemään tunteitamme niin, että ne eivät hallitse toimintaamme.



MATERIAALIT

Raamattuja, Raamatun hakusanakirjoja, liitu- tai tussitaulu, paperilappuja, kirjoitusvälineitä.



JOHTAJALLE

“Meidät on opetettu sekoittamaan keskenään tunteet ja niiden ilmaisutavat. Luulemme, että tunteemme ovat synonyymejä osoittamallemme käytökselle. Siispä suuttumuksesta tulee huutamista, pelosta tärinää ja surusta itkua. Tunteet ovat kuitenkin yksi asia ja käyttäytyminen toinen.” (Susan McMahon: The Portable Therapist, s. 115.)

“Luonnonlakien mukaan ajatuksemme ja tunteemme rohkaistuvat ja vahvistuvat, kun ilmaisemme niitä. Vaikkakin sanat ilmaisevat ajatuksia, on myös totta, että ajatukset seuraavat sanoja. Jos ilmaisimme enemmän uskoamme ja iloitsimme enemmän siunauksista, joita tiedämme meillä olevan - - kokiimme lisää uskoa ja suurempaa iloa. - - Kouluttakaamme siis sydämemme ja huulemme ylistämään Jumalaa.” (The Ministry of Healing, s. 251-253.)



LÄMMITTELY

A. Anna jokaiselle oppilaalle paperilappu ja kynä. Pyydä oppilaita kirjoittamaan lapulle voimakkain kuluneen viikon aikana kokemansa tunne. Kerää

laput ja kirjaa vastaukset taululle. Pyydä vapaaehtoista lukemaan viikon avainteksti (lihavoitu) ääneen. Kysy oppilailta seuraavat kysymykset:

- Mieti tilannetta, jossa viimeksi koit voimakkaita tunteita (esim. suuttumusta, surua, iloa). Kuvaile, miten huomasit, että sinusta tuntui siltä. Mitä tunne sai sinut ajattelemaan? (Tämä on inhottavaa; Minuun sattuu; Tämä on mahtavaa.)
- Millä tavalla kehosi reagoi tunteeseen? (Punastuin, sattui mahaan, pulssi nousi.)
- Mitä teit tai sanoit?
- Miten ympärilläsi olevat ihmiset reagoivat siihen?
- Saivatko sanasi tai tekosi sinut tai ympärilläsi olleet ihmiset tuntemaan olonsa paremmaksi vai pahemmaksi?
- Kun joudut seuraavan kerran vastaamaan tilanteeseen, mitä (jos mitään) aiot tehdä toisin?

B. Kirjoita avainteksti (lihavoitu) taululle. Pyydä oppilaita muodostamaan 3-4 hengen ryhmät ja kirjoittamaan nykykielinen versio jakeesta. (Esim. *On parempi olla lähettämättä tulikiven katkuista meillä ja heittää se roskikseen. Viisaampaa on käyttää mielikuvitustaan ja kirjoittaa rohkaiseva ja kannustava tekstiviesti kuin kokonainen romaani, joka lannistaa.*)

Anna ryhmien lukea kirjoittamansa tekstit ääneen. Viritä keskustelu seuraavilla “totta vai tarua” -lauseilla.

1. Emme pysty valitsemaan tunteitamme. (Totta.)
2. Emme pysty hallitsemaan tunteitamme. (Tarua.)
3. Tunteet ovat reaktioitamme ajatuksiimme ja kokemuksiimme. (Totta.)
4. Emme pysty valitsemaan ajatuksiamme. (Tarua.)
5. Vahvat tunteet voivat estää meitä ajattelemasta tai toimimasta loogisesti. (Totta.)

C. Kirjoita seuraavat tunteet taulun toiseen reunaan. Pyydä oppilaita määrittelemään, mitkä ajatukset synnyttävät kyseisiä tunteita. Vastausehdotukset suluissa.

Suuttumus (Minua on kohdeltu väärin. Asiat eivät suju niin kuin toivoisin.)

Syyllisyys (Olen toiminut väärin. Olen aiheuttanut jotain pahaa.)

Pelko (Olen vaarassa. Joku/Jokin minulle tärkeä on vaarassa.)

Kateus (Joku muu omistaa jotain, mitä haluaisin itselleni. Minulla ei ole jotain, mitä muilla on. Joku saattaa ottaa jotain, minkä haluan pitää itselläni.)

Ahdistus (En tiedä, mitä tapahtuu seuraavaksi.)

Masennus (Olen epäonnistunut. En hallitse asioita, joita minulle tapahtuu.)

Keskustelkaa:

- Miksi on tärkeä ymmärtää tunteiden taustalla olevia ajatuksia?
- Miten se auttaa meitä käsittelemään tunteitamme entistä paremmin?



SANAAN LIPPOUTUMINEN

A. 1. Moos. 1:27 kertoo, että meidät on luotu Jumalan kuvaksi. Jos se on totta, tunteemme ovat Jumalan luomia. Myös Jumalalla on tunteita. Anna lasten tutkia Raamatun ja hakusanateosten avulla tilanteita, joissa kuvaillaan Jumalan tunteita. (Esim. Jumalan toimintaa faraon ja israelilaisten suhteen, Jumalan tunteita israelilaisten epäjumalanpallonnasta, Jumalan tunteita psalmeissa, Jumalan puhetta Jobin kirjassa jne.) Keskustelkaa Jumalan ja ihmisten tunteiden eroista.

B. Tutkikaa evankeliumeista tunteita, joita Jeesus koki eri tilanteissa ja keskustelkaa niistä.

C. Raamattu kuvailee monta erilaista tapaa käsitellä tunteita. Anna oppilaiden tutkia seuraavia raamatunkohtia ja kirjoittaa taululle niissä esiintyvistä tunteiden käsittelytavoista: Jes. 41:10; Sananl. 15:1; Ps. 118:6; Sananl. 16:32; Saarn. 7:9; Fil. 4:13; Kol. 3:15; Room. 12:3, 21; Gal. 6:2; Jaak. 3:2; 5:9, 13.



KESKUSTELUKYSYMYKSIÄ

1. Miten voimme iloita aina Herrassa?
2. Onko iloisuuden esittäminen tarpeellista tai edes realistista? Perustele.
3. Voiko mielialaansa vaikuttaa omalla suhtautumisellaan? Perustele.
4. Mikä ero on kärsivällisyydellä ja saamattomuudella tai välinpitämättömyydellä? Minkä oireita jälkimmäiset kaksit saattavat olla?
5. Onko kristityn elämä vaikeaa vai helppoa? Perustele.
6. Millä keinoilla olet onnistunut kohentamaan omaa mielialaasi tai käsittelemään ailahtelevia tunteitasi? Mitä olet oppinut niistä?



LOPETUS

Pyydä oppilaita täydentämään lause: "Viimeksi tunsin pelkoa (tai suuttumusta tai...) _____" tai "Kerran tunsin pelkoa (tai suuttumusta tai...), kun _____" Kerratkaa, mitkä ajatukset saavat meidät tuntemaan pelkoa, suuttumusta, kateutta jne. Pyydä vapaaehtoisia kertomaan, miten he selvittivät tilanteen. Keskustelkaa myönteisistä tavoista käsitellä tunteita, jotka saattavat nousta esiin tulevan viikon aikana. Rukoile loppurukous.